

Республика Бурятия

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Селенгинская спортивная школа» МО «Кабанский район» Республика Бурятия
(МАУ ДО «Селенгинская СШ»)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАУ ДО «Селенгинская СШ»
Протокол № 1 от до сентября 2023г

Утверждено
приказом
МАУ ДО «Селенгинская СШ»
№ 11 от до сентября 2023г

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Бокс»**



*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «бокс»,*

*утвержденного 22.11. 2022 г. N 1055 «Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3года
Учебно – тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается

п. Селенгинск, 2023 год

Республика Бурятия

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Селенгинская спортивная школа» МО «Кабанский район» Республика Бурятия
(МАУ ДО «Селенгинская СШ»)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАУ ДО «Селенгинская СШ»
Протокол № ____ от _____

Утверждено
приказом
МАУ ДО «Селенгинская СШ»
№ _____ от _____

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Бокс»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «бокс»,
утвержденного 22.11. 2022 г. N 1055 «Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3года
Учебно – тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается

Разработчики

Инструктор-методист МАУ ДО
«Селенгинская СШ»

Фадеева О.А.

ФИО

Заместитель директора МАУ ДО
«Селенгинская СШ»

Сутурина Н.А.

ФИО

Тренер-преподаватель МАУ ДО
«Селенгинская СШ»

ФИО

СОДЕРЖАНИЕ

Разделы	Наименование разделов и подразделов	№ страницы
I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
II	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	8
	Объемы Программы	9
	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
	Годовые учебно-тренировочные планы по этапам и годам спортивной подготовки	16
	Календарный план воспитательной работы	19
	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	28
	Планы инструкторской и судейской практики отделения «бокс» по этапам и годам спортивной подготовки.	31
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	33
III	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	41
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»	43
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) по виду спорта «бокс»	44
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного	46

	мастерства по виду спорта «бокс»	
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»	48
IV	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	50
	Этап начальной подготовки	50
	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	62
	Этап совершенствования спортивного мастерства	75
	Этап высшего спортивного мастерства	110
	Учебно-тематический план	158
V	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	163
VI	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	164
	Материально-технические условия реализации Программы	164
	Кадровые условия реализации Программы	166
	Информационно-методические условия реализации Программы	167

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БОКС» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке МАУ ДО «Селенгинская спортивная школа» МО «Кабанский район» Республики Бурятия (далее МАУ ДО «Селенгинская СШ») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022г № 1055, зарегистрированный Минюстом России от 20.12.2022 №71712 (далее – ФССП).

2. Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Республики Бурятия, Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» МАУ ДО «Селенгинская СШ», разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (утвержден приказом Минспорта России от 09 февраля 2021 г. №62), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 20.02.2017 г. №108 «Положение о Единой всероссийской спортивной классификации», Приказом Минспорта России №645 от 16.08.2013г., а также локальными актами МАУ ДО «Селенгинская СШ», определяющих условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих.

В настоящей дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс» используются следующие обозначения и сокращения:

- Программа – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
- ВСМ – (этап) высшего спортивного мастерства
- ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства
- УТЭ (СС) – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- НП – (этап) начальной подготовки
- ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта
- ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация
- ЕКП – Единый календарный план
- ДОП СП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
- ФКиС – физическая культура и спорт
- ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Характеристика вида спорта.

Бокс - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках в соответствии с официальными правилами соревнований по боксу. Вид спорта «Бокс» развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 г. бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920 г. разыгрывается чемпионат Европы, с 1974 г. разыгрывается чемпионат Мира.

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8x8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя - четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130 -132,1 см

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

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

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая

подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией. Подготовка боксера – многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки - от начальной подготовки до совершенствования спортивного мастерства.

Бокс – является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары наносятся кулаками. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров.

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта 025 000 8611Я (далее - ВРВС).

Особенности спортивной подготовки в боксе учитываются при составлении планов спортивной тренировки. С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса в многолетней спортивной подготовке (подразумевающей избирательность подготовки к выступлению в соревнованиях) боксеры делятся на следующие возрастные группы, указанные в официальных правилах соревнований.

Возраст и наименование группы боксеров:

Мальчики и девочки (младший возраст) 12 лет

Юноши и девушки (средний возраст) 13 - 14 лет

Юноши и девушки (старший возраст) 15 - 16 лет

Юниоры и юниорки (средний возраст) 17 - 18 лет

Юниоры и юниорки (старший возраст) 19 - 22 года

Мужчины и женщины 19 - 40 лет

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Бокс – это вид спорта, который во всех своих сторонах, особенностях и проявлениях основывается на индивидуальности боксера. Несмотря на то, что спортсменам предлагают достаточно

разнообразные технические и тактические приемы, они осваивают лишь те, которые больше соответствуют индивидуальным особенностям боксера. У спортсмена начинает формироваться определенная боевая манера.

Тренировка боксера состоит из пяти взаимосвязанных и взаимозависимых частей: технической, тактической, физической, морально-волевой и теоретической подготовки. В процессе занятий все эти стороны спортивной тренировки совершенствуются, но в зависимости от ряда объективных и субъективных причин.

Тренировочная работа с боксером - это единый воспитательный процесс, где физическое развитие, техническая и тактическая подготовка неразрывно связана с воспитанием нравственных и волевых качеств спортсмена.

На учебно-тренировочном этапе 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.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки боксеров в период прохождения спортивной подготовки в РСШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку боксеров высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки 2-3 лет, учебно-тренировочной (этап спортивной специализации) 2-5 лет, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства не ограничиваются.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (кол-во человек)	
			Минимальное	Максимальное
Этап начальной подготовки	2-3	9	10	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4	9
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1	5

4. Объем Программы в неделю:

- этап начальной подготовки свыше года с объемом 8 часов,
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет с объемом 10-14 часов и свыше трех лет - 16-18 часов,
- этап совершенствования спортивного мастерства – 20-24 часов,
- этап высшего спортивного мастерства – 24-32 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не составляет более восьми часов.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Свыше года	До трех лет		

Количество часов в неделю	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов; групповые, индивидуальные, смешанные, инструкторская, судейская.

- учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Согласно требованиям ФССП, в календарном году планируются следующие учебно-тренировочные мероприятия по этапам спортивной подготовки с указанием видов тренировочных мероприятий и предельной продолжительности дней:

Таблица 3

№	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	-	21	21

	подготовке международным спортивным соревнованиям				
1.2	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно- тренировочные мероприятия к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные			До 10 суток	

	мероприятия	-	-	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток	

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях

Основная масса боксеров начинает заниматься этим видом спорта с юношеского возраста. Многие из выдающихся боксеров в 19-20 лет были уже зрелыми мастерами и с успехом выступали на первенствах СССР, Европы, мира, олимпийских играх. Опыт показывает, что спортивное воспитание с юного возраста дает хорошие результаты не только в отношении спортивных достижений. Десятки тысяч ребят проходят курс обучения боксу, осваивают технику и тактику, разносторонне физически развиваются, получают навыки и соблюдения режима, оздоравливают свой организм, вырабатывают трудолюбие, дисциплинированность, силу воли, самостоятельность, т.е. качества, необходимые будущему строителю коммунистического общества.

Боксеры подразделяются на четыре возрастные группы: младшая юношеская группа (14-15 лет), старшая юношеская группа (16-17), группа юниоров (18-20), группа взрослых (21 год и старше). Юноши младшей группы не допускаются к соревнованиям с юношами старшей группы, а юноши старшей группы — к соревнованиям юниоров.

Юноши 18 лет участвуют в соревнованиях взрослых только с разрешения врачебно-физкультурного диспансера, по заявлению самого спортсмена и заявлению его тренера. Юниоры 19-20 лет могут выступать в соревнованиях по группе взрослых на общих основаниях.

Соревнования юношей младшей группы проводятся в 21 весовой категории (от 36 до 76 кг); юношей старшего возраста — в 12 весовых категориях; юниоров и взрослых — в 11 весовых категориях.

К участию в соревнованиях новичков допускаются боксеры, прошедшие обучение и тренировку в течение шести месяцев.

В соревнованиях всесоюзного масштаба участвуют боксеры не ниже I спортивного разряда (взрослого и юношеского).

Юноши младшей группы могут проводить не более двух боев в одном соревновании с последующим перерывом не менее одного месяца. Юноши старшей группы на соревнованиях ниже республиканского масштаба имеют право участвовать не более чем в трех поединках в течение месяца, республиканского масштаба — не более чем в четырех, если соревнования продолжаются не менее шести дней. На первенствах СССР, ЦС ДСО и ведомств они имеют право участвовать не более чем в пяти боях, если эти соревнования продолжаются не менее семи дней.

Продолжительность боя установлена: для юношей младшей группы — два раунда по 1,5 мин; для юношей старшей группы — новичков и III юношеского разряда — два раунда по 1,5 мин; II юношеского разряда — два раунда по 2 мин; I юношеского разряда — три раунда по 2 мин; на первенстве СССР — три раунда по 2 мин. Для юниоров и взрослых новичков — два раунда по 2 минуты; III разряда — три раунда по 3 мин; II и I разрядов — три раунда по 3 мин.

У юношей младшей группы результат встречи может быть ничейным.

Увлечение боксом нашей молодежи необходимо широко использовать в целях воспитания всесторонне развитых, преданных Родине, смелых, энергичных и дисциплинированных людей. Преподаватель (тренер) должен умело сочетать учебно-тренировочную и воспитательную работу, формировать у своих учеников понимание бокса как вида спорта, в котором побеждает не грубая сила, а искусство владения техникой и тактикой.

Юноша — это человек с большим кругом интересов, мечтатель, романтик, стремящийся к высоким идеалам, благородным поступкам. Поэтому обучение и воспитание нашей молодежи поручается самым опытным, политически грамотным, нравственно и морально выдержанным тренерам, знающим психологию, физиологию, педагогику, людям, достойным подражания.

Сложность в обучении и воспитании юношей заключается не только в том, что надо учитывать возрастные особенности (например, с 15 до 17 лет, за два года жизни, происходят большие перемены в строении организма и

психологическом состоянии), но и потому, что каждый юноша имеет свои индивидуальные особенности.

Таким образом, участием в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся соответствующие определенного возраста, полу и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс», с наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Необходимо соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МАУ ДО «Селенгинская СШ», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов.

Необходимость достижения в главных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Поэтому в системе спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) отборочные; 3) основные соревнования.

Таблица 4

Виды соревнований	Начальный этап спортивной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивно	Этап высшего о спортивного
-------------------	--------------------------------------	--	----------------------------------	----------------------------

)		го мастерств а	мастер ства
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	3 год а		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

1. Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

2. Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

3. Главные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируя соревнования, учитывается ряд положений:

- привлекается спортсмен к участию в соревнованиях лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;

- соревнования подбирается таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;

- планируется соотношение соревновательной и тренировочной практики так, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и основных соревнованиях.

Иные формы обучения:

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных мероприятиях;

- режим занятий; образовательный процесс осуществляется в соответствии с данной Программой.

Занятия проводятся по группам и индивидуально. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов;

- обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса календарным годом с 01 января по 31 декабря согласно Годовому учебно-тренировочному плану по этапам и годам спортивной подготовки с учетом особенностей сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающихся). Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

6. Годовые учебно-тренировочные планы по этапам и годам спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса календарным годом с 01 января по 31 декабря согласно Годовому учебно-тренировочному плану по этапам и годам спортивной подготовки с учетом особенностей сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающихся).

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

№	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2	Специальная физическая подготовка (5)	10-14	15-18	6-21	17-22	17-22	18-22
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Годовой учебно-тренировочный план отделения "бокс"

Таблица 6

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап НП	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап ССМ (в часах)			Этап ВСМ (в часах)	
			свыш е года	до трех лет						
		УТЭ 2 г.		УТЭ 3 г.	УТЭ 4 г.	20	22	24	24	32
Недельная нагрузка в часах										
		8	10	12	18	20	22	24	24	32
Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах										
		2	3	3	3	4	4	4	4	4
Наполняемость групп (человек)										
		10		15	11	8	8	9	4	
1	Общая физическая подготовка	165	120	121	140	130	140	150	113	140
2	Специальная физическая подготовка	60	90	110	170	180	220	250	210	300
3	Участие в соревнованиях	-	15	25	40	50	50	55	40	60
4	Техническая подготовка	123	185	210	320	350	370	385	385	550
5	Тактическая подготовка	12	30	50	100	130	150	180	230	280
6	Теоретическая подготовка	31	26	38	50	50	60	60	60	67
7	Психологическая подготовка	12	24	27	50	50	60	60	60	67
8	Контрольные	3	3	5	10	13	10	10	10	10

	мероприятия (тестирование и контроль)									
9	Инструкторская практика	-	7	9	15	17	17	24	25	25
10	Судейская практика	-	8	9	15	17	18	24	25	25
11	Медицинские, медико- биологические мероприятия	5	6	8	10	13	10	10	25	40
12	Восстановительные мероприятия	5	6	12	16	40	35	40	65	100
Общее количество часов в год		416	520	624	936	1040	1140	1248	1248	1664

7. Календарный план воспитательной работы

Тематический план профориентационной деятельности обучающихся

Цель – подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта.

Задачи:

1. Подготовка обучающихся к роли помощников тренера.
2. Участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Таблица 7

№	Виды подготовки	Тематика	Форма
1.	Судейская практика	1. Понятийность. 2. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. 3. Положение о спортивном соревновании. 4. Организационная работа по подготовке	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением судей, тренеров,

		<p>спортивных соревнований.</p> <p>5. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.</p> <p>6. Обязанности и права участников спортивных соревнований.</p> <p>7. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p> <p>8. Положение о спортивных судьях. Порядок присвоения судейской категории.</p> <p>9. Нормативы выполнения судейской категории – юный спортивный судья.</p> <p>10. Нормативы выполнения судейской категории – судья третьей категории</p> <p>11. Нормативы выполнения судейской категории – судья второй категории</p> <p>12. Нормативы выполнения судейской категории – судья первой категории</p> <p>13. Нормативы выполнения судейской категории – судья всероссийской категории</p> <p>14. Нормативы выполнения судейской категории – судья международной категории</p> <p>15. Порядок лишения, восстановления квалификационных категории спортивных судей</p> <p>16. Практика судейства в разных должностях спортивных судей (судья, секретарь, заместитель главного судьи и т. д.)</p>	<p>практические занятия по практике судейства.</p>
2.	Инструкторская практика	<p>1. Организация и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве инструктора.</p> <p>2. Правила выбранного вида спорта.</p> <p>3. Терминология выбранного вида спорта</p>	<p>Участие в:</p> <p>- учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях в качестве ассистентов и инструкторов.</p>
3.	Профориент	1. Критерии и подходы в диагностике	Лекции, беседы,

ационная деятельность	индивидуальной спортивной предрасположенности. 2. Спортивная ориентация 3. Спортивная селекция 4. Спортивная генетика	встречи, обследование на АПК «Стань чемпионом»
-----------------------	--	--

Тематический план патриотического воспитания обучающихся

Цель – воспитание патриотизма у обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

1. Воспитание чувства ответственности перед Родиной;
2. Формирование гордости за свой край, свою Родину;
3. Воспитание гордости, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
4. Готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе.
5. Развитие культуры поведения спортсменов во время учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях.

Таблица 8

№	Виды подготовки	Тематика/Наименование	Форма
1.	Теоретическая подготовка	1. История возникновения вида спорта и его развитие. 2. Спорт – явление культурной жизни и его значение для государства. 3. Роль и место физической культуры в обществе. 4. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, патриотизма, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. 5. Зарождение олимпийского движения. 6. Возрождение и развитие олимпийского движения. 7. Автобиографии выдающихся	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.

		<p>спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.</p> <p>8. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.</p> <p>9. Физическая культура и спорт как социальные феномены патриотического воспитания.</p> <p>10. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p> <p>11. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.</p> <p>12. Состояние спорта и его значение в современных условиях.</p> <p>13. Государственные символы (герб, флаг, гимн) и их значение в спорте.</p> <p>14. Спортивная гордость моего края.</p> <p>15. Мой любимый тренер.</p> <p>16. Зарождение и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>17. Современное состояние Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и перспективы развития.</p> <p>18. Спортсмены, участники Великой отечественной войны.</p> <p>19. Спортсмены участники СВО.</p> <p>20. Спортсмены – значкисты ГТО.</p>	
2.	Практическая подготовка	<p>1. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня.</p> <p>2. Фестиваль «ГТО», для обучающихся на этапах спортивной подготовки ССМ и ВСМ.</p> <p>3. Участие в спартакиаде «ГТО» обучающихся на начальном и учебно-тренировочном этапах.</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в</p>

	<p>4. Церемония поднятия флага</p> <p>5. Участие в парадах открытия и закрытия спортивных соревнований.</p> <p>6. Участие в спортивно-массовых мероприятиях по празднованию 100-летия образования Республики Бурятия и 100-летия образования органа в сфере физической культуры и спорта Российской Федерации и Республики Бурятия.</p> <p>7. Участие в спортивно-массовых мероприятиях Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия к памятным датам и значимым событиям.</p> <p>8. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</p>	<p>парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе школой.</p>
--	--	---

Тематический план «Здоровьесбережение – как основа качества жизни»

Цели:

- обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной школе;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- реализация системы просветительской работы по формированию у них культуры отношения к своему здоровью;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта, спортивной физиологии, психологии и здорового образа жизни;
- формирование у воспитанников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.

Таблица

9

№	Виды подготовки	Тематика/Наименование	Форма
1. Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:			

1.1	Теоретическая часть	<ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивного мероприятия; - определение цели и задач при проведении спортивного мероприятия; - формирование необходимых оборудований и инвентарей; - определение списка ответственных лиц для проведения спортивного мероприятия; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - поощрение победителей и призеров. 	Беседа, встречи, организация, мотивация
1.2.	Практическая часть	<ul style="list-style-type: none"> - сбор участников мероприятия; - проведение торжественного открытия спортивного мероприятия; - показательные выступления спортсменов по видам спорта; - организация спортивного мероприятия (веселые старты, творческие номера, спортивные состязания) - подведение итогов, награждение и поощрение, закрытие мероприятий. 	Проведение спортивных мероприятий, разнообразить спектр мероприятий
2. Экологические здоровьесберегающие технологии			
2.1	Теоретическая часть:	<ul style="list-style-type: none"> - Профилактические меры по обеспечению чистоты и порядка за собой и окружающей среды; - воспитание чувства ответственности за сохранение её богатств перед будущими поколениями; - знание особенностей и месторасположение географических мест Бурятии и страны. 	Беседы, встречи, планирование, обсуждение, рассказы
2.2	Практическая деятельность:	Организация учебно-тренировочных сборов в среднегорье, высокогорье	Утверждение планов,

		<p>для эффективного тренировочного процесса в Тункинском, Окинском районах Бурятии и в других местах России.</p> <p>Организация восстановительных учебно-тренировочных сборов в каникулярный период на берегу оз Байкал на спортивной базе «Энхалук».</p> <p>Организация экологического десанта: уборка территории по месту проведения тренировочных сборов от мусора и загрязнений.</p>	<p>организация спортивных мероприятий, привлечь спортсменов других организаций и регионов, эффективность проведения экологических и спортивных мероприятий</p>
3. Восстановительные мероприятия			
3.1	Теоретическая часть	Изучение основы гигиены, спортивного питания, анатомии и спортивной физиологии, психологии	Наблюдение, изучение, сравнение
3.2	Практическая часть	Своевременный массаж тела, посещение сауны, бассейна, растяжка тела для укрепления здоровья и снятие физической напряженности и нагрузки, обеспечение качественного отдыха и восстановления организма, проведение самоанализа, аутотренинга, контроль и разрядки психоэмоционального состояния	Саморегуляция организма спортсмена, изменения, восстановления и психоэмоциональная разгрузка, адаптивность организма
4. Физкультурно-оздоровительные технологии			
4.1	Теоретическая часть	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима; - сохранение и укрепление физического здоровья обучаемых; - профилактические меры травматизма и переутомления - поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета 	Изучение, сравнение, беседа, рассказ, саморегуляция
4.2	Практическая часть	Регулировать периодов сна, отдыха,	Саморегуляция

		восстановительных мероприятий после тренировки, организовать себе оптимальное питание, переутомления и травм Выполнять самостоятельную физическую активность, непрерывно посещать тренировок, принимать участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе до 3 лет.	организма спортсмена, изменения, восстановления и психоэмоциональная разгрузка, адаптивность организма
5. Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности			
5.1	Теоретическая часть	Изучение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности по месту проведения спортивных мероприятий и на спортивной базе, профилактические меры по обеспечению безопасности в целом. Получение знаний и умений по оказанию доврачебной помощи пострадавшему со спортсменами на спортивной базе «Энхалук»	Рассказ, разъяснение, беседа, изучение, наблюдение, показ, апробация
5.2	Практическая часть	Проведение инструктажей, апробирование инструктажей, мониторинг на безопасность материально-хозяйственной части. Оказание доврачебной помощи пострадавшему	Обеспечение профилактических мер по обеспечению безопасности
6. Массовый спорт как здоровьесберегающие технологии			
6.1	Теоретическая часть	Сохранение здоровья, формирование социальной ответственности, расширение интересов для себя и окружающих людей, системность в занятии массовым спортом	Рассказ, разъяснение, беседа, изучение, наблюдение, показ, апробация
6.2	Практическая часть	Интересно проводить свободное время, разнообразить досуговую	Организовывать и

		деятельность. Занимаясь массовым спортом, рационально совмещать образовательную, трудовую и спортивную деятельность.	проводить дворовые игры, забеги и другие спортивно – массовые мероприятия
--	--	--	---

Тематический план развития творческого мышления обучающихся

Цель – использование методов и приемов развивающего обучения, активизация творческой деятельности для развития у обучающихся устойчивого интереса к виду спорта, совершенствования физического, психического и умственного развития спортсмена, воспитания у них самостоятельности, творческой инициативы.

Задачи:

1. Теоретические основы развития творческих способностей обучающихся.
2. Организация с элементами развивающего обучения.
3. Определение методов и приемов активизации творческой деятельности.
4. Результативность и перспективы дальнейшей работы.
5. Выполнение данных задач поможет тренеру-преподавателю сформировать у спортсменов положительное отношение к виду спорта, развивать творческий потенциал обучающихся, навыки социализации: применение знаний в жизни, воспитывать всестороннее развитую личность.
6. Теоретические основы развития творческих способностей обучающихся.

Таблица 10

№	Виды подготовки	Тематика/Наименование	Форма
1.	Теоретическая подготовка	-Формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов. - Методы и приёмы активизации творческой деятельности (теория – методика – практика – коррекция) - Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся и другие мероприятия с приглашением именитых

		<p>толерантности и взаимоуважения.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Успех в спорте: как развить мышления победителя -Спортивное мышление: особенность, сущность, специфика. - Эмоциональное выгорание в спортивной деятельности - Правомерное поведение болельщиков -Экстремальные условия в системе подготовки спортсменов. Адаптация человека к высокой гипоксии. - Целеполагание как ресурс повышения эффективности спортивной деятельности - Расширение общего кругозора юных спортсменов. - Вопросы профилактики суицидального поведения несовершеннолетних. 	<p>спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.</p>
2.	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Игры для развития креативного мышления спортсменов - Получение знаний и умений саморегуляции и техники самомассажа со спортсменами во время прохождения УТМ на спортивной базе «Энхалук» - Релаксирующие методики для спортсменов во время прохождения УТМ на спортивной базе «Энхалук». - Конкурсы рисунков и фотографий к 9 Мая, к дню Физкультурника, к Новому году и т.д. - Проект на тему «Почему я выбрал данный вид спорта» и «Мой любимый тренер». 	<p>Лекции с психологом, семинары, мастер-классы.</p>

Тематический план нравственного (этического) воспитания обучающихся

Цель – формирование нравственного поведения у обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

1. Формировать навыки поведения, необходимые для выполнения моральных правил, подкрепляя при этом положительной оценкой даже незначительные успехи воспитанников в нравственном поведении.
2. Формировать адекватное представление юного спортсмена о его нравственности, доводя до его сознания расхождение между его представлением о себе как нравственном образце и его действительным поведением. Важно при этом добиться переживания у ученика этого несоответствия.
3. Развивать трудолюбие, заинтересованность в результатах спортивной подготовки, увлеченность тренировочным процессом. Для этого тренер должен оценивать не только результаты спортивной работы юного спортсмена, но и затрачиваемые им усилия.
4. Учить юных спортсменов судить о поступках по их мотивам, а не только по результатам.
5. Развивать у них необходимость обращать внимание на переживания других людей, проявлять сочувствие к этим переживаниям.
6. Уделять особое внимание организации коллективной жизни юных спортсменов, выработке у них правильных взаимоотношений.

Таблица 11

№	Виды подготовки	Тематика/Наименование	Форма
1.	Теоретическая подготовка	<p>1. «Этика спортсмена»:</p> <ul style="list-style-type: none">- правила поведения в спортивном тренировочном зале;- правила поведения на соревнованиях;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;- формирование уважительного отношения к другу, к спортсменам другой школы, другого региона, страны.- правила поведения на семинарах, школах и спортивных лагерях, учебно-тренировочных сборах;- правила поведения в быту;- поведение спортсмена при общении с представителями средств массовой информации. <p>2. «Этика тренера»</p> <p>3. «Этика судей»</p> <p>4. Примеры этического поведения спортсменов,</p>	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.

		<p>тренеров, судей на крупных соревнованиях по разным видам спорта.</p> <p>5. Понятие адаптивного спорта. Паралимпийские и сурдолимпийские виды спорта.</p> <p>6. История АУ РБ «РСШОР»: история возникновения, галерея спортсменов и ветеранов спорта, стенд достижений.</p>	
2.	Практическая подготовка	<p>1. Дисциплинированное посещение учебно-тренировочных занятий, соблюдение дисциплины.</p> <p>2. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня.</p> <p>3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия к памятным датам и значимым событиям.</p> <p>5. Экскурсия в АУ РБ «РСШОР», АУ РБ «РСАШ».</p> <p>6. Просмотр видеороликов, презентаций, фильмов об известных достойных спортсменах.</p> <p>7. Сочинение или ролик на тему: «Нравственный поступок спортсмена, который мне запомнился»;</p> <p>8. Сочинение или ролик на тему: «Спортивная гордость моего края».</p> <p>9. Сочинение или ролик на тему: «Мой любимый тренер».</p>	<p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе школой.</p>

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Цель: реализация образовательной программы по антидопинговому обеспечению в учреждении.

Задачи:

- повышение уровня знаний обучающихся в вопросах о честной игре, честном спорте, о допинге;
- формирование сознания о честном спорте, состязаниях;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике.

Форма работы: рассказ, диалог, дискуссия, викторины, игры по станциям, конкурсы рисунков, стихов о спорте, подвижные игры, весёлые старты (нечестные-честные).

Способы передачи информации:

1. Фиксация – фотографии, видеосъемки
2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях.

Ответственные за проведение: инструкторы-методисты, тренеры–преподаватели.

Таблица 12

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовк	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы (мероприятия №1) Обязательное

И					составление отчета о проведении мероприятия : (сценарий/программа, фото/видео)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	
	Работа с родителями	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Памятки для родителей. Фото и видео отчет от родителей

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
				1-2 раза	Пример программы (мероприятия)

Учебно-тренировочный этап подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	тренер	в год	№1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: (сценарий/программа, фото/видео)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Работа с родителями	«Роль родителей в процессе формирования	Тренер	1 раз в год	Памятки для родителей. Фото и видео отчет от

		антидопинг овой культуры»			родителей
--	--	---------------------------------	--	--	-----------

Таблица 14

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Обучение самостоятельное. Информация на сайте РУСАДА. В конце года спортсмены проходят тестирование.
	Информационный блок	«Честный спорт без допинга»	Тренер	Каждый спортсмен 1 раз в год	Видеосъемка роликов и зафиксировать фотографии с призывом против допинга и за честный спорт.

	Итоговое тестирование	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Тренер	1 раз в год, До 1 ноября	Самостоятельное прохождение тестирований. Всего 60 вопросов. Кроме отделения художественной гимнастики.
--	-----------------------	--	--------	---------------------------------	---

Разработаны Методические рекомендации по проведению занятий с обучающимися на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. В приложении указаны: какие игры можно организовывать, какие вопросы задавать, какие упражнения на мотивацию, сплочение можно проводить и какую викторину можно проводить, также указано определение терминов по антидопингу. Эти методички персональные, поэтому в конце можете фиксировать свои заметки, отчетные записи.

Отчет о реализации образовательной программы тренерами-преподавателями размещается в социальной сети и на официальном сайте учреждения.

9. Планы инструкторской и судейской практики отделения «бокс» по этапам и годам спортивной подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности 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 спортсменов 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 спортивном мероприятии 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 спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях 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 спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и регионального масштабов.

План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика в группах ТГ до 2-х лет обучения:

- выполнение заданий по построению и перестроению группы
- проведение разминки
- составление комплекса ОРУ
- выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг».

Инструкторская и судейская практика в группах ТГ свыше 2-х лет обучения:

- проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.
- выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется осваиванию вышеперечисленных знаний и умений: а также составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнования, района, города. Организация и судейство районных и городских соревнований.

План инструкторской и судейской практики по этапам и годам спортивной подготовки

Таблица 15

Этапы СП	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого:
УТЭ 2 г.	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	15
УТЭ 3 г.	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	25
УТЭ 4 г.	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	30
ССМ 20 ч.	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	4	4	34
ССМ 22 ч.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35
ССМ 24 ч.	4	3	5	4	5	3	3	5	4	4	4	4	48
ВСМ 24 ч.	4	4	5	4	5	3	3	6	4	4	4	4	50
ВСМ	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	50

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Некоторые анатомо-физиологические особенности организма подростков и юношей.

В возрасте 14-18 лет происходит бурное развитие организма. В этом периоде накапливаются силы, приобретает ловкость, увеличивается выносливость, повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 15 годам окостенение позвоночного столба, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослых, поэтому не следует делать больших мышечных напряжений. У юношей 17-18 лет энергичней растет мышечная ткань, деятельность сердечно-сосудистой системы становится более совершенной. Пульс замедляется, артериальное давление понижается, ударный объем сердца приближается к объему взрослых, скорость движения крови уменьшается.

Именно в этот период очень важно гармоничное развитие мышц, ибо одностороннее увеличение одной группы может привести к неравномерному развитию внутренних органов и нарушению их функций.

В этом возрасте можно значительно увеличить физическую нагрузку, активней развивать специальную выносливость и силовые качества.

Повышение деятельности сердечно-сосудистой системы неизбежно сопровождается повышением деятельности системы дыхания; учащается пульс — быстрее становится дыхание. Нарушение координации между ними отрицательно сказывается на приспособляемости организма, что надо учитывать при занятиях боксом, где движения и действия ацикличны, величина напряжений меняется.

В 16-18 лет наступает усиленный рост массы легких, в связи с чем увеличивается их жизненная емкость. Интенсивность газообмена у детей и подростков значительно больше, чем у взрослых.

Известно, что активность и работоспособность мышц зависит от количества поступающей крови; чем активней мышечная деятельность, тем больше нужно крови для их питания. Поэтому при занятиях боксом, например во время учебного боя с партнером, больше устают юноши, у которых плохо поставлено дыхание, недостаточно тренированы мышцы

(наиболее активно работают во время боя мышцы нижних и верхних конечностей), не автоматизированы основные боксерские действия.

Наряду с усиленным ростом всего организма растет и мышца сердца; она становится более мощной. Но следует иметь в виду, что развитие сердца отстает от развития других органов, и если при повышенных нагрузках мышечная система, внутренние органы приспособляются и справляются с предъявляемыми требованиями и напряжениями, то сердце работает с перенапряжением, возможна его гипертрофия. Повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы способствует общая физическая подготовка с постепенно нарастающей нервной и физической нагрузкой, главным образом при естественных упражнениях (ходьбе, беге, ходьбе на лыжах, плавании и др.). Растущий организм нуждается в относительно большем количестве кислорода, чем взрослый, поэтому занятия с юношами надо проводить как можно чаще на открытом воздухе.

Немаловажную роль в боксе играет деятельность вестибулярного аппарата, который у юношей уже закончил свое развитие. По мере тренировки равновесие у юношей становится более устойчивым, но так как мышцы еще не совсем окрепли, нервные центры, обуславливающие равновесие, повышено реагируют на механические воздействия. Такая реакция особенно характерна для юношей со слабо развитой мускулатурой (астенического типа), равновесие которых могут нарушить даже легкие удары.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения

поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановление).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов

требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В

подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного

отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов;

волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе.

Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом:

полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки

Таблица 16

Этапы СП	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек	Итого:

УТЭ 2 г.	2		2		2	2	2	2		2	1		15
УТЭ 3 г	1		2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	19
УТЭ 4 г.	4		4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	36
ССМ 20 ч.	8		5		4	5	9	5	6	5	9	10	66
ССМ 22 ч.	5		6	3	5	5	5	6	5	6	5	4	55
ССМ 24 ч.	5		6	3	5	6	5	6	6	6	6	6	60
ВСМ 24 ч.	8	6	10	8	7	9	8	12	8	6	8	10	100
ВСМ 32 ч.	11	4	16	9	15	14	14	15	13	13	13	13	150

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «бокс»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов

участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «бокс»**

Таблица 17

	Упражнения	Единицы измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки и
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	5,50	6,20
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+4
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	9,0	10,4
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	135
1.6	Метание мяча весом 150 г	м	19	13
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1	Бег на 60 м	с	10,4	10,9
2.2	Бег на 1500 м	мин, с	8,05	8,25
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	-	11
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6

2.7	Челночный бег 3x10 м	с	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	145
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	7	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

Таблица 18

	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	4	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	9,0	10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	135
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег на 60 м	с	9,2	10,4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	9,40	11,40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре	Количество раз	24	10

	лежа на полу			
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	8	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6	+8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	7,8	8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	см	39	34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег на 100 м	с	14,3	17,2
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	-	11,20
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	14,30	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	11	2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8	+9
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	7,6	8,7
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	см	40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	-	18,00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	25,30	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	29	-

2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	27,0	28,0
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	Количество раз	26	23
4.3	Исходное положения – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	Количество раз	244	240
3. Уровень спортивной квалификации				
	Период обучения спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

Таблица 19

	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	8,10	10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	45	35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	12	8
1.5	Наклон вперед из положения стоя на	см	+11	+15

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)			
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	7,2	8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215	180
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	см	49	43
1.9	Метание мяча весом 150 г	м	40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег на 100 м	с	13,4	16,0
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	-	9,50
2.3	Бег на 3000 м	мин. с	12,40	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	45	35
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	12	8
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+16
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	6,9	7,9
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	230	185
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	см	50	44
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	-	16,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	23,30	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-	20
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег на 100 м	с	13,1	16,4
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	-	10,50

3.3	Бег на 3000 м	мин, с	12,00	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	45	35
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	15	8
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+16
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	7,1	8,2
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	240	195
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	37	35
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	-	17,30
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	22,00	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-	21
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	25,00	25,5
4.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	Количество раз	10	7
4.3	Исходное положения – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	Количество раз	10	7
4.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	Количество раз	26	24
4.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.			

	5. Уровень спортивной квалификации
5.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

Таблица 20

№	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1	Бег на 100 м	с	13,4	15,4
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	-	9,50
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	12,40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	50	40
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	14	10
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+16
1.7	Челночный бег 3x10	с	6,9	7,9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	230	200
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	50	44
1.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	16,30
1.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	23,30	-
1.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-	20
1.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	35	-

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1	Бег на 100 м	с	13,1	15,4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	-	10,50
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	12,00	
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	50	40
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	15	10
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+16
2.7	Челночный бег 3x10	с	7,1	8,2
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	240	200
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	37	35
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	-	17,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	22,00	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-	21
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	37	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	24,0	25,0
3.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	Количество раз	10	7
3.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	Количество раз	10	7
3.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	Количество раз	32	30

3.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	Количество раз	321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

1. Период обучения спортивной подготовки (до трех лет): спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет): спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;
3. Уровень спортивной квалификации на этапе ССМ - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
4. Уровень спортивной квалификации на этапе ВСМ - спортивное звание «Мастер спорта России».

Промежуточная аттестация проводится организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная цель на этапе начальной подготовки – утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники. Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса в боксе на этапе начальной подготовки является распределение программного

материала в многолетней подготовке, также по периодам и этапам годового цикла.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
2. Освоение элементов техники бокса;
3. Повышение уровня физической подготовленности боксеров на основе проведения разносторонней подготовки;
4. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, соответствующей возрастной группе;
5. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Для зачисления и продолжения тренировочных занятий в группах начальной подготовки необходимо соблюдение следующих требований:

- юные спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки;
- юные спортсмены должны успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки при переходе на следующий год тренировки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития ребенка.

Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»

Таблица 21

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10

Этап начальной подготовки:

- продолжительность этапа начальной подготовки составляет 2-3 года,
- возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки - 9 лет,
- количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки – 10 человек.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает на этапе начальной подготовки - двух часов.

Годовой учебно-тренировочный план по боксу годичного цикла на 52 недели 416 часов для группы на начальном этапе спортивной подготовки свыше 1 года

Таблица 22

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	14	13	14	13	14	14	14	14	14	14	13	14	165
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3	Техническая подготовка	10	10	11	10	10	11	10	10	10	10	11	10	123
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	55
5	Медицинские, медико-биологические,			3		2	2		3			3		13

восстановительны е мероприятия, тестирование и контроль														
Всего часов по месяцам и в год	34	32	38	3 2	36	36	34	36	34	34	36	34	416	
Количество дней	22	20	22	2 2	22	22	22	22	22	22	21	21		

Для групп начальной подготовки продолжительность тренировочного часа может быть сокращена и составлять 45 мин.

Объем Программы в неделю на этапе начальной подготовки свыше года - 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Особенности реализации Программы:

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитывается организацией АУ РБ «РСШОР, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Тренировочные занятия по боксу проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 46 недель тренировочной работы и дополнительно 6 недель может осуществляться по индивидуальным планам занимающихся, проходящих спортивную подготовку в спортивных лагерях, в том числе, в переходном (восстановительном) периоде с выбором средств активного отдыха. Дети, не включенные во время летнего отдыха в формат подготовки в спортивно-оздоровительных лагерях, должны заниматься самостоятельно по заданию тренера на данный период времени.

Тренировочный процесс на этапе начального обучения, кроме тренировочных занятий может и должен включать систематическое участие занимающихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях различной направленности, обеспечивающих физическое воспитание и совершенствование специальных качеств и спортивного мастерства юных боксеров.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «бокс».

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- участие в спортивных мероприятиях.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения

требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

Некоторые психологические особенности подростков и юношей.

Все, что является внутренним содержанием нашей жизни — мысли, чувства, стремления, намерения, желания и их проявления, — составляет психическую сферу человека.

Психологические качества юношей и подростков отличаются от таковых у взрослых. В разбираемом нами возрасте эти качества только формируются, поэтому психические процессы у разных индивидуумов происходят неодинаково: у одних действия уравновешенные, у других поспешные и бесконтрольные, навыки неустойчивы; у одних эмоции и возбудимость понижены, у других повышены; одни устают быстрее, другие более выносливы; некоторые юные боксеры мобильны, проявляют инициативу, быстро овладевают техническими и тактическими навыками, другие ограничены в своих действиях, ведут бой однообразно, пассивны, не проявляют больших стремлений к победе, третьи не учитывают своих ошибок во время боя, слабо реагируют на советы и замечания тренера, а при сложной обстановке теряют самообладание и контроль над своими действиями и т. д.

Подростки постепенно приучаются контролировать свои действия. Интересы их делаются более конкретными, они начинают понимать свои возможности. Но эмоции продолжают играть большую роль в их деятельности. Удачное проведение комбинации в бою поднимает настроение и побуждает к другим активным действиям. Неудачи приводят к унынию, потере веры в свои силы.

Сила и стойкость восприятий зависят от индивидуальных особенностей. Одни юноши-боксеры лучше воспринимают целостные действия, не замечая деталей, другие, наоборот, из деталей не умеют составить целостное действие. Кроме того, сам характер восприятия у одних более механический, у других — осмысленный, критический. Образные представления в этом возрасте еще очень влияют на степень овладения навыками. Самыми сильными представлениями у юношей являются двигательные. Эти представления могут быть точны, если юноша видел выполнение действия и, что еще лучше, воспроизводил их. Видя на ринге бой хорошего боксера, молодые боксеры вспоминают его действия и стараются их повторить. Следует считаться и с тем, что не у всех подростков и юношей представления одинаковы: у одних яркие, отчетливые, устойчивые, у других

— яркие, но малоустойчивые, у третьих — и смутные и неустойчивые. Это зависит от качества двигательной памяти.

Подростки и юноши отличаются большим воображением и могут представить будущий бой. Вот почему важно, чтобы тренер хорошо показывал технические приемы, практиковал совместную тренировку с боксерами высокого класса, устраивал показательные тренировки, организовывал посещение соревнований, в которых участвуют хорошие боксеры, просмотры кинофильмов и т. д. Чем ярче и красочней представление движений и действий, тем точнее их воспроизведение и на этом основании — творческое выполнение этих движений; чем богаче опыт боев юного боксера, тем больше материал, которым располагает его воображение.

Для развития воображения следует чаще пользоваться такими упражнениями, как условный бой с противником. Юный боксер представляет себе противника, его активные действия, отвечает ему на них, сам действует, представляя его ответы на свои действия, и т. д. На воображениях построена так называемая идеомоторная форма тренировки (мысленная).

Важной особенностью этого возраста является фантазия. Если считать, что это — преобразование представлений, отражающих реальную действительность, для создания новых представлений, то фантазия — процесс творческий и служит толчком к последующей деятельности. Каждая тренировка юного боксера, какой бы направленности она ни была, насыщена представлениями, воображениями и фантазией. Преподаватель (тренер) должен умело направлять развитие этих качеств.

Восприятие и осмысливание боксерами технико-тактического материала тесным образом связаны с особенностями его запоминания. Память, в частности двигательная, заключается в запоминании, сохранении и последующем узнавании и воспроизведении того, что было изучено раньше. Каждый ученик запоминает и воспроизводит свои действия по-разному. И не только лучше или хуже, а именно по-своему, чему способствуют индивидуальные различия, в том числе и различия памяти.

В период полового созревания общая память несколько понижается, но зрительная и моторная значительно выше, чем у взрослых, так как дети и подростки запоминают образно. Сознательная, волевая память появляется к 17-18 годам.

Двигательная память может быть достаточно или недостаточно устойчивой. Некоторые подростки хорошо овладевают техническими навыками, но стоит им сделать небольшой перерыв в занятиях, и они теряют

навыки. Другие же, наоборот, даже после длительного перерыва, могут с еще большей точностью воспроизводить все ранее изученные действия.

По мере того, как образная память, характерная для подростков, с возрастом переходит в смысловую, происходит преобразование самой памяти, которая приобретает более синтетический и логический характер. По мере приобретения новых технических навыков скорость и сила запоминания новых движений увеличиваются и ярче воспроизводятся представления в памяти. Способность запоминать большое количество упражнений, а также совершенствовать их качество возрастает. Чем богаче арсенал знаний и умений боксера, тем быстрее и точнее запоминает он комплексные действия. На этом принципе следует строить преподавание большинства специальных подготовительных упражнений.

Тренер не должен долго останавливаться на изучении и совершенствовании одного действия, например прямого удара, а по мере его освоения излагать новый посильный технический материал. Это поможет юному боксеру быстрее найти свой стиль и манеру ведения боя. При этом следует учесть, что у детей и подростков память тесно связана с эмоциями и индивидуальными интересами. Так, если юноше-боксеру сопутствуют положительные эмоции, такие как удовлетворение, хорошее настроение в результате спортивного успеха, желание стать смелым, сильным, как другой хороший боксер, которому он подражает, его память значительно обостряется и сосредоточивается на выполняемых действиях.

Чем больше проявляется интерес к новому в боксе, тем продуктивней и качественней будет развиваться память. Поэтому юноши часто поражают быстротой запоминания движений, если они соответствуют их желаниям и интересам.

Следует отметить, что при обучении юношей и подростков боксу они лучше запоминают те упражнения, которые преподносятся в разных комбинациях и вариантах, чем длительное и однообразное повторение одного и того же приема. Они охотней и успешней выполняют то, что у них получается. Непосильный материал может притупить интерес к занятиям боксом, а следовательно, и уровень запоминания. Тренер должен пополнять те сведения, которые боксер самостоятельно не освоит, учить тем действиям, с необходимостью которых он все чаще сталкивается на практике. Искусство тренера заключается в том, чтобы как можно раньше определить способности юного боксера, выяснить его индивидуальные особенности в овладении техникой и тактикой отдельных действий, возможно, выделить его

из общей группы и учить более сложному материалу, больше давать самостоятельности и творческого подхода к росту мастерства.

Бокс требует от спортсменов высокой внимательности не только во время учебно-тренировочного процесса, но, главным образом, во время соревнований. Малейшая невнимательность боксера, потеря на миг бдительности влечет за собой получение удара (например, не уловит начала удара соперника правой боковым в голову, раскроет левую сторону головы и может получить удар). Внимание боксера должно быть сосредоточено не на одном своем действии, а на действиях противника, умении их разгадать и опередить, контролировать свои действия и их развивать, проверять эффективность. Юным боксерам часто не под силу надолго сосредоточивать внимание на задании, они отвлекаются и делают то, что им более интересно. Тренер должен найти причину невнимательности, изучить характер и тип нервной деятельности ученика. Например, повышенная возбудимость часто приводит к тому, что юный боксер не может внимательно выслушать объяснения тренера или ему становится скучно изучать технику бокса без партнера. Случается, что оба партнера получили задание на проработку какого-нибудь приема; из-за плохо усвоенных защитных действий один из них получает удар, который расценивает как умышленный поступок партнера. Забыв о задании, он сам старается нанести удар, и учебный бой переходит в драку.

Для развития внимания у боксеров тренер должен прежде всего требовать дисциплины при выполнении заданий, интересно проводить занятия, каждый элемент, будь он легким или трудным, преподносить с душой, пробуждая к нему интерес, уметь убедить ученика в том, что выполнение задания важно для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства, успехи и ошибки вовремя подмечать и реагировать на них.

Подростки, имеющие малый боевой опыт, менее наблюдательны и внимательны, чем взрослые. Они схватывают общие черты и контуры движений и только с опытом начинают более тонко различать то, что раньше не замечали. Цель преподавателя в данном случае — научить боксера концентрированно наблюдать за противником, для чего пробудить у него интерес к тому или иному действию, ведению боя на определенной дистанции и т. д. Важными факторами, возбуждающими интерес, являются правильный подбор партнеров для совместного обучения, хорошо оборудованный зал, эмоциональное, творческое проведение занятий.

У подростков воля развита гораздо меньше, чем у взрослых. При занятиях боксом положительное влияние на воспитание воли имеет не только борьба с соперником, но и строгая дисциплина, спортивный режим, убеждения, аккуратность и активность, чувство уверенности. Учитывая неустойчивость волевых качеств, тренеру не следует предъявлять требования, к которым юные боксеры не готовы. Чрезмерно высокие требования вынуждают перенапрягаться, очень вредны для растущего организма.

Тренер должен как бы дирижировать воспитанием воли. Если он будет часто предлагать ученику партнеров, которые превосходят его своим мастерством, ученик потеряет уверенность в своих силах. Наоборот, постоянные учебные бои с более слабым партнером могут воспитать уверенность, но она может оказаться временной, если на соревнованиях боксер неоднократно потерпит неудачу. Правильно чередующиеся учебные бои с более сильными и более слабыми партнерами помогают воспитывать волю юного боксера.

Необходимо систематически воспитывать уверенность, основанную на высокой технической, тактической и физической подготовке. Чем лучше подготовлен боксер, тем сильнее у него чувство разумной уверенности.

Немалую роль в воспитании юного боксера играют его побуждения к занятиям этим видом спорта. Для создания устойчивого желания заниматься боксом, надо преодолеть ряд внешних и внутренних препятствий. Боязнь получить удар вызывает сильные психические и физические напряжения. Да и зрелищно бокс выглядит как «жестокий», на который не каждый решится, не всегда дадут согласие родители. Поэтому заниматься этим видом спорта может только смелый и решительный юноша.

Исходя из побуждений спортивной деятельности, можно выделить три основных вида направленности личности: коллективистская, личная и деловая. Коллективистская направленность характеризуется преобладанием интересов коллектива, общества, товарищей. Личная направленность предусматривает стремление к личному успеху, престижу, личному первенству. Деловая направленность характерна увлечением деятельностью, творчеством, бескорыстием, стремлением к победе как познанию.

Спортсмены, у которых преобладает личная направленность побуждений к занятиям боксом, как правило, не критичны к себе и очень требовательны к другим. Иногда они проявляют высокую общественную активность, но в основе ее сугубо личные, а не общественные интересы.

Мотивы побуждений не постоянны, с возрастом, под влиянием воспитания, они могут изменяться. Интерес к занятиям рождается у юноши только тогда, когда он чувствует, что овладевает навыками, успешно выступает в соревнованиях. Но в учении много и неинтересного, требующего усилий. Глубокие побуждения помогают преодолевать трудности, совершать усилия, формируют интерес к труду. Но если усилия, которых требует учение, становятся чрезмерными, они могут убить и интерес.

Преподаватель (тренер) должен использовать побуждения для повышения активности, настойчивости и помочь приобрести высокие, благородные мотивы занятия спортом.

У каждого человека в процессе работы формируется самооценка ее результатов, которая далеко не всегда соответствует реальным достижениям и возможностям. Одни юноши себя переоценивают, другие недооценивают; как следствие — чувствуют себя уверенно или неуверенно. Тем, кто переоценивает себя, справедливая и объективная оценка тренера покажется несправедливой, что вызовет отрицательное эмоциональное состояние и может нарушить контакт с тренером. Следует влиять на формирование самооценки у юного спортсмена, воспитывать у него правильное отношение к себе. Поэтому важно знать, чем определяется то или иное отношение юноши к успеху или неудаче, его реакцию на трудности, которые он не смог преодолеть.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств на этапе начальной подготовки (НП):

У детей в возрасте 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

ОФП этапа начальной подготовки:

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 обучения высокого спортивного результата (на этапе НП).

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.

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

Этап НП один из наиболее важных этапов спортивной подготовки, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако, на ЭНП имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей младшего школьного возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовке вида спорта бокса 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 уровня подготовленности спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

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

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на тренировочных занятиях этапа начальной подготовки значительного объема упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Выполнение упражнений в игровой форме для детей младшего школьного возраста позволяет успешно усваивать виды спортивной подготовки юными спортсменами.

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.

Программный материал по годам распределяется на шесть больших разделов.

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

При изучении программного 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 этапе ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Раздел 2. 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 программного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству исполнения боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении прямых 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 разным ударом.

На изучение материала 3 и 4 раздела отводится следующий год обучения.

После этого боксеры участвуют в квалификационных соревнованиях, где проводят 1—3 боя. На изучение материала 5 и 6 раздела отводится завершающий год обучения на начальном этапе подготовки. После этого боксеры участвуют в контрольных и отборочных соревнованиях.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Цель: создание благоприятных условий для проведения круглогодичных занятий, привитие занимающихся любви к избранному виду спорта, успешное выступление на официальных соревнованиях субъекта РФ, зонального и всероссийского уровня.

Задачи:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных

дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

На тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет. Перевод и зачисление в учебные группы на тренировочный этап подготовки осуществляются при условии посещения учащимися не менее 75% учебных занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

Таблица 23

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: учебно-тренировочного этапа до 5 лет.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает на учебно-тренировочном этапе – трех часов.

Объем Программы в неделю: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет с объемом 10-14 часов и свыше трех лет – 16-18 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные;

учебно-тренировочные мероприятия проводятся:

таблица 24

№	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план по боксу на 52 недели 520 часов учебно-тренировочного этапа 2 года

10 часов в неделю

Таблица 23

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	9	7	7	8	7	8	8	7	90
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	15
4	Техническая подготовка	15	15	16	15	16	16	15	16	15	15	15	16	185
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	7	6	7	6	7	7	6	7	7	7	7	6	80
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	15
7	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2		2		2	2	2	2		2	1		15
	Всего часов по месяцам и в год	44	40	46	40	46	44	42	46	42	44	44	42	520
	Количество дней	22	20	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21	

Годовой учебно-тренировочный план по боксу на 52 недели на 936 часов для группы учебно-тренировочного этапа 4 года

Таблица 24

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	140
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	15	14	14	15	14	14	14	14	14	170
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	40
4	Техническая подготовка	26	26	27	26	27	27	26	27	27	27	27	27	27	320
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	16	17	16	17	16	17	17	17	17	17	17	17	200
6	Инструкторская и судейская практика	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	30
7	Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4		4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	36
	Всего часов по месяцам и в год	78	72	81	75	81	78	78	81	78	78	78	78	78	936
	Количество дней	26	24	27	26	26	26	26	27	26	26	26	26	27	

Особенности реализации Программы

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитывается организацией МАУ ДО «Селенгинская СШ», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего

года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализ кинофильмов, видео просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся соответствующие определенному возрасту, полу и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс», с наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Необходимо соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МАУ ДО «Селенгинская СШ», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 25

Виды соревнований	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	3 года
Контрольные	3	2
Отборочные	1	2
Основные	1	2

Соревновательные бои, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть:

- подготовительными (тренировочными) (проходящими согласно тренировочному плану, применяются для адаптации спортсменов к условиям

соревнований);

- контрольными (применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки);
- основными (применяются для мобилизации сил и достижения максимального спортивного результата).

Соревнования проводятся по различным направлениям подготовки: технической, технико-тактической, физической и, согласно правилам бокса, утвержденных для спортсменов до 14 лет.

Правила и характер проведения соревнований.

По характеру проведения соревнования делятся: на личные; командные; лично-командные; классификационные. В личных соревнованиях определяются места, занятые участниками в каждой весовой категории:

- в командных соревнованиях определяются места команд;
- в лично-командных соревнованиях одновременно определяются места, занятые участниками и командами.

Классификационные соревнования могут быть проведены без определения мест, занятых участниками. Результаты участников засчитываются для выполнения или подтверждения нормативов спортивной классификации.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Годовой план спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Предполагается при этом, что дети, не включенные во время летнего отдыха в формат подготовки в спортивно-оздоровительных лагерях, должны заниматься самостоятельно по заданию тренера на данный период времени.

- Содержание тренировочной работа в годичном цикле предполагает:
- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;
 - тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
 - самостоятельная подготовка;
 - спортивные соревнования;
 - инструкторская и судейская практики;
 - контрольные мероприятия;
 - медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с Приложениями к настоящему ФССП № 5 (при проведении спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, нормированная часть рабочего времени тренера составляет не менее 6 часов в день). На самостоятельную подготовку отводится 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом специфики вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «бокс».

Организационно-методические указания.

Методическая часть программы должна содержать рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Все занятия состоят из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к

выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

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

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

В процессе освоения программы спортивной подготовки предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в боксе, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок

является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм юных спортсменов.

Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

При осуществлении спортивной подготовки по виду спорта бокс реализуются этапы:

-этап начальной подготовки;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – Т(СС),

включающий периоды: начальной и углубленной специализации;

- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

- высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по боксу;

- формирование мотивации для занятий боксом;

- укрепление здоровья спортсменов;

- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;

- воспитание морально-волевых, этических качеств.

Многолетняя подготовка боксеров осуществляется на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, техническую, тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного данной тренировочной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление.

Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне ринга, которые редко применялись в течение годичного цикла (эстафеты с применением неспортивных способов боксирования и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса в боксе на тренировочном этапе подготовки является распределение программного материала в многолетней подготовке, по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам тренировочных занятий. В боксе разработана следующая классификация средств физической подготовки общей и специальной направленности.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

В подготовительном периоде в учебно-тренировочной группе средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Этот период подразделяется на два этапа:

– этап общей подготовки – повышение уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

Этап специальной подготовки – 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.

Задачи технико-тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе.

На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны

овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Основная цель тренировки на учебно-тренировочном этапе: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основной задачей учебно-тренировочного этапа первого года является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции:

- изучение атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу;
- изучение маневренной защиты в планируемой динамике.

Далее задача усложняется включением:

- ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки;
- ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой защиты.

Основное направление - технико-тактические действия на дальней дистанции.

Повторяются удары, осваивается техника ударов с шагом вперед, назад, в сторону, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции. На данном этапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку и проекцию на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойках.

Основной задачей второго года учебно-тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции. Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико- тактические действия, связанные с шагами и подскоками, в условиях которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций боксера: скорость адекватного защитного реагирования, скорость ответной атаки.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке ведения боя на средние дистанции в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника.

Основной задачей учебно-тренировочного этапа с третьего по пятый годов обучения является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции. На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку уменьшается дистанция и значительно уменьшается время от начала удара до его нанесения. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен.

На этом этапе увеличивается значимость ударов сбоку и снизу, а поскольку поле зрения боксера сужается, требуется компенсация за счет навыка прогнозирования предстоящих действий противника на основе типового расположения конечностей обоих бойцов и информативности начала движения от ног, туловища, плечевой оси противника.

Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно контактные бои с целью выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации.

На этом этапе ко всему тренировочному материалу, связанному с ударами и защитой на ближней дистанции, прибавляются темы серийных ударов. Техничко-тактическая подготовка обобщает, трансформирует и дополняет другие элементы подготовки боксеров. Эта роль техники и тактики проявляется в условных, вольных (включая и спарринги) и в соревновательных поединках.

Именно это и определило то, что изложение всех конкретных материалов начинается (сразу же после общего графика) с изложения «Программного материала по технике и тактике», которым необходимо руководствоваться при совершенствовании технико-тактического мастерства, а значит, и других сторон подготовки боксеров. Следует также учесть, что настоящая программа является продолжением программы для групп начального обучения.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Цель: получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Задачи и требования:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Объем Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства 20-24 часов в неделю.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные;

учебно-тренировочные мероприятия проводятся:

Таблица 26

№	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)
		Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке международным спортивным соревнованиям	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18
2.2	Восстановительные мероприятия	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные	До 60 суток

	мероприятия	
--	-------------	--

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

**Годовой учебно-на тренировочного процесса по боксу 52 недели 1040 часов
для группы на этапе ССМ (20 часов в неделю)**

Таблица 27

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	10	10	12	11	12	10	11	12	10	10	11	11	130
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	16	15	15	15	15	15	15	15	14	180
3	Участие в спортивных соревнованиях		6	7	7	6	6		6	6	6			50
4	Техническая подготовка	29	27	30	29	32	29	29	30	29	29	29	28	350
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	230
6	Инструкторско-судейская практика	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	4	4	34

7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8		5		4	5	9	5	6	5	9	10	66
	Всего часов по месяцам и в год	86	80	90	84	90	86	87	90	87	86	87	87	1040
	Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

План годового цикла на 52 недели 1140 часов тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ССМ (22 часа в неделю)

Таблица 28

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	11	11	13	11	13	12	11	13	11	11	12	11	140
2	Специальная физическая подготовка	19	18	18	18	19	18	18	19	18	19	18	18	220
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	50
4	Техническая подготовка	32	30	31	30	31	31	31	31	31	31	31	30	370
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	22	23	22	23	23	23	23	23	22	22	22	270
6	Инструкторско-судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35

7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5		6	3	5	5	5	6	5	6	5	4	55
	Всего часов по месяцам и в год	96	88	99	91	99	96	95	99	95	96	95	91	1140
	Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

План годового цикла на 52 недели 1248 часов тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ССМ (24 часа в неделю)

Таблица 29

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	13	12	13	12	13	12	13	13	12	13	12	12	150
2	Специальная физическая подготовка	21	20	22	20	22	21	21	22	21	20	20	20	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	55
4	Техническая подготовка	32	32	32	32	33	32	32	32	32	32	32	32	385
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
6	Инструкторско-судейской практика	4	3	5	4	5	3	3	5	4	4	4	4	48
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5		6	3	5	6	5	6	6	6	6	6	60
	Всего часов по месяцам и в год	104	96	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104	1248
	Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

Особенности реализации Программы

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитывается организацией МАУ ДО «Селенгинская СШ», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются:

групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализ кинофильмов, видео просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

На этап спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся, не моложе 14 лет и старше выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод обучающихся на следующий год обучения на этом этапе осуществляется при наличии роста спортивных показателей.

Таблица 30

Этапы спортивной	Срок реализации	Возрастные границы лиц,	Наполняемость
------------------	-----------------	-------------------------	---------------

подготовки	этапов спортивной подготовки (лет)	проходящих спортивную подготовку (лет)	(человек)
Совершенствование спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4

Решением Тренерского совета эти обучающиеся могут продолжить обучение в группе этого же года обучения повторно или переведены в резервный состав. Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся соответствующие определенного возраста, полу и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс», с наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Необходимо соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МАУ ДО «Селенгинская СШ», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 31

Виды соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	2
Отборочные	2
Основные	2

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки боксеров, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично.

Выделяются:

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке боксеров используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания (упражнения). Двигательные задания, упражнения (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств боксёров). Структуру многолетней технико-тактической подготовки боксеров можно подразделить на 4 этапа. На первом этапе происходит формирование базовой техники. На втором - формирование вспомогательной и «коронной» техники. На третьем этапе - формирование комбинационного стиля ведения поединка, и на четвертом этапе - совершенствование индивидуальной техники

Структура многолетней технико-тактической подготовки.

I Этап Формирование профилирующих движений и базовой («школьной») техники

II Этап Формирование вспомогательной и «коронной» техники

III Этап Формирование комбинационного стиля ведения поединков

IV Этап Совершенствование техники по индивидуальным планам

Индивидуальная техника единоборца состоит из «коронной» и «вспомогательной» техники. Совместно с базовой техникой и тактикой, интегральной подготовкой и соревновательной деятельностью, индивидуальная техника входит в расширенный комплекс технико-тактической подготовки боксера.

Коронная техника включает в себя индивидуальный набор начальных и основных технических действий, и их всевозможных комбинаций. Вспомогательная техника включает в себя набор элементов (для каждого боксера он индивидуален) по каждому из основных разделов техники.

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения боя. Действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы. В бою нужно учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и соответственно с этим построить свой собственный – важная сторона тактического умения.

Тактическая грамотность тогда только приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы;
- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;
- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая и техническая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам.

Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям. Вариация применения тактических ходов в процессе соревнований зависит

от грамотного мышления спортсмена, успешного применения технических приёмов против соперника.

Предельные тренировочные нагрузки.

Рост спортивного мастерства зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в боксе от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощённым.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью тренировочного процесса, которая проводится с целью закрепления практических умений. Задание на самостоятельную работу могут даваться тренером во время тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточной подготовленности и достаточных знаниях обрабатываемого элемента, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

После года обучения боксеры начинают несколько отличаться друг от друга технической и тактической подготовленностью. Наступает время индивидуализации тренировки. Сначала незначительно, а по мере приобретения опыта боксерами и проявления одними больших умений и способностей по сравнению с другими планирование следует все больше индивидуализировать.

Одним следует больше обратить внимания на физическую подготовку, другим — на совершенствование технического или тактического мастерства и т. д. Для индивидуального планирования остаются одни и те же принципы тренировочного процесса, но содержание тренировок несколько отличается. Как в ходе всей тренировки, так и на отдельных ее этапах определяются средства для решения поставленных задач, примерное количество занятий, тренировочные нагрузки, и т. п.

Составляя индивидуальный план подготовки боксера, тренер, прежде всего учитывает состояние его здоровья, общее физическое развитие, уровень спортивного мастерства и степень тренированности, условия быта и характер трудовой деятельности, медицинские, функциональные показатели и условия для проведения тренировок. Индивидуальное планирование для группы и для каждого боксера в отдельности, как правило, составляется в промежутках между соревнованиями. При составлении индивидуального

плана тренер учитывает особенности основных соревнований, ставит задачи по расширению функциональных возможностей, комплекса технических средств, улучшению навыков и других сторон спортивного мастерства. В индивидуальном плане последовательно решаются определенные вопросы обучения и совершенствования, ставятся задачи подготовки и участия в ряде соревнований, освоение новых форм технико-тактических средств, совершенствование излюбленных приемов ведения боя, развитие определенных физических качеств.

Так же в индивидуальном плане предусматриваются более конкретные задачи в развитии физических качеств, технических и тактических навыков с указанием средств и методов подготовки, содержания и степени нагрузки в каждой тренировке, с учетом изменившихся условий, состояния здоровья боксера, особенностей соревнований, к которым готовится спортсмен. В плане тренировки перечисляются упражнения каждой тренировки, указывается их дозировка. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Годовой план спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Содержание тренировочной работа в годичном цикле предполагает:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;

- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практики;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы.

Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «бокс».

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства при подготовке высококвалифицированных боксеров к соревнованиям используется микроцикл, получивший название «ударного». Ударными элементами могут быть объем тренировочных нагрузок, их интенсивность, большой объем нагрузок повышенной технической сложности и психической напряженности, занятия в экстремальных условиях. Дозирование нагрузки в «ударном» микроцикле должно быть строго индивидуально, чтобы не допустить переутомления спортсмена, получения травм. Важное значение при построении тренировочного процесса в данном микроцикле имеет учет воздействия на организм нагрузок разной направленности. Так использование в одном тренировочном занятии нагрузок направленных на совершенствование скоростных способностей и специальной анаэробной выносливости приводит к резкому снижению функциональных систем организма, обеспечивающих выполнение нагрузки такой направленности. Но при этом существенно не сказывается на способности выполнять работу аэробного характера.

Целесообразно, чтобы следующее тренировочное занятие имело именно такую направленность. Тренировочное занятие, в котором сочетались нагрузки, направленные на развитие выносливости с использованием нагрузок аэробного и анаэробного характера приводит к снижению работоспособности к таким нагрузкам на 2-3 суток. В то же время скоростные возможности восстанавливаются достаточно быстро и возвращаются к исходному уровню через сутки. То есть тренировочные занятия с большими нагрузками вызывают резкое угнетение тех качеств и

способностей, на совершенствование которых была направлена тренировочная работа.

При этом на следующем тренировочном занятии спортсмены способны проявлять высокую работоспособность в упражнениях, выполнение которых обеспечивается преимущественно другими системами организма. Следовательно, сохранение высокой работоспособности в серии микроцикла обеспечивается выполнением в последующем тренировочном занятии упражнений, направленных на совершенствование таких качеств и способностей, которые не были задействованы в предыдущей тренировке.

Этап ССМ 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 ССМ 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.

Особое внимание обращается на связь различных сторон подготовки боксеров. Главным звеном в этой цепи является технико-тактическая подготовка. Именно техника и тактика будущих соревновательных поединков должны определять задачи физической, психической и теоретической подготовки. Поэтому, когда в программе говорится о технико-тактической подготовке, это значит, что речь идет и о быстроте, смелости, выносливости, ловкости, гибкости, об умении концентрировать внимание, волю, решительность и смелость тех качеств боксеров, от которых зависит их победа на ринге.

Техника боксера.

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса. Техника бокса представляет собой

совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи - победу над противником. Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий. Техника бокса является для боксера тем основным оружием, которым он пользуется в бою, руководствуясь тактическими соображениями. Поэтому техника должна быть усвоена боксером в совершенстве. Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия во время ведения боя. Сам быстрый темп боя требует, чтобы все движения боксера были максимально целесообразны. Для техники бокса характерны последовательность и рациональность движений: каждое следующее действие должно как бы вытекать из предыдущего, продолжая его, и выполняться с наименьшими затратами энергии и времени.

Бой на ринге характерен непрерывностью в чередовании самых разнообразных боевых движений. При этом положение тела, определяя законченность одного движения, одновременно является исходным положением для выполнения следующего движения. Так, в атаках сериями ударов в конце каждого удара боксер принимает исходное положение для выполнения следующего удара или любого действия, связанного как с нападением, так и с защитой. В боксе главным и единственным средством достижения победы над противником служит удар. Одновременно удар является важнейшим компонентом техники современного бокса. В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений боксера.

Под правильной рациональной координацией движений понимается оптимальное использование силы мышц тела, участвующих в работе при выполнении данного приема, направленное на решение конкретной двигательной задачи.

Основной составляющей каждого приема является движение массы тела и его отдельных частей. Для достижения максимальной эффективности при нанесении любого удара крайне необходимо, чтобы направление движения бьющей руки и массы тела наносящего удар боксера рационально совпали.

При нанесении прямых ударов в голову необходимо рациональное совпадение движения массы тела боксера вперед с движением (разгибанием) бьющей руки.

При нанесении прямых ударов в туловище, где присутствует движение массы тела сверху вниз, скорость движения этой массы должна совпадать со скоростью движения бьющей руки. При нанесении боковых ударов в голову и туловище должно отмечаться совпадение скорости бьющей руки с вращением туловища в направлении нанесения удара.

При нанесении ударов снизу в голову и туловище необходимо совпадение движения массы тела боксера снизу вверх с движением бьющей руки. Скорость движения массы тела в этом случае создают мышцы ног, спины и бьющей руки. При нанесении ударов противнику боксер стремится поражать его в наиболее уязвимые места. Удар, нанесенный в уязвимое место, может повергнуть противника в нокаут или нокаун, когда в течении какого-то промежутка времени противник будет находиться в состоянии, не позволяющем ему продолжить бой.

Наиболее уязвимые места на теле боксера:

- нижняя челюсть;
- область расположения печени;
- солнечное сплетение;
- область сердца.

В ходе ведения боя боксеру разрешается наносить удары только в переднюю часть головы и туловища.

Техническая подготовка как наиболее важная составляющая часть системы тренировки боксеров, ее формы и содержание претерпевают изменения в зависимости от задач конкретного тренировочного занятия, контингента обучающихся, условий тренировок.

Основы тактики

Тактические знания и подготовка усваиваются одновременно с техническими элементами. Палитра тактических приёмов зависит от технической оснащённости, подготовленности спортсмена и от подготовленности и особенности ведения боя соперника.

Под тактикой бокса 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, применении защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения в заблуждение противника, нарушения его планов. Тактику боксера определяют не только боевое мышление, реакции, эмоции и другие качества,

но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности. Как бы правильно боксер ни решал тактические задачи, как бы наглядно он ни представлял свои действия в борьбе с конкретным противником, но если у него нет для этого искусных технических возможностей, он не сможет реализовать свой план. Например, боксер понимает, что на дальней дистанции бой он проигрывает и что ему надо сблизиться для решительных действий в среднем и ближнем бою, но если он не владеет достаточной техникой ведения ближнего боя, своего плана он не осуществит. Другой боксер, например, правильно решил свои тактические задачи, умеет применить технические средства, но у него нет достаточных физических качеств, чтобы использовать для победы свой высокий уровень техники и тактики; он тоже преимущества иметь не будет. По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы: подготовительные действия, наступательные и оборонительные. Подготовительные действия включают: ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя; скрытие своих замыслов; с помощью обманных движений боксер стремится отвлечь противника от задуманных им действий, вызвать его на атаку (контратаку) для проведения собственной контратаки (атаки); анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации; с помощью маневрирования создание положений, удобных для собственных атак и контратак и неудобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии, «загнать» в угол; выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимая ложные действия за действительные, и т. д.); определение скоростных и силовых данных противника.

Подготовительные действия активно осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и так же активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника. Атака — это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку

своевременно и неожиданно для противника. В этом состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям.

Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки — умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни боксеры пользуются атакой как основным боевым средством, другие как основную форму используют контратаку; атакуют они для завязки боя, с тем, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Технико-тактическая подготовка обобщает, трансформирует и дополняет другие элементы подготовки боксеров. Эта роль техники и тактики проявляется в условных, вольных (включая и спарринги) и в соревновательных поединках.

Именно это и определило то, что изложение всех конкретных материалов начинается (сразу же после общего графика) с изложения «Программного материала по технике и тактике», которым необходимо руководствоваться при совершенствовании технико-тактического мастерства, а значит, и других сторон подготовки боксеров. Следует также учесть, что настоящая программа является продолжением программы для групп начального обучения.

Под тактикой бокса 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, применении защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения в заблуждение противника, нарушения его планов.

Современные длительные турниры требуют от боксеров также турнирной тактики — рационального распределения физических и нервных напряжений в нескольких боях.

Тактику боксера определяют не только боевое мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности. Как бы правильно боксер ни решал тактические задачи, как бы наглядно он ни представлял свои действия в борьбе с конкретным противником, но если у него нет для этого искусных

технических возможностей, он не сможет реализовать свой план. Например, боксер понимает, что на дальней дистанции бой он проигрывает и что ему надо сблизиться для решительных действий в среднем и ближнем бею, но если он не владеет достаточной техникой ведения ближнего боя, своего плана он не осуществит. Другой боксер, например, правильно решил свои тактические задачи, умеет применить технические средства, но у него нет достаточных физических качеств, чтобы использовать для победы свой высокий уровень техники и тактики; он тоже преимущества иметь не будет. Каждый из противников, равных по физической и технической подготовленности, старается выиграть бой за счет своих тактических планов, т. е. «переиграть» своего противника, не дать ему применить свои излюбленные приемы и, вместе с тем, учесть его слабые и сильные стороны и свои возможности добиться победы.

В финалах крупных соревнований совершенно незначительное превосходство одного боксера над другим в количестве ударов двух или даже одного эпизода боя иногда решает исход поединка. Опытный глаз судьи всегда заметит преимущество даже в одном эпизоде. Поэтому успех боя во многом зависит от тактически правильного его построения. Очень важно навязать противнику невыгодную ему тактику.

Умение вести бой тесно связано с психическим состоянием боксера и его способностью к самообладанию. Испуг, робость, тревога, подавленность, смятение могут не дать спортсмену реализовать в бою свое техническое мастерство; сознание своей технической и физической подготовленности, опытности положительно сказывается на моральном состоянии боксера.

Тактическая подготовка должна обеспечивать готовность боксера к бою с любым противником. Особенно это важно при подготовке к турнирным состязаниям, в которых могут встретиться противники с различной боевой индивидуальностью: высокий и невысокого роста, малоподвижный и постоянно наступающий, быстрый, медлительный с сильным ударом («нокаутер»), «темповик», левша (ведущий бой в правостороннем положении) и т. д.

Тактическая зрелость боксера определяется его боевым опытом. Чем больше он имеет встреч с опытными и сильными боксерами, тем выше его тактическое мастерство.

Тактические действия

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы: подготовительные действия, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия включают:

ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя; скрытие своих замыслов; с помощью обманных движений боксер стремится отвлечь противника от задуманных им действий, вызвать его на атаку (контратаку) для проведения собственной контратаки(атаки); анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации; с помощью маневрирования создание положений, удобных для собственных атак и контратак и неудобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии, «загнать» в угол; выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимая ложные действия за действительные, и т. д.); определение скоростных и силовых данных противника.

Подготовительные действия активно осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и так же активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака — это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки — умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни боксеры пользуются атакой как основным боевым средством: непрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку; атакуют они для завязки боя, с тем чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанций.

Атака с дальней дистанции является одним из основных боевых средств боксеров. Она может, закончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции боксеры оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение рук для ударом и тацит. В таком случае атаки продолжают короткими ударами. Атаковать нужно стремительно и уверенно, иначе противник предпримет решительные контрдействия.

Контратаки с дальней дистанции могут быть и средством активной обороны. Нередки случаи, когда атакующий боксер получал встречный сильный контратакующий удар, после чего не в состоянии был продолжать бой.

Если боксер хорошо владеет защитными действиями при помощи уклонов, нырков, отбивов, подставок перчаток и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары — один, два или серию. Эта форма боя типична для американских боксеров.

При встречных контратаках боксер старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боксер, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях: финтами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна только боксерам высокой квалификации.

Если бой на дальней дистанции характерен большой подвижностью и маневренностью (каждый боксер старается достать своим ударом противника и самому остаться неуязвимым), то бой на средней и ближней дистанциях ограничивает передвижение по рингу. Тактика боя на средней дистанции сводится к тому, чтобы атаковать одиночными и несколькими ударами, хорошо защищаясь, и контратаковать ответными и встречными ударами, наносить одиночные или серии ударов быстрее, чем противник.

Сближение обоих боксеров, как уже указывалось, может произойти потому, что один из них стремится к этому, а второй не может разорвать дистанцию, чтоб оказаться вне боя, или оба идут на сближение и непрерывно активно действуют. Такой встречный бой чаще возникает в схватках волевых, настойчивых боксеров одного стиля, предпочитающих наступать. Каждый из них старается подавить волю другого к сопротивлению, боксирует быстро, вынослив. При непосредственном сближении, до соприкосновения телами, бой не требует больших усилий, но боксер, который не владеет этой формой боя, очень устает. Бой принимает силовой характер. Каждый боксер стремится накладками, задержками, подставками предплечий, плеч помешать противнику действовать, с тем чтобы найти удобное положение для беспрепятственного нанесения удара. Удары производятся главным образом согнутыми руками снизу, сбоку, сбоку-несколько сверху, снизу-несколько сбоку, под руки, через руки противника.

Тактические замыслы могут предусматривать также *оборонительные действия*. При быстрых атаках сериями ударов обороняющийся стремится надежно прикрыть голову руками, с тем чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника. Выполняя защиту уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После получения сильного удара боксер стремится выйти из боя или войти в ближний бой и блокировать противника пассивными действиями, чтобы отдохнуть, прийти к себе, собраться, подготовиться и выбрать момент, когда противник будет в неудобном положении, и самому атаковать. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить активного противника, который непрерывно атакует. Атакующий принимает «глухую» защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия могут быть непреднамеренными и преднамеренными.

Непреднамеренные действия обороны возникают, когда боксер застигнут противником врасплох. В этом случае защита выполняется почти произвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

Преднамеренные — это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боксер должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой нанесет правой.

В том и другом случае оборона не должна занимать много времени, так как чисто защитные действия очков боксеру не приносят.

Планирование боя

Главной задачей тактической подготовки боксера является правильное планирование боя и реализация плана. План боя боксер составляет вместе с тренером, основываясь на сведениях о противнике, его стиле и манере ведения боя (одни боксеры действуют в очень быстром темпе, чтобы набрать побольше очков, постоянно наступают; другие придерживаются только дальней дистанции; третьи стремятся вести бой на ближней дистанции; есть боксеры с сильным ударом, рассчитывающие на победу нокаутом; быстрые «котровики» выжидают атаки, чтобы контратаковать; левши действуют в правостороннем положении). Самый опасный противник — это боксер, умеющий вести бой во всех дистанциях: активный, быстрый и подвижный.

Все обучение тактике надо подчинить умению вести бой с этими противниками, уметь навязывать им свою манеру боя, чтобы проводить «свои» приемы, которыми боксер владеет уверенно и точно. Если противник неизвестен, необходимо затратить время для разведки в бою.

К бою с известным противником боксеру следует подготовиться так, чтобы с наибольшим успехом использовать свои сильные и его слабые стороны. В зависимости от манеры боя соперника, его излюбленных приемов, специфики нанесения ударов, морально-волевых качеств и других факторов надо продумать способы защиты, атаки и контратаки. Если известно, что противник предпочитает больше вести бой на ближней дистанции, следует навязать бой на дальней, поставить его в менее благоприятные условия; если он левша, старается вести бой на дальней дистанции, использует свою более сильную левую руку для ударных действий, то надо сильным напором, активными действиями идти на сближение и там развивать свои атаки, нейтрализовать его ударную сильную левую руку. Таким образом, следует создать модель своих действий против каждого боксера в отдельности.

Встречаются противники, которые редко изменяют своей обычной тактике. В таком случае можно сразу же действовать определенно и решительно. В бою же с противником, тактически более сильным и

разносторонним, обдуманно меняющим тактику в ходе боя, следует действовать очень осторожно, находчиво и избирательно, не теряя инициативы, осуществляя намеченные планы. При построении плана боя следует рассчитывать на победу по очкам, если не удастся нанести удары, которые приведут противника в небоеспособное состояние.

Готовиться тактически к бою следует в процессе тренировки, главным образом в предсоревновательном периоде, накануне турнира, когда известны будущие противники. Основной тактической подготовкой должна быть активно-наступательная и активно-оборонительная тактика.

Стиль и манера ведения боя

Стиль в боксе — это совокупность ряда технико-тактических признаков, сложившихся в результате определенного направления в методике обучения и тренировки боксеров. Наиболее яркое проявление стиля можно наблюдать у отдельных боксеров национальных команд. Например, боксеры Польши предпочитают вести бой на дальней дистанции. Маневрируя по рингу, они «обыгрывают» своего противника, держатся выпрямлено, хорошо контратакуют, активны. При сближении умеют вести бой в средней и ближней дистанциях, но все же предпочтение отдают бою на Дальней. Этот стиль вырабатывался под влиянием английской школы. Наиболее яркими представителями этой школы были боксеры 50-х годов (Э. Хихла, Л. Дрогош, З. Петчиковский и др.).

Стиль румынских боксеров — это непрерывные атаки, стремление нанести сильный удар, быстрый темп боя, требующий высокого уровня физической подготовки. Такими были М. Добреско, Н. Пуйю и др. Подобный активный стиль демонстрирует большинство боксеров Кубы. Стиль боксеров США характерен собранностью, хорошими защитами руками и туловищем, быстрым передвижением короткими шагами, мягким и неторопливым сближением с расчетом на сильный удар.

На стиль большое внимание оказывают традиции бокса, культура боксеров, темперамент и вкусы зрителей, правила соревнований и судейство. Стиль не исключает некоторых отклонений у отдельных боксеров, обусловленных индивидуальными особенностями.

Бокс в Советском Союзе — относительно молодой вид спорта. Его школа создавалась тренерами и боксерами в результате большого творческого труда, экспериментов, исследований, наблюдений, выработки гуманных правил, в которых в первую очередь ставились задачи укрепления здоровья боксеров, уменьшения количества травм, а также объективным

отношением зрителей — любителей этого вида спорта — к результатам поединка.

Характерными особенностями советской школы бокса являются активно-наступательная форма боя с применением разнообразных средств, Искусное боксирование, исключая грубые силовые приемы, и вместе с тем стремление к сильному и точному удару.

Каждый боксер, к какому бы стилю он ни принадлежал, имеет свою индивидуальную, только ему присущую манеру ведения боя. Манера боя может находить свое выражение как в технике, так и в тактике. Большинство высоких боксеров боксируют на дальней дистанции прямыми ударами; низкие, коренастые стремятся к сближению. Например, манерой можно считать активное проведение начала или конца раунда, или атаку прямым ударом правой в голову с движением в правую сторону, или стремление внезапно разорвать дистанцию с ближней на среднюю, быстро, при отходе, нанести два-три удара и снова войти в ближнюю, или увеличивать количество «взрывных» действий к концу раунда, производя серию ударов за серией, когда противник устал, и т. д. Так, В. Енгибарян наносил прямой удар левой в голову несколько снизу; В. Агеев, пользуясь своей подвижностью, руки держал опущенными вниз; тактическая манера В. Попенченко — вести бой в большом темпе и сериями ударов; А. Климанов, используя свою выносливость, вел бой в быстром темпе, увеличивая его в конце каждого раунда, и т. д. Индивидуальная манера боя характеризуется типологическими свойствами нервной системы (темперамент, воля, скорость реакции, быстрота, чувство дистанции, сила и чувство удара и др.), которые обуславливают своеобразие деятельности боксера, его стремление решать задачи наиболее удобным для себя способом, используя свои конституционные и физические данные и технико-тактические возможности.

Стиль и индивидуальная манера ведения боя — органически связанные понятия. Стиль влияет на формирование манеры, а манера боксера отражает характер стиля.

Индивидуальная манера противника всегда является одним из сложных мотивов для решения своих тактических задач. Чем больше у боксера проявляется не обычных, не стандартных действий, тем сложнее с ним вести борьбу, тем сложнее составить модель своих тактических действий. Поэтому при обучении боксу тренеру следует как можно раньше определить способности боксера, «уловить» его технико-тактические, физические и психологические особенности, развивать и

совершенствовать только ему присущие действия, формировать индивидуальную манеру боя.

Тактика ведения боя с разными по стилю и манере противниками Бой против боксера с сильным (нокаутующим) ударом

Такой боксер очень опасен, так как он стремится добиться победы решительным и сильным ударом.

Обычно «нокаутер» не пользуется широким арсеналом технических средств, но зато владеет твердо выработанными навыками в нанесении своего сильного удара. Он боксирует в размеренном темпе, хорошо рассчитывает время и дистанцию, умело отвлекает внимание противника, очень внимательно выбирает время и место для нанесения удара. Часто такой боксер стремится обострить бой в обоюдном обмене ударами, попасть в открытое место, когда его противник раскрывается при нанесении ударов. «Нокаутер» может ожидать, когда противник будет его атаковать, с тем чтобы нанести хотя бы один встречный удар. Как правило, он держит психологическую инициативу в своих руках, зная, что противник очень осторожен, все время опасается сильного удара. В бою с «нокаутером» следует избегать обоюдного обмена ударами, быть собранным и хорошо защищаться, особенно во время собственных атак и контратак. Надо маневрировать и двигаться, держать противника на таком расстоянии, чтобы он не мог наносить ударов без подходов, и, главное,— отличать его обманные действия, вызывающие на атаку, от настоящих. Нужно избегать углов ринга, передвижения вблизи канатов. Своими легкими прямыми ударами в голову непрерывно теревить противника, отвлекать от намеченных планов, самому же, в случае решительной его атаки и стремления сблизиться, попытаться нанести сильный и решительный встречный удар. Если это не удастся и «нокаутер» все же подойдет, следует блокировать его действия в ближней дистанции, не дать применить свой сильный удар. Среди «нокаутеров» часто встречаются боксеры, которые сами плохо переносят удар. Против такого боксера следует вести бой активно, встречая его атаки прямыми контрударами на дальней дистанции или же мешая ему действовать вблизи, самому находить моменты для нанесения ударов.

Бой против боксера, действующего в высоком темпе

Такой боксер непрерывно атакует и контратакует. Он не обладает сильным ударом, но очень подвижен, вынослив, имеет волевой характер. Находясь в сфере ударов, он стремится подавить инициативу противника непрерывным наступлением.

Для ведения боя с таким противником нужна хорошая выносливость; но принять его, манеру нельзя. Главная цель — остановить его натиск быстрым, точным и сильным ударом, заставить промахиваться, а в это время решительно действовать точными ударами. В борьбе с таким противником нужно быть собранным, хорошо защищаться подставками, уклонами и нырками, надежно прикрываясь, выбирать момент для нанесения сильного удара в открывшееся уязвимое место.

Бой против боксера, непрерывно атакующего сильными ударами

Не все боксеры с первых секунд раунда уверенно и активно ведут атаку. Как правило, бой начинают осторожно, разведывая друг у друга намерения, излюбленные действия, слабые места и др.

Есть боксеры, которые начинают бой с активных наступательных действий. Сразу же после гонга они решительно идут в атаку, наносят град сильных ударов, рассчитывая на то, что какой-нибудь из них достигнет цели и принесет победу. Такие боксеры, как правило, неискунно боксируют, удары часто наносят неправильно, техника их невысока. Пользуясь своей физической силой и тяжелыми ударами, они стремятся к силовому бою. Пренебрегая защитами, идут напролом, стараясь подавить инициативу противника. Под их натиском противник может растеряться, и если не умеет надежно защищаться, то наверняка «пропустит» удары.

Основная тактика, которую следует противопоставить такому боксеру,— постараться утомить его же собственными атаками. В борьбе с ним нельзя, быть ни секунды пассивным, надо надежно защищаться и, хорошо маневрируя, также непрерывно контратаковать. Если такой боксер наносит, в основном, боковые удары, его надо опережать прямыми, если же он действует разнообразно, необходимо изыскивать средства против каждого удара — прямой встречать прямым, уклоняться от удара, на атаку снизу отвечать боковым и т. д.

Следует иметь в виду, что такие агрессивные боксеры не все выносливы и быстро устают, не достигнув цели, к концу боя слабеют. Вот тогда надо проявить активность в нанесении большого количества ударов.

Бой против контратакующего боксера

Контратакующие боксеры по-разному ведут бой. Одни малоподвижны и надут атаки противника. Пользуясь своими скоростно-силовыми качествами, опережают атакующего противника, нанося несколько сильных ударов, после чего переходят в контратаку. Если боксер контратакует эффективно, то атакующий несколько теряет решительность. В

борьбе с контратакующим такой манеры надо вести бой либо на дальней дистанции, хорошо передвигаясь, быть неуязвимым, но своими прямыми ударами его поражать, либо преодолеть «опасную» в данном случае среднюю дистанцию, переходить в ближний бой и стараться в нем иметь преимущество.

Другие контратакующие активно передвигаются, быстро наносят удары, преимущественно сериями, и хорошо ориентируются в расстоянии и времени. Владея надежными защитами, они обычно предоставляют противнику возможность вести наступательные действия. Излюбленный их тактический прием — своими действиями вызывать противника на атаку и тут же контратаковать.

Во время атак против такого боксера следует преодолеть рубеж, с которого противнику наиболее выгодно наносить встречные контратакующие удары, стараться хорошо защищаться и подойти к нему вплотную. В ближнем бою он не сможет использовать свою быстроту опережения. Учитывая, что противник все время настороже, ищет момент для опережения сильным ударом, следует каждую свою атаку маскировать ложными действиями.

Бой против боксера, умеющего искусно обыгрывать

С таким боксером труднее всего вести бой. Он строит свои планы на обыгрывании противника по очкам, как правило, владеет техникой боксирования на всех дистанциях, быстро атакует, применяя разнообразные комбинации, подвижный. Он быстро приспосабливается к обстановке, может менять в нужный момент тактические замыслы. Хорошо поставленные защиты позволяют ему не бояться противников с сильным ударом.

Бороться с ним можно двумя путями: обыграть по очкам, для чего постараться найти его слабые места и использовать их, попробовать вести бой на всех дистанциях, вызывать на атаку и контратаковать и др.; второй путь — в атаке или в контратаке стремиться провести сильный точный удар, который бы потряс его, а потом навязать силовой бой.

Методические указания к обучению тактике

При обучении тактике ведения боя следует не разрывать технику и тактику, каждому техническому действию придавать тактическую цель. Вопросы тактики раунда, всего боя или отдельных, относительно длительных, его эпизодов должны подкрепляться комплексом технических средств. Например, перед боксером ставится задача в первом раунде провести бой активно, сближаться и подавить противника быстротой и силой

удара. Для этого надо подобрать средства быстрой и решительной атаки, предварительно завести противника в угол или к канатам путем маневрирования, ложными действиями, а затем произвести несколько повторных атак сериями ударов и т. д. Можно удерживать противника на дальней дистанции, для чего нужно непрерывно двигаться, а при его атаке — встречать прямыми ударами в голову и т. д.

Объем тактических действий следует определять согласно технической квалификации боксера, не предъявлять завышенных тактических требований, для выполнения которых он еще не владеет арсеналом нужных средств. Например, нельзя требовать от боксера, чтобы он вел бой на дальней дистанции, если у него слабая маневренность передвижения по рингу: он не успеет уйти в сторону или назад, чтобы не подпустить к себе противника. Нельзя также требовать ведения боя в большом темпе до того, как у боксера выработается достаточная выносливость, и т. д.

Следовательно, объем тактического материала должен преподноситься боксеру с учетом доступных ему технических средств и уровня его физических возможностей. Так, у новичков, которые овладели немногими техническими приемами, тактика будет примитивной (например, действия только прямыми ударами и на дальней дистанции). К тактике боксеров-разрядников, которые освоили все элементы боя на разных дистанциях, предъявляются большие требования (например, умение вести бой с разными по стилю и манере боя противниками). Мастера могут совершенствовать действия к проведению своего коренного, хорошо отработанного, приносящего успех приема, например сильного удара правой в голову.

Изучение и совершенствование тактики должно базироваться на анатомо-физиологических и психологических особенностях боксера. Высокому, худощавому, с длинными конечностями, подвижному на ринге боксеру за основу следует взять тактику ведения боя на дальней дистанции. Невысокий, коренастый с сильными короткими ударами, малоподвижный боксер может рассчитывать на обыгрывание на ближней дистанции и т. д.

В обучении тактике необходима строгая индивидуализация, основанной на способностях боксера. Каждый боксер имеет свою манеру ведения боя, на формирование которой влияет ряд причин: двигательные способности, особенности физические и морфологические, уровень психологической подготовленности. Один боксер хорошо защищается руками, но туловищем — недостаточно, поэтому он выбирает чаще ответную

форму контратак; другой — хорошо уходит нырками, уклоняется, поэтому его руки свободны для действия во встречных контратаках, и т. д. Тренер, научив эти индивидуальные особенности своего боксера, выбирает главное направление в применении той или иной тактики. Нет смысла совершенствовать тактику контратакующих действий на опережение боксеру, реакция которого замедлена.

Все технико-тактические действия принято подразделять на простые и сложные. Под простыми понимают эпизод: один боксер атакует, другой — применяет защитные действия и контратаку в ответной или во встречной форме.

Сложные тактические действия соединяют в себе серию действий, например: атака первого боксера с целью вызвать второго на контратаку; в момент контратаки второго первый проводит контратаку, которая переходит в активные атакующие действия. Такая сложная тактическая форма боя под силу только квалифицированным боксерам.

Преподаватель (тренер) стремится к тому, чтобы его ученик понял содержание тактики, хорошо усвоил, какие тактические средства, в каких случаях и как он должен и может применить, умел противопоставлять определенным видам тактики свою собственную, научился разумно противодействовать противнику.

Обучая боксера тактике, следует последовательно знакомить его с арсеналом технических средств, применяемых для реализации тактических планов, учить разнообразным атакам, защитам с переходом к контратакам.

Боксер должен научиться: 1) применять для определенных тактических целей средства техники, которыми он овладевает в ходе обучения; 2) строить планы боя в соответствии с особенностями противника, обстановкой боя; 3) с самого начала спортивной деятельности каждому техническому действию придавать тактический смысл: где, когда и при каких условиях применять изучаемый удар или защиту, контрудар в ответной или во встречной форме и т. д.

Боксера следует научить различным способам разведывания намерений противника, разгадывания его планов, определения его манеры боя и излюбленных приемов, а также умению скрывать собственные намерения и незаметно готовить решительные действия. Боксер должен уметь различными способами прерывать атаку противника, в том числе останавливать ее резкими ударами, утомлять противника, сохраняя свои собственные силы, выводить его из равновесия, сковывать его действия, мешать ему проводить свои планы. В правильном выборе тактических

действий боксеру помогает секундант, который наблюдает за ходом боя и обращает внимание боксера на то, чего он не заметил, не делает и что может принести победу.

Тактическую подготовку проводят во время изучения того или иного приема в парах, боя с тенью, когда боксер действует на основе представлений о действиях противника. Тактике ведения боя учатся главным образом во время учебной боевой практики, в условных и вольных боях.

Рекомендуемые упражнения для изучения и совершенствования тактических действий

Ведение боя прямыми в голову и туловище одиночными и двойными ударами («раз-два»), с комбинированными защитами, подставками и уклонами.

Ведение боя только на дальней дистанции с применением прямых в голову и туловище и маневрирования. При этом партнер должен навязывать боксеру ближнюю дистанцию.

Проведение разведки боем. Использование обманных действий для выявления способов защиты партнера.

Выявление типичных обманных действий, например перед атакой. Боксер должен получить практику и подготовке атак ложными ударами, отвлекающими внимание партнера, применять различные обманные действия с целью ослабить защиту партнера и нанести удар.

Ведение боя только на ближней дистанции с использованием способов вхождения в ближний бой (партнер избегает ближнего боя и держится дальней дистанции).

При атаке одного партнера второму давать задания контратаковать его, пользуясь сначала простыми формами (одиночными, двойными ударами), потом сериями в ответной и встречной формах, развивать атаки сериями ударов, вести наступательный, встречный и оборонительный бои с переходом в контратаку.

Систематически практиковаться в проведении своих излюбленных приемов атак, защит и контратак.

Вести бой в быстром темпе. Стремиться набрать возможно больше очков.

Совершенствоваться в ведении боя против активно наступающего партнера; против партнера, придерживающегося дальней дистанции; против боксера, стремящегося вести ближний бой; против высокого партнера; против партнера, ведущего бой в низкой стойке; бой против более тяжелого

партнера; более легкого и подвижного; бой против боксера-темповика; против левши (ведущего бой в правосторонней стойке); против выжидающего партнера, придерживающегося оборонительной тактики. Перед учебным боем партнеры, зная друг друга, настраиваются к проведению своих тактических замыслов по заданию тренера.

Преподаватель (тренер) должен уметь подбирать партнеров для обучения тактике и руководить учебным боем, одинаково внимательно относиться к обоим партнерам. Для таких тренировок полезно приглашать боксеров со своими тренерами из других коллективов, менее знакомых по стилю и манере ведения боя.

Во время проведения занятий по боевой практике следует предоставить боксерам самостоятельность в выборе технических средств, не вмешиваться во время раундов, а для наставлений использовать минутные перерывы. В практике подготовки следует подбирать разных по стилю и манере ведения боя партнеров для проведения вольных тренировочных боев, давать определенные технико-тактические задания и требовать их выполнения с учетом подготовленности партнера и его возможностей. Обучение тактике должно быть повседневным как для начинающего боксера (с применением элементарных технических средств), так и для мастера (со всей его сложной и разнообразной техникой).

Левша в боксе

Как известно, в правом полушарии большого мозга расположены центры движений левых конечностей, в левом — центры правых конечностей. У каждого человека одно из полушарий считается доминирующим. Поскольку у большинства людей преимущественно развиты правые рука и нога (правая половина тела физически сильнее), то левое полушарие у них и есть доминирующим. Но есть случаи, когда доминирующим является правое полушарие; у такого человека более развита левая половина.

За последние годы боксеров, действующих с правостороннего боевого положения, становится все больше. Как правило, к полуфиналу и финалу левшей отсеивается меньше, чем правшей. Многие из боксеров-левшей становились выдающимися боксерами мира, Европы (А. Шоцикас, венгр Л. Папп, О. Фролов, румын Н. Линка, А. Киселев, И. Чепулис, Р. Тамулис, поляк З. Петчиковский, Д. Поздняк и др.).

Для боксера-левши правосторонняя стойка удобна и привычна, он действует уверенно, находит удобные исходные положения для ударов своей сильной левой рукой. Он хорошо тренирован в боевых действиях с

правшами. Но защищаться в бою обоим — левше и правше — значительно труднее, чем, например, правше против правши. Левша особенно уязвим справа, а правша — слева, так как каждый из них открыт для сильнейшей руки противника. Левша имеет еще преимущество в том, что у него правая рука развита лучше, чем у правши левая, так как в трудовой и бытовой деятельности он вынужден многое выполнять правой рукой.

Есть боксеры с сильнейшей левой рукой, но боксирующие с левостороннего положения. Это так называемые скрытые левши. Такими были заслуженные мастера спорта Л. Сегалович, В. Енгибарян, мастер спорта В. Зибаровский и др. Каждый левша может по-разному находиться в боевой позиции. Некоторые сильно повернуты правым плечом вперед, другие стоят почти фронтально, а третьи все время меняют боевое положение (финн П. Хамалайнен, румын Н. Линка, венгр Л. Папп, из советских боксеров — В. Баранников, Б. Щербаков). Каждый из них по-своему разнообразно применяет защиты и с положений, не характерных для правши, наносит удары.

Левша в большинстве случаев действует выставленной вперед правой рукой, передвигается на передней части стопы, почти на носках, подвижный, старается больше действовать на дальней дистанции, заходит вправо за левое плечо правши, и как бы «закручивает» его, мешая наносить удары правой рукой.

Разностороннее боевое положение несколько отдаляет боксеров друг от друга; для того, чтобы нанести удар левше левой, а правше правой, следует приблизиться с шагом вперед, что требует большой быстроты. Левша часто успешно проводит прямой левой или снизу в голову и туловище.

Готовясь к поединкам с левшами, следует хорошо усвоить несколько основных принципов борьбы с ними: научиться двигаться в левую сторону, «закручивая» левшу, и стараться лишить его удобных положений для атаки левой рукой; хорошо застраховать нижнюю челюсть от его правой руки, которой он будет наносить удары через левую руку. Следует быть очень внимательным во время собственной атаки, так как левша может своей сильной рукой нанести встречный удар; правше надо самому чаще наносить левой рукой удары через вытянутую правую руку левши. Этими действиями будет скована сильная левая рука противника. Удобно применять отбивы правой руки левши, выводя его из равновесия и создавая себе условия для контратаки сильнейшей рукой. Проводя бой с левшой, надо активизировать правую руку для ударных действий прямыми или боковыми в голову и

туловище с уклоном влево. Эти удары несколько ослабят действия левши своей сильнейшей рукой, так как он будет опасаться оставить голову открытой. Поэтому надо научиться наносить быстро и сильно прямой и боковой удары в голову правой, а при подходе — и снизу в туловище; следует навязывать среднюю и ближнюю дистанции, тогда сильная левая рука противника будет в какой-то мере лишена преимущества перед правой рукой правши.

Надо стараться подводить левшу к канатам или углу и повторными атаками сковывать его действия, причем делать это внезапно и решительно, с тем чтобы быстро преодолеть дистанцию, с которой левша может нанести встречный левой.

В коллективе, где большинство занимающихся боксом — правши, левше осваивать технику несколько труднее, так как тренер будет показывать приемы, характерные для левосторонней стойки. Но при умелом преподавании левши не только с успехом могут овладеть техникой и тактикой ведения боя, но и помогут всем остальным, давая им возможность овладевать приемами борьбы с левшами. Правшам необходимо с самого начала занятия боксом прививать навыки боя с левшами.

Нередки встречи на ринге между двумя левшами, что для обоих представляет также некоторую трудность. Ведь каждый из них больше тренировался с правшами, чем с левшами. В этих случаях следует хорошо продумать свои действия, как это делает боксер-правша, готовящийся к бою с левшой.

Готовясь к встрече с правшой, левша должен помнить, что его противник большую часть ударов будет наносить выставленной вперед левой рукой, поэтому хорошо овладеть защитами от ее ударов.

Атаки правши прямым ударом левой в голову часто не доходят до цели, так как продвижению левой вперед мешает выставленная вперед правая рука левши. Это следует учитывать и левше и научиться на атаку прямым левой быстро отвечать контратакой.

В бою с напористым, активно действующим противником-правшой левше следует избегать сближения и проявить большую маневренность для передвижения вправо. Следует чаще пользоваться ударами через левую выставленную руку правши. Лента всегда должен быть начеку для встречи прямым левым в голову или туловище правши, пытающегося атаковать и идти на сближение. Надо чаще пользоваться левой рукой для того, чтобы сковывать ударные действия правши правой рукой.

При сближении с правойой левше следует активизировать свою левую руку, но иметь в виду, что правша будет также энергичней действовать своей правой. Защиты слева должны быть надежными.

Левша должен помнить и то, что есть боксеры, которые боксируют в левостороннем положении, но при сближении коронным их ударом является левый боковой или снизу. В таком случае левша должен при принятии противником фронтального положения для удара двигаться вправо, ускользая от но сильной ловом руки.

Некоторые боксеры-левши с успехом проводят так называемый «скачковый удар», т. е. делают скачок левой ногой вперед и наносят левой боковой в голову. Таким же приемом можно пользоваться и при левостороннем положении, делая скачок правой и нанося боковой удар правой в голову.

Главным методом подготовки боксеров-левшей против боксирующих в левостороннем положении являются упражнения с партнером. Учебные условные и вольные бои должны проходить с боксерами разного стиля и манерой ведения боя. Чем разнообразнее партнеры, тем многостороннее и эффективнее будет подготовка.

Если тренер хочет сделать из боксера «скрытого левшу», то начинать переучивать левшу, ставить его в левостороннюю стойку надо с самого начала занятий боксом; но если боксеру это не удастся, переучивать не следует.

Ниже приводятся основные технико-тактические действия, применяемые в учебно-тренировочном процессе боксеров, находящихся в разных (левосторонних и правосторонних) положениях.

Защитные и контратакующие действия, наиболее часто используемые против левши

Атака и контратака одиночными ударами.

Левша: атака прямым ударом правой в голову; *правша:* шаг назад с подставкой правой ладони, и — с шагом вперед — прямой левой в голову через правую руку левши. *Левша:* атака тем же ударом; *правша:* уклон с небольшим шагом влево-вперед, и — встречный контрудар прямым или боковым правой в голову или снизу в туловище. *Левша:* та же атака; *правша:* небольшой шаг вправо-вперед, и — встречный левой в голову (прямой, боковой или снизу). *Левша:* та же атака; *правша:* отбив левой рукой вправо, и — прямым или боковым правой в голову. *Левша:* атака прямым ударом левой в голову; *правша:* уклон вправо со встречным левой прямым в

голову или в туловище либо снизу в туловище. *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: шаг назад или уклон назад, и — контратака ответным прямым левой в голову. *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: отбив правой влево, и — контратака прямым или боковым левой в голову. *Левша*: атака боковым ударом правой в голову; *правша*: защита уклоном назад или шагом назад либо подставка левого плеча, и — контратака прямым или боковым либо снизу правой в голову или туловище. *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: небольшой уклон вправо, и — контратака прямым левой в голову. *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: нырок, и — контратака боковым левой в голову. *Левша*: атака боковым ударом левой в голову; *правша*: уклон назад или шаг назад, и — контратака прямым или боковым левой в голову. *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: небольшой шаг влево с уклоном, и — контратака встречным прямым правой в голову или в туловище. *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: нырок, и — контратака боковым правой в голову. *Левша*: атака прямым ударом левой в туловище; *правша*: шаг назад, и — с шагом вперед — контратака прямым левой или правой в голову. *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: встречный прямой или боковой правой в голову. *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: подставка правой руки, согнутой в локте, и — ответная контратака прямой или боковой левой в голову или снизу в туловище. *Левша*: атака снизу правой в туловище; *правша*: защита шагом назад, и — ответная контратака прямой или боковой левой в голову. *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: встречный прямой левой или боковой в голову. *Левша*: атака ударом снизу правой в туловище; *правша*: защита шагом назад, и — контрудар прямой правой в голову. *Левша*: атака тем же ударом; *правша*: небольшой шаг влево, и — встречный боковой или прямой правой в голову.

Атака и контратака двумя ударами.

Левша: атака двумя прямыми левой и правой в голову; *правша*: шаг назад или в сторону, и — контратака левой и правой прямыми в голову. *Левша*: атака теми же ударами; *правша*: отбив правой рукой левой вправо, правой — отбив левой влево, и — прямые или боковые левой и правой в голову. *Левша*: атака боковым правой в голову и прямым левой в голову; *правша*: встречный прямой левой в голову, и, отбив правой влево левую руку противника, — боковой или снизу левой в голову. *Левша*: атака боковым левой в голову и правой снизу в туловище; *правша*: прямой встречный правой в голову и боковой левой в голову. *Левша*: атака прямым правой в голову и прямым левой в туловище; *правша*: шаг назад, и — ответный прямой или боковой левой в голову и правой прямым или боковым в голову.

Левша: атака прямым правой в туловище, боковым левой в голову; *правша:* подставка левой, согнутой в локте, и — встречный прямой правой в голову. *Левша:* атака прямым правой в голову и снизу левой в туловище; *правша:* отбив левой рукой вправо, и — с небольшим шагом вправо-вперед — встречный контрудар прямым или сбоку правой в голову. *Левша:* атака ударом снизу правой в туловище и боковым левой в голову; *правша:* встречный боковой левой или правой в голову и встречный прямой правой в голову.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Цель: достичь результатов уровня спортивной сборной команды Российской Федерации.

Задачи и требования:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Объем Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства 20-24 часов в неделю.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные;

учебно-тренировочные мероприятия проводятся:

Таблица 35

№	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)
		Этап совершенствования спортивного мастерства
3. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке международным спортивным соревнованиям	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18
1.4	Учебно- тренировочные мероприятия к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14

4. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18
2.2	Восстановительные мероприятия	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

План годового цикла на 52 недели 1248 часов тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ВСМ (24 часа в неделю)

Таблица 36

Разделы подготовки	Месяцы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	10	8	10	9	10	10	10	10	9	9	9	9	113
Специальная физическая подготовка	18	15	18	16	18	18	18	18	18	18	18	17	210
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	3	3	3	5			4	5	5	40
Техническая подготовка	32	32	32	32	33	32	32	32	32	32	32	32	385
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	27	29	28	32	29	28	30	33	31	28	27	350
Инструкторско-судейская практика	4	4	5	4	5	3	3	6	4	4	4	4	50

Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	6	10	8	7	9	8	12	8	6	8	10	100
Всего часов по месяцам и в год	104	96	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104	1248
Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

План годового цикла на 52 недели 1664 часов тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ВСМ (32 часа в неделю)

Таблица 37

Разделы подготовки	Месяцы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	11	11	12	12	12	11	12	12	12	11	12	12	140
Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Техническая подготовка	47	45	46	45	47	45	45	47	46	45	46	46	550
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35	34	36	34	35	34	34	35	34	35	34	34	414
Инструкторско-судейской практика	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	50
Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	4	16	9	15	14	14	15	13	13	13	13	150
Всего часов по месяцам и в год	138	128	144	134	144	138	139	144	139	138	139	139	1664
Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

Особенности реализации Программы

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитывается организацией МАУ ДО «Селенгинская СШ», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных

дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Таблица 38

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся соответствующие определенного возраста, полу и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс», с наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Необходимо соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Решением Тренерского совета эти обучающиеся могут продолжить обучение в группе этого же года обучения повторно или переведены в резервный состав. Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся соответствующие определенного возраста, полу и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс», с наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Необходимо соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МАУ ДО «Селенгинская СШ», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного

Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 39

Виды соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	2
Отборочные	2
Основные	2

Годовой план тренировочного процесса

Спортивная тренировка — это управляемый педагогический процесс овладения спортивным мастерством и его совершенствования. Спортивную тренировку следует рассматривать как единый круглогодичный, многолетний процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей организма.

Повышение функциональных возможностей организма, воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) происходит под влиянием оптимально повторяющихся и постепенно повышающихся требований к органам и системам, к двигательному аппарату спортсмена. На этом базируется прежде всего приобретение физической подготовленности и улучшение волевых и психических качеств. В процессе спортивной тренировки спортсмен достигает тренированности, т. е. такого состояния, которое характеризуется повышенной работоспособностью в тех упражнениях, в которых он специализируется.

Спортивная тренированность и уровень мастерства складываются из ряда компонентов: технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовки. Все эти элементы тесно взаимосвязаны и влияют на уровень развития друг друга. Искусство тренера или тренерского коллектива (если это на сборе) заключается в том, чтобы правильно оценить способности боксера, найти способы и методику их развития.

Совершенствование техники. Совершенствование техники предусматривает:

а) расширение арсенала технических средств для ведения боя с противниками разного стиля; б) совершенствование наиболее удачно применяемых технических приемов; в) устранение технических недостатков в передвижении, ударах, защитах и контрдействиях за счет более рационального и экономного выполнения движений, увеличения скорости движений.

Некоторым боксерам больше удается атака, чем контратака, другие плохо владеют защитой от одного из ударов, например от бокового, и т. д. Опытный тренер сразу заметит эти недостатки. Но дело не только в исправлении недостатков; важно найти у боксера хорошие качества, выделить удачно применяемые приемы и умело их развивать и совершенствовать. Эффект от удара во время атаки и контратаки зависит от правильно рассчитанной дистанции, сочетания поступательного движения вперед, в стороны или назад с поворотом туловища, переноса массы тела с одной ноги на другую, положения кулака, направленности движения руки, точности попадания, скорости нанесения удара, устойчивого положения и самостраховки защитными действиями от встречных ударов противника. В связи с тем что у каждого боксера по-разному проявляются технические способности, основной формой учебного процесса является индивидуальный урок с тренером. При этом тренер пользуется тремя приемами обучения и тренировки: упражнениями в одиночных и групповых ударах на лапах; работой с учащимися в роли партнера; непосредственным наблюдением только за одним боксером, когда тот тренируется с партнером или на снаряде.

Если боксер имеет недостатки (в движениях ударов, защитных действиях или маневренности), то в задании акцентируется внимание именно на их исправлении и упражнения повторяются до тех пор, пока боксер не добьется правильного выполнения. Например, боксер при нанесении бокового удара правой и голову недостаточно заворачивает кулак и бьет запрещенной частью перчаток; в этом случае упражнения должны включать этот удар с разных дистанций и из разных положений. Второй случай: боксер при подходе к противнику для атаки прямыми ударами подвергает свою голову встречным ударам ввиду прямолинейности движения. Ему надо выработать навыки небольших уклонов с ударами: при атаке прямым ударом левой делать небольшой уклон вправо, при атаке прямым ударом правой — уклон влево. Некоторые боксеры при поступательном движении вперед во время атаки теряют равновесие; им следует овладеть умением сохранять дистанцию, развивать устойчивость.

Отдельные удары или несколько последовательных ударов совершенствуют упражнения на снарядах, вначале по заданию тренера, затем по выбору самого боксера. Детали техники исправляют и улучшают сначала во время индивидуального урока, потом на общих занятиях и, наконец, применяют в учебной боевой практике.

Если боксер в основном пользуется небольшим набором излюбленных технических средств, то, естественно, это снижает его тактические возможности. Поэтому наряду с совершенствованием излюбленных боевых приемов надо систематически работать над улучшением других (как технических, так и тактических). Это дает возможность боксеру разнообразить формы ведения боя, расширить применение различных приемов.

Совершенствование тактики. Во время совершенствования тактического мастерства прежде всего ставятся задачи: 1) овладеть наибольшим количеством вариантов тактических эпизодов с учетом своих технических и физических возможностей; 2) изучить тактические приемы для борьбы с разными по стилю и манере противниками; 3) разработать избранные варианты тактики; 4) в предсоревновательной тренировке и в турнире смоделировать технику и тактику предстоящих противников.

Техника и тактика в боксе неразрывны. Каждое техническое действие применяется для решения тактического замысла. Прямой одиночный удар левой в голову тактически построен на сохранении дальней дистанции. Обманным действием прямым ударом правой в туловище хотят заставить противника рефлекторно опустить правую руку, с тем чтобы нанести в открывшуюся часть головы прямой или боковой удар левой, и т. д. Но боксер не осуществит своего тактического замысла, если не владеет необходимым арсеналом технических средств, например не обладает скоростью приближения и умением внезапно действовать (противник сумеет маневрировать и будет наносить встречные прямые и боковые удары). Когда боксер плохо владеет защитными действиями от боковых ударов, он не сможет вести бой на средней дистанции, потому что уязвим с флангов.

Обучая боксера технике даже простых действий, одновременно надо объяснять ему различные варианты их тактического применения. Например, при изучении бокового удара правой в голову следует рассказать, в каких случаях пользоваться этим ударом, показать его применение в качестве атакующего и контратакующего удара, дать практические задания в парной тренировке и, далее, в условиях боевой практики.

Боксер-разрядник должен решать задачи более сложного характера, чем новичок. В практике учебно-тренировочных занятий в течение одного раунда он может трижды менять тактику подхода к противнику, если хочет вести бой на ближней дистанции. Например, быстрый прямолинейный подход к противнику не принес успеха, не достиг боксер результата и при заходе с той стороны, в которую движется противник. Тогда надо попытаться завести противника в угол ринга.

Чаще всего боксер навязывает противнику форму боя, которой он хорошо владеет, или ту, которой хуже владеет противник. Может случиться так, что оба противника хорошо владеют, скажем, ближним боем. Тогда один из них, умеющий в равной степени вести бой на разных дистанциях и не имеющий в данном случае преимуществ в ближнем бою, отрывается от противника и навязывает ему бой на дальней дистанции, в которой он может оказаться сильнее.

Применение разнообразной тактики в зависимости от сил и возможностей (своих и противника) составляет тактическое искусство, основанное на техническом разнообразии.

Основные формы совершенствования тактических действий — боевая практика и состязания.

Чтобы боксер смог получить практику применения боевых средств в различных тактических формах, надо подбирать для него партнеров разного стиля и манеры ведения боя. В соответствии с техническим и тактическим умением партнера боксер должен ставить перед собой тактические задачи и добиваться их осуществления.

Особое внимание совершенствованию тактики боксеры высших разрядов уделяют на последнем этапе подготовки к турниру. На учебно-тренировочных сборах есть возможность каждому боксеру иметь учебные спарринги с разными по манере и тактике партнерами, что способствует успешному совершенствованию тактического мастерства.

Совершенствование физических качеств. В задачу совершенствования физических качеств входят: 1) развитие специальной выносливости; 2) совершенствование «взрывных действий»; 3) развитие скоростно-силовых качеств реакции на действия противника; 4) совершенствование специальной ловкости, основанной на высоком уровне координации, быстроте действий, свободе движений. В боксерской деятельности эти качества неразрывно связаны между собой и влияют друг на друга. Вместе с тем одно из качеств, допустим выносливость, может

проявляться лучше, а, например, быстрота реакции может быть развита меньше и т. д.

Задача тренера — найти средства и методы развития отдельных сильных и, особенно, слабых физических качеств боксера. Для этой цели используются упражнения общеразвивающего характера, но главным образом специализированные упражнения в парах и на снарядах. Надо всегда помнить, что на совершенствование спортивного мастерства очень влияет уровень психологической подготовки.

Совершенствование волевой подготовки. Волевая подготовка проявляется не только во время поединка, но и при выполнении упражнений, связанных с деятельностью боксера, и соблюдении режима тренировки, режима питания и водно-солевого. Большие тренировочные нагрузки (как по объему, так и по интенсивности) требуют волевых напряжений. В подготовительном периоде, по мере приближения к турниру, у большинства боксеров увеличивается нервное напряжение: ответственность за результат, ожидание сильных противников и др. В этих случаях нужны высокие волевые качества, для того чтобы саморегулировать эмоции. Волевые качества укрепляются уверенностью боксера в успехе, правильным регулированием тренировочных нагрузок, подбором партнеров для учебных произвольных боев, объективной самооценкой, оптимальным сочетанием тренировки и отдыха, созданием условий для проявления положительных эмоций.

Искусство тренера заключается в том, чтобы найти связи между отдельными компонентами мастерства боксера, определить, в какой мере фактор технический влияет на развитие тактического, а технико-тактический уровень — на волевые качества. Поэтому наиболее эффективно проходит совершенствование спортивного мастерства на учебно-тренировочных сборах, где работает коллектив опытных тренеров, много боксеров высокого класса и разного стиля, созданы благоприятные условия для реализации планов тренировки.

Тренировка в условиях горного климата

Практический опыт и научные исследования доказали полезность тренировки в условиях среднегорья. Поэтому боксеры всего мира, готовясь к соревнованиям крупного масштаба, часть своей тренировки проводят в горах. Это, как правило, происходит в переходном периоде тренировки или в первой половине подготовительного, а в случаях, когда соревнования предвидятся на высоте 500-1000 м и выше над уровнем моря, в горах проводят тренировку все время (до турнира).

Акклиматизация в горах

Тренировки в горах значительно повышают физические возможности спортсменов. На организм благотворно влияет прежде всего горный воздух.

При несколько пониженной температуре горного воздуха работоспособность значительно улучшается, повышается внимание, точность и координация движений, скорость реакции, способность к переключению с одного вида работы на другой.

Как известно, гигиеническая характеристика воздуха складывается из его физических свойств — температуры, влажности, скорости движения, атмосферного давления, солнечной радиации; радиоактивности, электрического состояния, химического состава, содержания механических примесей (пыли, дыма, сажи), микрофлоры (бактериального загрязнения). Каждый из перечисленных факторов имеет определенное физиологическое значение. Чем выше местность над уровнем моря, тем воздух чище и положительней влияет на организм: улучшается дыхание, настроение, общее самочувствие, аппетит и сон.

Заметное влияние на организм человека в горах оказывают пониженное атмосферное и парциальное давление кислорода. Если при нормальном давлении в состоянии покоя с каждым вдохом в легкие поступает 400-600 см³ воздуха, что дает (при 16-20 дыханиях в минуту) 6-8 л, то при пониженном давлении на высоте 1500-2000 м количество вдыхаемого воздуха увеличивается соответственно до 600-800 см³ и 9-11 л/мин. У человека, впервые попавшего на высоту свыше 1500 м, при физической работе появятся (хотя и малозаметные) симптомы гипоксии — горной болезни, которая характеризуется учащенным дыханием и пульсом, несколько приподнятым настроением, более быстрыми, но менее координированными движениями, усилением жестикуляции, ускоренной речью. По истечении некоторого времени организм приспособляется (акклиматизируется): увеличивается количество гемоглобина, повышается обмен веществ и работоспособность восстанавливается полностью.

Положительное влияние на организм оказывает большое количество отрицательных ионов в горном воздухе. Воздух ионизируется при распылении воды (у водопадов, бурных горных рек). Ионизации способствуют ультрафиолетовые лучи. Степень ионизации воздуха является критерием его чистоты. Установлено, что чем больше солнечного света, тем меньше случаев и меньше продолжительность инфекционных заболеваний, распространяющихся через воздух. Облучение кожи ультрафиолетовыми лучами, на которые богато горное солнце, улучшает ее физиологические

свойства. Для создания биологической прочности организма этот фактор имеет важное значение. На сроки акклиматизации влияют несколько факторов и прежде всего— «горный стаж»: чем больше бывает и тренируется боксер в горных условиях, тем быстрее происходит приспособление его организма к ним.

Вторым фактором является разность высоты между местом постоянного жительства и тренировки и горной местности, где будет проходить тренировка.

Третий фактор, влияющий на эффективность акклиматизации,— это степень общей физической подготовки и специальной тренированности. Чем больше тренирован боксер, даже в условиях низменности, тем быстрее и легче он переносит рубеж так называемой острой акклиматизации.

Тренировка боксеров в условиях горной местности

Обычно сбор в горах проводят в переходном периоде или в начале подготовительного (20-25 дней). За этот короткий срок надо боксеру успеть акклиматизироваться и провести тренировку на высоком уровне.

Со второго дня пребывания в горах приступают к прогулкам по пересеченной местности, постепенно удлиняя маршруты, выбирая все более сложный рельеф местности и увеличивая темп движения. Такие прогулки следует совершать не реже чем через день по 2-3 ч, организм при этом должен испытывать умеренные физические нагрузки.

Во время тренировочных занятий в горной местности, как и на равнине, надо развивать все компоненты подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую. Однако удельный вес их не одинаков: основное внимание уделяется общей физической подготовке со специальной направленностью (70% общего времени тренировки).

Пребывание в горах следует разбить на три этапа.

I этап («острой» акклиматизации — 4-6 дней). Этот этап предусматривает первичную функциональную перестройку организма под влиянием климатических условий и средств тренировки. В тренировку следует включать легкие вольные упражнения, уделять немного внимания упражнениям на снарядах. Бегать не рекомендуется (чтобы не перегружать сердечно-сосудистую и дыхательную системы), лучше быстро ходить, особенно во время утренней гимнастики.

II этап (5-8 дней). При хорошем самочувствии и положительных медицинских показателях, педагогическом наблюдении и самоконтроле следует увеличивать темп и количество упражнений, вводить в них

разнообразные элементы с напряжениями, упражнения на сопротивление и с отягощениями; упражнения с партнером (борьба в стойке, перебрасывание набивных мячей); спортивные игры (с короткими таймами и длительными перерывами). Можно тренироваться в ударах на снарядах по два-три раунда в небольшом темпе.

В этот период целесообразно заниматься три раза в день по одному часу (включая упражнения утренней гимнастики). До обеда спортсмены совершают прогулки (зимой на лыжах), вечером проводят игры и выполняют специализированные упражнения. Как в первом, так и во втором этапе не следует выполнять скоростно-силовые упражнения на результат.

III этап. Начинается после 15-дневного пребывания в горах. Можно проводить трехразовые занятия по 1,5-2 ч или двухразовые по 2-3 ч. В третьем этапе повышается интенсивность и продолжительность утренних упражнений, в которые можно включать легкий бег по слабо пересеченной местности и спортивные игры. Прогулки более длительные, местность выбирается средней пересеченности. Специализированные упражнения принимают характер полноценной тренировки с подготовительной, основной и заключительной частями (1,5-2 ч). Уделяется больше времени упражнениям с партнером и на снарядах.

Для разнообразия летом можно совершать походы с ночевками, организацией бивуаков, ознакомлением с бытом местного населения и т. д.

Исследования показали, что при активной деятельности спортсмена, в том числе и боксера, в условиях среднегорья расходуется до 7000 ккал. Это объясняется значительным повышением окислительных процессов в организме. Рационы должны быть обогащены овощами, относительно бедны жиром и богаты витаминами В и С, потребность в которых в горных условиях повышается (В. С. Асаимани рекомендует потреблять до 500 мг в сутки аскорбиновой кислоты — витамина С).

В условиях активной спортивной деятельности возрастает потребность в витаминах А, В₂, РР. Этими витаминами богаты морковь, красный перец, зеленый лук, чеснок. Полезны соки, кефир, простокваша, которые ускоряют процесс пищеварения.

Пребывание и тренировка спортсменов в условиях горного климата создают благоприятные условия для совершенствования спортивного мастерства. Функциональные изменения в организме, развившиеся в процессе пребывания в горах, сопровождаются улучшением общего самочувствия и повышением работоспособности, которые сохраняются на

продолжительный срок при возвращении в обычную обстановку на место постоянной тренировки боксера.

Развитие специализированных психических процессов у боксера

Достижение высокого спортивного мастерства во многом зависит от уровня развития специализированных психических процессов и качеств, которые позволяют боксеру реализовать свои физические и технико-тактические возможности. Для сильнейших боксеров характерны емкое восприятие и быстрая оценка боевой обстановки, точный расчет времени и дистанции, умение мгновенно находить нужные моменты для ударов и защит, тонкое внимание, молниеносная реакция.

Анализируя результаты выступлений советских и зарубежных боксеров, можно установить характерные особенности психических процессов, которые позволили этим спортсменам добиться выдающихся результатов.

У знатоков бокса всегда вызывало восхищение исключительное чувство дистанции у В. Енгибаряна, В. Быстрова и В. Агеева, умение находить нужные моменты для нанесения завершающих ударов Т. Шатковым и В. Попенченко.

Рассмотрим наиболее важные психические процессы, характерные для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это — чувство дистанции, времени, ориентирование на ринге, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции — умение боксера точно определять расстояние до противника. В боксе чувство дистанции проявляется в двух формах — при атаке и при защите. Так, для боксера контратакующей манеры веления боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у боксеров не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательные восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Боксеры должны знать, что хорошее чувство дистанции позволит им успешнее защищаться и атаковать. Лучшим средством для развития чувства дистанции являются бои в парах. В условных боях тренер должен давать задания, требующие правильного определения расстояния до противника, что будет способствовать сознательному и активному отношению боксеров к работе над развитием чувства дистанции.

Боксер, проводя бой с партнером, должен постоянно приучать себя следить за малейшими изменениями дистанции между ним и противником и четко фиксировать момент, когда дистанция подходящая для атаки.

Выбор момента атаки требует от атакующего чувства дистанции, которое связано с чувством времени.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые боксеры обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противник уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, боксер в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы. Его можно развивать главным образом в бою с партнером, когда необходимо точно определять время для ударов и защит, а также в упражнениях на быстро перемещающихся снарядах (мяче на резинах, пневматических грушах и на лапах).

Ориентирование на ринге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, боксер должен уметь в любой момент определить свое положение на ринге относительно его углов, канатов: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу или возле канатов).

Для выработки умения ориентироваться на ринге можно одному из боксеров дать задание проводить боевые действия в углах и около канатов и чаще делать выходы оттуда, а другому партнеру — не допускать этого и держаться на середине ринга.

Во время проведения вольных боев тренер должен обращать внимание боксеров на умение выбирать место для атак и контратак, ориентироваться на ринге. Следует больше практиковать упражнения в передвижении.

Чувство положения тела. Во время боя боксер постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Хорошим средством для развития чувства положения тела служат специализированные упражнения по механике ударов и защит (на месте и в движении). Полезны также бои с тенью попарно с учетом положения тела по отношению к противнику и выбора места действия на ринге.

Боксер должен научиться варьировать боевое положение, выбирая наиболее удобную позицию для своих действий, в частности использовать положения при защитах для последующих контратак.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства боксера — умение не напрягаться излишне, в сложных условиях поединка держаться свободно и непринужденно. Удивительное чувство свободы движений продемонстрировал на XVII Олимпийских играх К. Клей (позже ставший профессионалом).

На дальней дистанции чувству свободы способствует хорошее передвижение и неуязвимость. На ближней и средней — надежные защиты при помощи туловища (нырки, уклоны).

Основой для развития чувства свободы движений является овладение координацией движений и правильной техникой с оптимальным чередованием расслабления и напряжения мышц, умением наносить удары разной силы, что воспитывает уверенность в себе. Совершенствуется свобода движений в соревнованиях, которые являются также средством контроля этого чувства.

Чувство удара. Важнейшим качеством боксера является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью.

Боксер должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Боксер должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает (недостаточно внимателен), от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме этого, удар должен быть нанесен той частью кулака, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Развитие чувства удара вырабатывается в упражнениях на мешках, снарядах и лапах, причем тренироваться следует не в боевых перчатках, а в перчатках для снарядов, или шингардах, чтобы наиболее четко ощутить место, которым наносится удар.

Внимание. Внимание — это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь объекте. Наиболее важные свойства внимания — интенсивность и устойчивость.

Боксер должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

В боксе требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте — на противнике. Поэтому боксер буквально «ничего не видит и не слышит». Зато любое движение противника не остается незамеченным.

Внимание боксера может быть улучшено в ходе учебно-тренировочных занятий. Характер боевых упражнений с партнером, в которых постоянно содержится угроза получить удар, предрасполагает к интенсивному и устойчивому вниманию. Но в других видах тренировочной деятельности боксер может отвлекаться, например при выполнении специально-подготовительных упражнений, при упражнениях на снарядах. Чтобы с достаточной интенсивностью сосредоточить внимание на своих действиях во время тренировки, боксер должен выработать в себе постоянное стремление концентрировать восприятие и мышление на выполняемых упражнениях. Это стремление может быть основано только на интересе к упражнениям, к результатам своих действий, который надо развивать.

Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание боксера, так как требуют

распределить внимание на двух, практически почти одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боксер должен уметь переключать внимание, чтобы реагировать на мгновенные изменения обстановки боя. Так, готовя атаку или контратаку и пользуясь для этого маневрированием и финтами, боксер старается выбрать нужную дистанцию для ударов, использовать неподготовленность противника (его неудобное положение для атаки или контратаки и т. п.), а в случае неожиданной атаки или контратаки противника мгновенно переключить внимание и отреагировать защитой.

Боевое мышление. Мышление как процесс обобщенного отражения действительности протекает в словесной форме. Вместе с тем оно опирается на конкретные образы, отражающие предметы и реальные явления.

Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на ринге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодные для него, и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности боксера и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся «под рукой» вариантов — предмет оперативного мышления.

Развитию мышления боксера способствуют глубокие знания по анатомии, биомеханике, психологии, физиологии, знание принципов планирования спортивной тренировки.

Одной из главных проблем в тренировке по боксу является проблема воспитания тактического мышления. Конечно, лучшим средством воспитания тактического мышления является творческое отношение к проведению вольных и условных боев, где сами условия единоборства требуют проявления боксером умения «наблюдать и разгадывать действия противника, принимать мгновенные решения; выбрать правильное контрдействие, бороться за осуществление своих замыслов; преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а в случае необходимости — изменять принятое решение» (Т. О. Джероян).

Задача тренера состоит в том, чтобы умело подбирать боксеру различных по манере ведения боя противников и моделировать как

отдельные элементы боя, так и бой в целом. При этом тренер должен направлять мышление боксера на анализ тактических вариантов своих действий с учетом действий противника. И, наконец, совершенствование тактического мышления боксера продолжается в соревнованиях, регулярное участие в которых является очень эффективным средством повышения спортивного мастерства.

Быстрота реакции. «Реакцией называется сознательное ответное действие, при котором спортсмен заранее знает о предстоящих действиях и заранее готовится ответить на них определенным образом» (П. А, Рудик).

Каждому боксеру в бою присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание боксера в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Боксеры, имеющие моторный тип реакции, сосредоточивают внимание и основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание боксера распределено как им собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего боксер своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано раньше, для боксера характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику. Например, ожидая атаку противника одним или несколькими ударами, боксер может среагировать определенными контрдействиями или же отойти и т. п.

Знание психологических особенностей учеников позволит преподавателю (тренеру) целесообразно подбирать индивидуальные задания на преимущественное развитие реакции нейтрального типа.

Быстроту реакции можно развивать по-разному. Например, при совершенствовании мастерства за счет искусного обыгрывания вся система специальных упражнений по технике и тактике способствует также развитию быстроты реакции и внимания боксера.

Для бокса характерна глубокая взаимозависимость различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени

и быстротой реакции (ведь удар надо нанести в определенное время с определенного расстояния и очень быстро); или чувства ориентировки на ринге с чувством дистанции и т. д.

Воспитание указанных чувств, конечно, связано и с уровнем технико-тактической и физической подготовки. Психическая подготовка является основой в овладении технико-тактическим мастерством.

Волевая подготовка

Важным фактором для победы является воля, под которой подразумевают способность управлять собой — своими действиями, поступками, мыслями, переживаниями — для достижения сознательно поставленных целей.

Боксеру приходится все время преодолевать всевозможные трудности, в частности огромные физические нагрузки, утомление, стойко переносить болевые ощущения, в трудных условиях мгновенно обдумывать обстановку и принимать решения. Его деятельность имеет сугубо волевою направленность, поэтому воспитание воли у боксера — одна из центральных проблем современной тренировки. Для этого надо знать и учитывать побудительные силы или мотивы, помогающие боксеру преодолевать трудности на пути к достижению целей.

Опыт лучших советских боксеров показывает, что они достигают высоких результатов, напрягая все силы, способности, мастерство и волю во имя беззаветного служения своей Родине. Оправдать доверие Родины, советских людей — ведущий мотив, который служит спортсменам опорой в ходе спортивной борьбы, особенно за рубежом.

Выработав серьезное отношение и интерес к боксу, следует развивать у боксера стремление к самовоспитанию воли.

А. Ц. Пуни считает, что процесс самовоспитания воли основывается на следующих принципах:

а) нужно научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;

б) совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, точно, аккуратно, стараясь предвидеть результаты и последствия своих действий;

в) следить за собой и всегда искать причины неудач и успехов прежде всего в самом себе, а не в объективных причинах или других людях — быть самым строгим судьей для себя.

Тренер обязан поощрять самовоспитание воли боксерами, оценивать результаты их работы над собой, привлекать к обсуждению проблем самовоспитания весь коллектив, знакомить с литературой по вопросам волевого воспитания и т. д.

Стремление к самовоспитанию воли должно быть существенным мотивом деятельности боксера. Важнейшей задачей тренера является воспитание у боксеров целеустремленности, которая выражается в ясном понимании целей и задач, активном и неуклонном повышении своего мастерства, в трудолюбии. Подлинная целеустремленность присуща боксерам, которые относятся к боксу как искусству и глубоко заинтересованы в спортивных достижениях, как личных, так и своего коллектива. «Выработать у боксера твердую целеустремленность — это значит больше, чем наполовину решить вопрос о его волевой подготовленности, так как истинная целеустремленность — мощный рычаг развития других волевых качеств боксера», — пишет Н. А. Худадов.

Необходимым качеством, обеспечивающим достижение намеченной цели, является настойчивость. Для воспитания настойчивости важно, чтобы боксер верил в перспективу своей спортивной деятельности, был убежден, что трудолюбие на тренировках и стойкость в бою будут способствовать формированию его мастерства.

Чтобы своевременно принимать решения в наиболее острые моменты поединка, без колебания приводить их в исполнение, преодолевая боязнь и инертность, боксеру нужны смелость и решительность. Воспитание этих качеств целесообразно начинать с выработки у боксера уверенности, веры в свои силы, раскрытия его положительных сторон и достоинств, обучения умению разбираться в боевой обстановке. Воля проявляется в самообладании, выдержке, инициативе и дисциплинированности.

Самообладание и выдержка необходимы боксеру для успешного преодоления отрицательных эмоциональных состояний: растерянности, подавленности или перевозбуждения, которые могут возникнуть перед боем и в бою. Эти качества необходимы также для преодоления нарастающего утомления в процессе боя, стойкого перенесения ударов.

Инициативность боксера выражается в способности вносить новое в выполнение технических и тактических приемов как во время тренировки, так и в бою, творчески использовать изученную технику ведения боя.

Дисциплинированность боксера проявляется в умении подчинять свои действия и поведение задачам коллектива, соблюдении режима, тренировок, правил ведения боя.

Перечисленные волевые качества неразрывно связаны между собой и взаимно влияют друг на друга. При недостаточном развитии одного из волевых качеств не могут быть хорошо развиты остальные.

Воля воспитывается и закаляется и процессе преодоления трудностей и препятствий. А. С. Макаренко писал, что нельзя воспитать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, где бы он мог проявить мужество. Основным средством воспитания волевых качеств у боксера является систематическое выполнение на тренировках упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для боксерского поединка, т. е. упражнений, направленных на повышение физического развития, на овладение техникой и тактикой. Выполняя их, боксер тренирует волю и вырабатывает наиболее целесообразные приемы преодоления трудностей. Во время состязаний проверяется способность спортсмена к волевым поступкам.

Психологическая подготовка боксера к соревнованиям

Результаты психологической подготовки особенно сказываются во время соревнований, которые являются ответственным испытанием для боксера, подведением итогов и в то же время служат средством дальнейшего совершенствования мастерства.

Выступления в соревнованиях способствуют развитию волевых качеств, боевого мышления лишь при условии, что боксер участвует в них вполне подготовленным, количество соревнований соответствует уровню его спортивной подготовки, индивидуальным физическим и психическим возможностям, трудность соревнований возрастает постепенно и участники встречаются с соперниками, равными им по силе.

В задачу психологической подготовки к соревнованиям входит создание у боксера готовности к выступлению, которая должна сохраняться и в бою.

А. Ц. Пуни считает, что готовность к соревнованиям — это психологическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.

Особое значение для боксеров приобретает психологическая подготовка к турнирному состязанию, где боксеру в течение 10-12 дней предстоит провести несколько боев, от боя к бою сохранять на высоком

уровне психическое и физическое состояние, удерживать боевой вес (массу) и до конца турнира не получить повреждений.

Психологическая подготовка к соревнованиям имеет четыре этапа: 1) ранняя психологическая подготовка (примерно за месяц до соревнований и до жеребьевки); 2) психологическая подготовка к бою (от объявления результатов жеребьевки и до начала поединка); 3) психологическое воздействие на боксера и активная саморегуляция его эмоций во время турнира; 4) психологическое воздействие после окончания соревнований (в зависимости от результатов выступления боксера).

На первом этапе ставятся задачи (по А. Ц. Пуни): определение главной задачи выступления боксера в предстоящем соревновании; формирование общественно значимых мотивов выступления; программирование предстоящих действий на основе информации о предполагаемых условиях соревнования и особенностях будущих противников; уточнение намеченной программы во время предсоревновательной тренировки, совершенствование спортивного мастерства в условиях сбора; настройка на саморегуляцию чувств, развитие благоприятных эмоций; обеспечение нервной и физической «свежести»; развитие способности к максимальным нервным и физическим нагрузкам аналогичным тем, которые встретятся в процессе соревнований; совершенствование до высшего уровня отстающих компонентов спортивного мастерства (техники, тактики, физической и боевой подготовки); соблюдение режима тренировки, отдыха, питания и подготовка боевого веса; приведение организма в отличное состояние.

На психологию боксера в этот период подготовки влияют главным образом тренер, врач и коллектив, в котором он тренируется. Они убеждают спортсмена в важности успеха в предстоящем выступлении для коллектива, города, республики или для всей страны, вселяют уверенность в его способности побеждать.

Правильно организованные тренировки (оптимальный подбор партнеров для совершенствования спортивного мастерства, хорошие условия занятий, внимание тренера к боксеру, интересные и разнообразные упражнения), индивидуализация учебных заданий повышают настроение боксера, укрепляют его волю к победе. Уверенности боксера способствует объективная характеристика его будущих противников.

Для реализации поставленных задач в этом периоде психологической подготовки используют такие средства и методы: создание соответствующих благоприятных условий тренировки, отдыха, трудовой деятельности;

соблюдение режима; словесное воздействие; различные приемы самовоспитания воли, решительности, приемы внушения и самовнушения; прослушивание музыкальных произведений для создания хорошего настроения, прогулки, интересные встречи и др. Подход к спортсменам должен быть индивидуализирован.

Положительные эмоции, благоприятная обстановка для тренировки, дружный коллектив — вот залог успеха психологической подготовки в этом периоде.

После жеребьевки боксеру известны его противники, поэтому ставятся конкретные технические и тактические задачи на основе информации о мастерстве противника, о его сильных и слабых сторонах. Главным в настройке является самовнушение. Спортсмен убеждает себя, что должен занять определенное призовое место (учитывая свою подготовку к этим соревнованиям), для чего настраивается на полное использование своих технических, тактических и физических возможностей, необходимость «выложиться» в ходе борьбы. Особое значение приобретает также влияние тренера, который, зная характер боксера, подбирает методы для устранения отрицательных эмоций, внушения уверенности и решительности в действиях, приводя доказательства его преимущества (на опыте предыдущих боев его и противника), помогая анализировать его будущие действия и возможности на победу. Тренер может посоветовать спортсмену, как ему провести время после жеребьевки и взвешивания и до боя. На одного боксера положительно действуют отвлекающие факторы (развлечения, прогулки, кино, окружение товарищей), другой, наоборот, предпочитает уединение, чтение и т. п. Но каждого не оставляют мысли о предстоящем бое, боксер переживает, обдумывает бой, полон представлений о нем, его заполняют чувства и мысли. Его могут волновать честолюбивые мечты, ожидание физических ощущений, предполагаемых трудностей, боязнь проигрыша и неоправдание надежд коллектива, тренера, близких, боязнь пропустить сильный удар.

Перед боем боксер переживает или сильное возбуждение, или, наоборот, апатию. Тренер должен найти средства и методы помочь слишком возбужденному боксеру успокоиться, а пассивного — заечь. В обоих случаях лучше провести активную разминку при помощи упражнений или имитационного боя с партнером. Тренер должен подобрать методы и средства убеждения для создания положительных эмоций.

Боксер, идущий в турнире без поражения, после каждого боя отдыхает морально и физически, расслабляется, но через день или два, а

может быть и на следующий день его снова ожидает бой с более сильным противником, который так же, как и он, предварительно одержал победу. Поэтому ему необходимо поддержать боевой дух и еще больше укрепить уверенность в очередном бою. В этом случае положительно воздействует анализ выигранного боя с разбором допущенных ошибок, рекомендациями по их исправлению, советом, как лучше использовать умения, сыгравшие положительную роль. Если, например, бой был выигран у сильного противника, прежнего чемпиона, основного претендента на золотую медаль, то тренер должен предостеречь боксера от успокоения и тем более зазнайства. Безусловно, победа над сильным противником воодушевит боксера и прибавит моральных сил, но нельзя ослаблять настройку на то, что следующий бой будет менее серьезный. В практике немало случаев, когда боксер выигрывает у чемпиона, а потом из-за потери осторожности проигрывает слабому боксеру.

Хорошим мобилизирующим средством является тренировка, которую надо обязательно проводить ежедневно, даже в день соревнований. В зависимости от самочувствия, плана соревнований подбираются упражнения и их интенсивность. Как правило, они должны быть отвлеченного характера, без больших физических и психических напряжений (упражнения на снарядах, легкий имитационный бой с партнером, бой с тенью и т. д.).

В перерыве между раундами секундант (а это, как правило, тренер боксера) указывает на главные недостатки противника и дает советы боксеру, как использовать свои возможности для победы. Допустим, противник очень активный, физически сильный и рассчитывает на решительную победу сильным ударом. Секундант должен порекомендовать не ввязываться в бой на средней и ближней дистанциях, активно передвигаться, держать дальнюю дистанцию и своевременно контратаковать прямыми в голову, когда противник будет стараться наносить боковые слева и справа. Если боксер следует наставлениям секунданта и действия у него эффективные, он проникается доверием к своему тренеру, более критически и объективно подходит к разбору прошедшего боя и уверенно настраивается на последующий, прислушиваясь к замечаниям. Боксер чувствует, что в бой он идет не один, с ним помощник, который дает нужные советы, вместе с ним работает на победу.

Конечно, помощник должен правильно и объективно оценивать обстановку, направлять своего подопечного на оптимальный путь решения поставленных задач.

После турнира на некоторое время боксеры снижают активность тренировки, могут с неделю отдохнуть. Успешным или неуспешным было выступление в прошедших соревнованиях, тренеру и боксеру следует весьма подробно разобраться в действиях на ринге. В случае поражения не надо сетовать на судей, отчаиваться, а объективно проанализировать техническую, тактическую, физическую и волевою подготовки, вскрыть недостатки, отметить положительные стороны, пересмотреть и уточнить дальнейший план тренировки. Большая и продуманная работа тренера с боксером после турнира, в котором боксер неудачно выступил, является весомым вкладом в дальнейшее совершенствование психологической подготовки.

С чемпионом также надо тщательно проанализировать его действия в турнире. Тренер должен следить за тем, чтобы его ученик, став чемпионом, не возомнил себя непобедимым. Похвалив за победу, тренер должен критически указать на все недостатки боксера с тем, чтобы следующее его выступление было на более высоком уровне.

Психологическая подготовка боксера — длительный и сложный процесс. Черты характера, взгляды, чувства, эмоции, трудоспособность боксера, его спортивное мастерство во многом определяются уровнем психологической подготовки.

Будущий успех зачастую зависит от того, как ведет себя тренер после неудачного выступления своего боксера или команды в целом. Поражение для многих спортсменов — серьезная моральная травма, большое душевное потрясение. Это относится особенно к тем спортсменам, которые сделали все, что было в их силах, чтобы выиграть бой. Они долго тренировались с полной отдачей сил, были в прекрасной спортивной форме и вдруг случайно совершили техническую или тактическую оплошность, получили сильный удар, после которого не смогли до конца боя оправиться, и потерпели поражение. Тренер должен понимать их моральное состояние, нацелить на будущее выступление и извлечь положительные уроки из поражения. Кроме пользы боксеру этим он повысит свой авторитет в глазах спортсменов, вызовет уважение, доверие и привязанность к себе.

Общefизическая и специальная подготовка боксера

Современный бокс предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Ведущим боксерам приходится участвовать подряд в двух турнирах (с перерывом в три-четыре недели) и провести восемь-девять напряженных боев. На первенствах Европы и олимпийских играх часто приходится встречаться с потенциальными профессионалами, физически отлично подготовленными, которые рассчитывают на победу,

чтобы со званием чемпиона перейти в профессиональный бокс. Многие выдающиеся боксеры нашей страны своими спортивными успехами обязаны прежде всего разносторонней физической подготовке, в которой немалую роль сыграли занятия и другими видами спорта. Восьмикратный чемпион СССР по боксу Е. Огуренков в 1944 г. выиграл звание абсолютного чемпиона страны, победив известных полутяжеловесов и тяжеловесов, сам будучи боксером среднего веса. Он был неплохим штангистом, хорошо ходил на лыжах, выступал в соревнованиях в беге на коньках. Чемпион СССР и Европы А. Шоцикас играл в баскетбол за сборную Каунаса; чемпионы СССР А. Булаков и Л. Сегалович были хорошими гимнастами; В. Попенченко не раз участвовал в соревнованиях по бегу на длинные дистанции; чемпион Украины тяжеловес Иняткин — штангист, имеет неплохие результаты в толкании ядра, в беге на длинные и короткие дистанции.

Недооценка физической подготовки приводит к «однобокому» развитию и, неизбежно,— к неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста. 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, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции.

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воле-, принимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более 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 рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

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

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками

добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

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

Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но имеет 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.

ПРОЯВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БОКСЕРОВ

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

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

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

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

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

Простая реакция в боксе — это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки, когда действия боксеров обуславливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т. е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, а следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому непрерывно двигаться. Во втором случае боксер реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора — от ситуаций, создаваемых действиями боксеров. В обстановке боя требования к сложной реакции очень велики, так как действия происходят быстро и часто с ощутимым результатом для боксеров. Преимущество имеет тот боксер, который раньше обнаружит замысел своего противника, быстрее среагирует на его действия. Способность выполнять движения и действия быстро — одно из важнейших качеств боксера.

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

Все действия боксера являются комплексом чередующихся одна за другой рефлекторных реакций. Допустим, боксер увидел, что его партнер при нанесении удара прямой левой в голову опускает правую руку на какое-

то мгновение вниз и этим открывает нижнюю челюсть — самое чувствительное место. Боксер получает через зрительный анализатор информацию, в коре головного мозга возникает «решение» нанести встречный удар левой прямой в открытое место, «команду» принимает двигательный нерв, и костно-мышечный аппарат производит действие, контролируемое центральной нервной системой. Чем быстрее происходит замыкание этой рефлекторной дуги, тем быстрее выполняется действие — опережение ударом.

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

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

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

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

Быстрому выполнению действий препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков; потом, по мере их совершенствования, быстрота увеличивается. При утомлении также возникают излишние напряжения, замедляющие выполнение уже заученных действий. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным (например, нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными).

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

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

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

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

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

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

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

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов: 1) интенсивность действий; 2) частота их повторений; 3) продолжительность действий; 4) характер интервалов между ними; 5) стиль и манера ведения боя противником; 6) сила сбивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

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

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

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

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

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

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

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

Боксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сдвигающихся факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнений для развития координации. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во

время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

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

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

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

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

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

Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро

сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий.

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

УПРАЖНЕНИЯ БОКСЕРА

Упражнения для общей физической подготовки, их назначение

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств. Некоторые виды физических упражнений, в общем положительно воздействующие на боксера, в то же время могут отрицательно влиять на формирование необходимых навыков и воспитание нужных качеств. Так, например, фехтование по быстроте движений относится к сложным двигательным реакциям, но прямая спина, развернутые стопы, сильно согнутые в коленях ноги, ограниченность направлений передвижения не способствуют, а, может, вредят развитию координации, ловкости боксера; упражнения в жиме штанги большой массы могут развивать силу верхних конечностей и вместе с тем ограничивать в быстроте нанесения ударов и т. д.

Поэтому важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном боксеру направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

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

Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

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

Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки). Этот вид упражнений имеет значительную по объему нагрузку, но меньшую, чем бег, интенсивность. Боксеры часто им пользуются в дни, отведенные для занятий общей физической подготовкой. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Во время ходьбы можно выполнять упражнения (рис. 1).

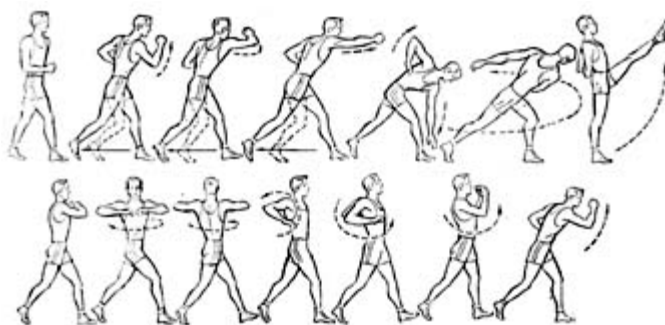


Рис. 1. Упражнения во время ходьбы.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости. Как препятствия можно использовать барьеры (перепрыгнуть), забор (перелезть), бревно (пробежать), преграды для пролезания; на одном из участков перенести груз и т. д. Если бег проводится в естественных условиях, например в лесу, можно использовать

как препятствия рвы, пни, кочки, бревна для перепрыгивания по ним, сучья для подтягивания и др. Интересно проходят эстафеты по бегу с препятствиями между отдельными небольшими командами.

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

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Разнообразие естественных движений, в большинстве случаев на свежем воздухе, способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

В зависимости от интенсивности игровой деятельности резко увеличивается потребление тканями кислорода (примерно в восемь раз по сравнению с состоянием покоя). Большие изменения происходят и в двигательном аппарате: укрепляются мышцы, повышается, их сила и эластичность, суставы становятся более подвижными.

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

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

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

Гимнастика без снарядов, на снарядах и акробатика. К упражнениям, направленным преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие силы, равновесия, способности к напряжениям относятся упражнения на гимнастических снарядах, акробатические вольные упражнения, прыжки. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях (рис.1,2,3,4). Гимнастические упражнения, например, применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

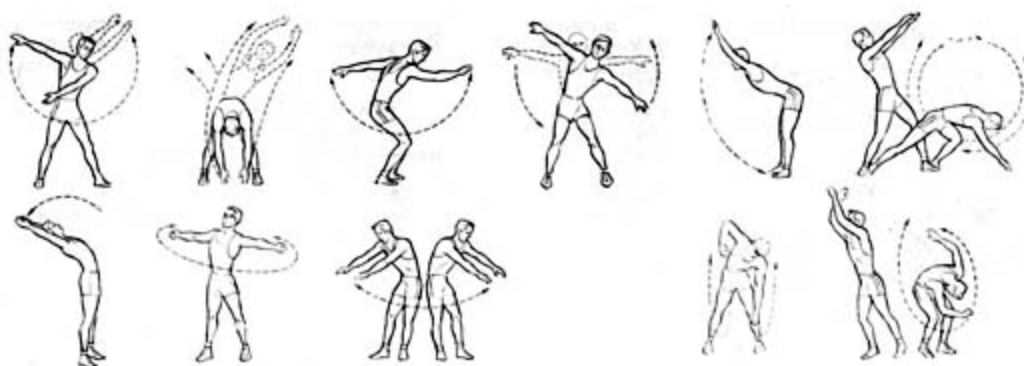


Рис. 2. Гимнастика стоя.



Рис. 3. Гимнастика сидя.

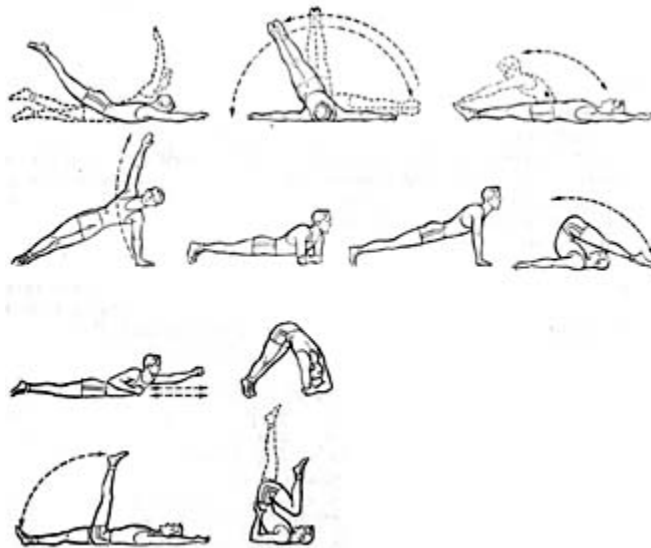


Рис. 4. Гимнастика лежа.

Блочные установки или эспандер являются типичными снарядами для развития силы мышцы (рис. 5). Упражнения при помощи блоков, резины или эспандера нашли широкое распространение во многих видах спорта. Они, как никакие другие, развивают силовые качества и увеличивают мышечную массу. Но увлекаться ими нельзя, так как они закрепощают мышцы, движения становятся скованными. Поэтому после комплекса упражнений на блоках, с резинами или экспандером следует выполнять упражнения на скорость с большими амплитудами без напряжений (со скакалкой, имитация ударов на расслабление мышц и др.).



Рис.5. Упражнения с эспандерами и резинами.

Фехтование вырабатывает быстроту, чувство времени и дистанции, точность и высокую координацию; оно может найти место в общей системе физической подготовки боксера, особенно в переходном периоде.

Езда на велосипеде развивает мышцы и суставы нижних конечностей, благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, увеличивает газообмен и обмен веществ. Езда по пересеченной местности способствует развитию выносливости.

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

Прыжки в воду с небольшой высоты, с парашютом, прыжки на лыжах с трамплина развивают смелость, решительность, координацию. Эти упражнения рекомендуются в переходном периоде; они являются также активным отдыхом.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами — (рис. 6, 7) занимают большое место в физической подготовке боксеров. Практикой и научными исследованиями доказано, что всевозможные

упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

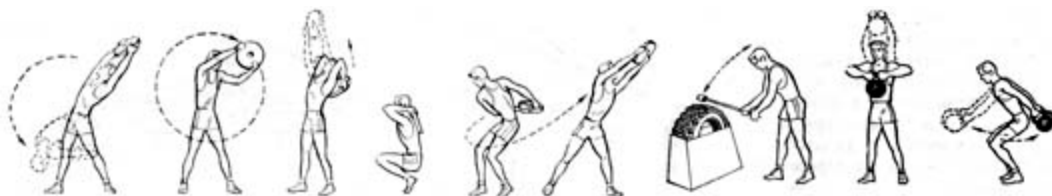


Рис. 6. Упражнения с отягощениями.

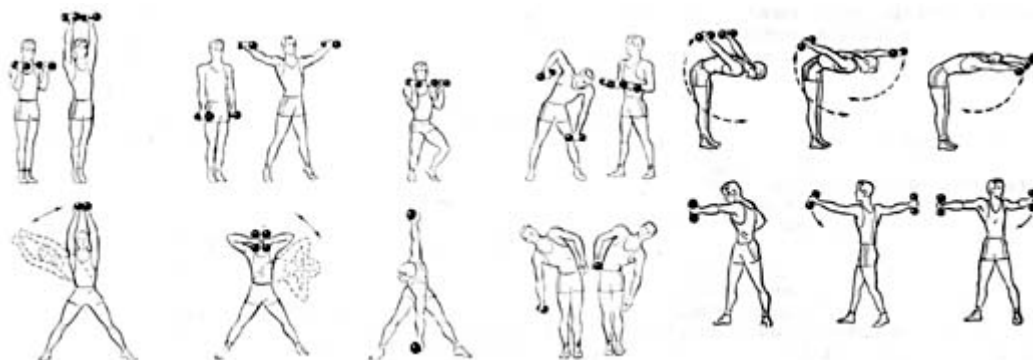


Рис. 7. Упражнения с гантелями.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить как специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами и ряд упражнений — в махах, сгибании и разгибании верхних конечностей. После 2—3 мин активных упражнений с гантелями, следует 3—5 мин выполнять те же упражнения без гантелей. Такое чередование можно повторить два-три раза. Как правило, этими упражнениями пользуются во время утренней гимнастики и в специально отведенное время для общей физической подготовки в переходном и даже подготовительном периодах.

Упражнения с булавами и гимнастической палкой (рис.8) можно отнести к группе упражнений с отягощениями; они могут быть чисто маховыми или ударными. Утяжеленной палкой бьют по предмету, который несколько амортизирует удар (например, по автомобильной крышке).

Удары наносят сбоку, сверху и снизу, держа палку в одной или обеих руках. Упражнение развивает силу и скорость сокращения мышц, участвующих в нанесении ударов, т. е. скоростно-силовые качества.

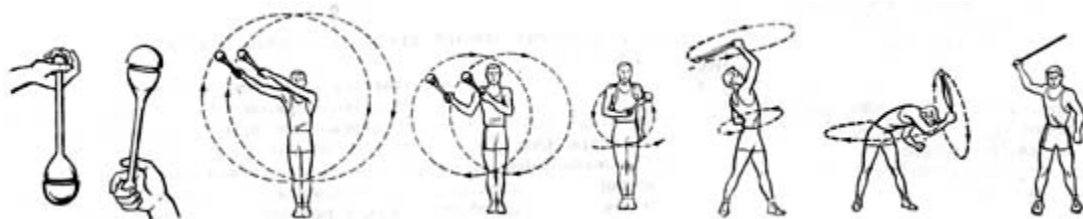


Рис. 8. Упражнения с булавами и палками.

Перебрасывание набивного мяча (рис. 9 и 10) является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

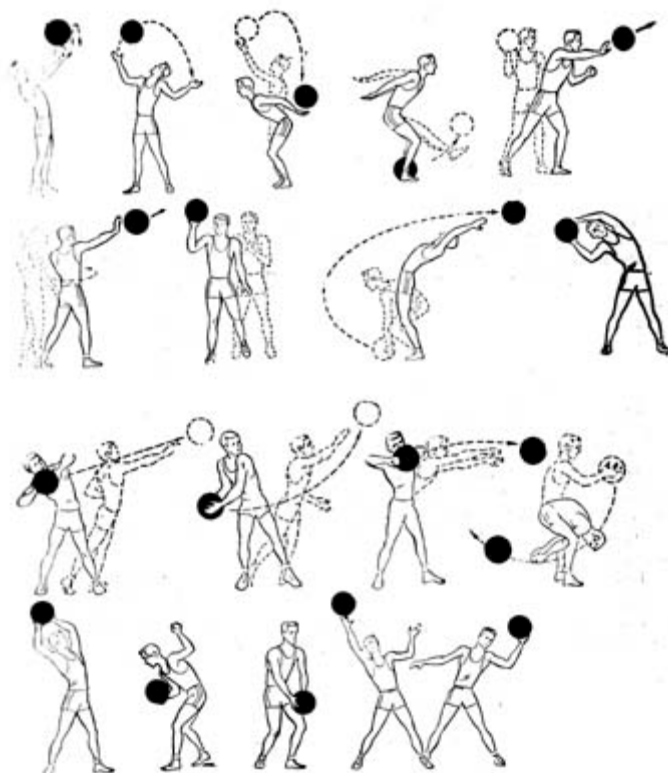


Рис. 9. Упражнения с набивными мячами стоя.

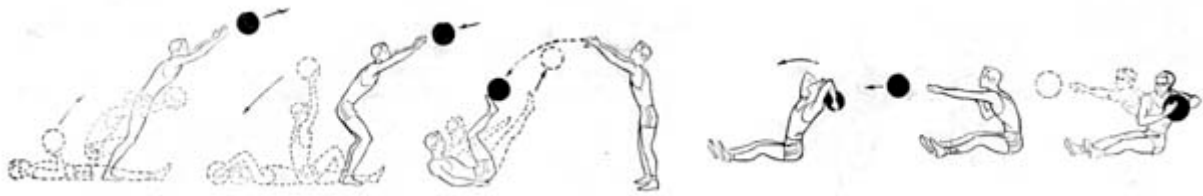


Рис. 10. Упражнения с набивными мячами сидя и лежа.

Упражнения с теннисными мячами (рис. 11) развивают быстроту, точность, координацию. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля). Применяются во всех видах занятий, чаще всего в конце занятия как отвлекающие.

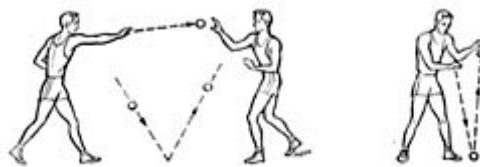


Рис. 11. Упражнения с теннисными мячами.

Упражнения с партнером (рис.12) в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

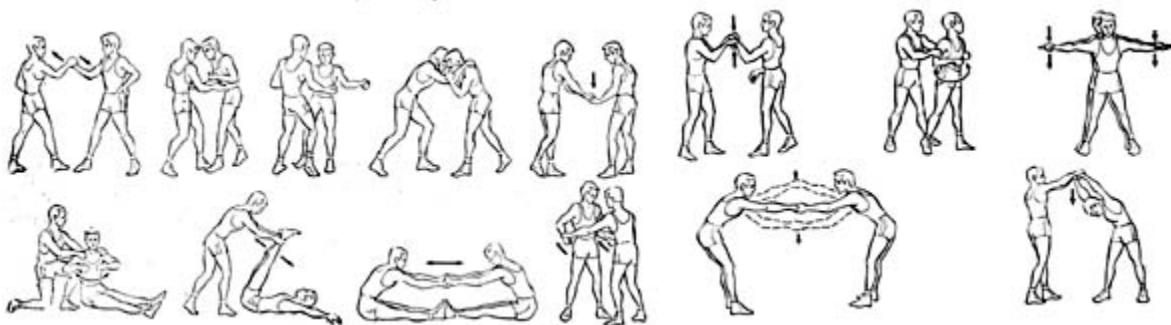


Рис. 12. Упражнения с партнером.

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

После проведенного турнира боксер отдыхает от специализированных упражнений; если это приходится на переходный период, то лучшим

активным отдыхом будет туристское путешествие, пребывание в среднегорье, прогулки и восхождения на доступные горы.

Упражнения по физической подготовке являются необходимыми в общей системе подготовки боксеров и занимают, в общей сложности, не менее половины ее объема. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки (рис. 13).

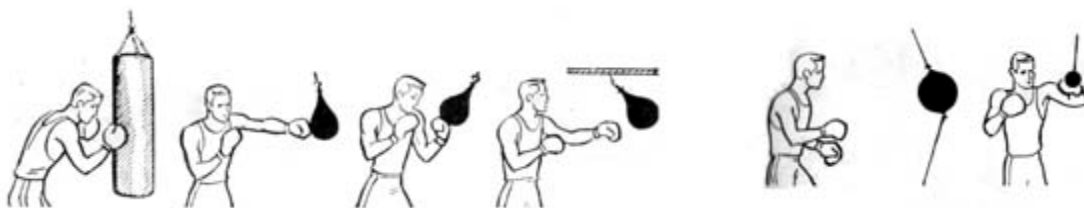


Рис.13. Упражнения на снарядах.

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

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

отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

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

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

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

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

Обучение ударам по пневматической груше начинают с перемещения массы тела с ноги на ногу и движения руки вперед для нанесения удара и

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

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

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

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

Упражнения с боксерскими лапами (рис. 14). При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции,

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

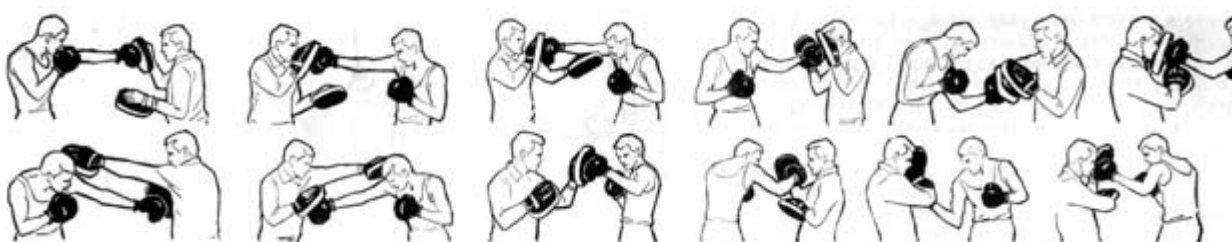


Рис. 14. Упражнения с боксерскими лапами.

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

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

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

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

Вместе с тем тренировка на лапах может оказать и вредное влияние, если тренер не умеет ими достаточно умело пользоваться; например, ставит

лапы вдали от поражаемых мест или навстречу удару, нарушая дистанцию, на которую рассчитывает боксер, и этим дезориентирует ученика. Не следует увлекаться упражнениями на лапах и подменять ими боевые упражнения с партнером в перчатках.

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

15. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 35

Этап начальной подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
История возникновения вида спорта и его развитие	20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях

			физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июль	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600		

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	Февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	70	Март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70	Апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70	Май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	июнь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	август	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60	сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта	60	ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	Февраль-март	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	Апрель-май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	Май-июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

			Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	Июнь-июль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Июль-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	В летний период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	Январь-февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	120	март	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	Март-апрель	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	Сентябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

			Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	В летний период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 53,5 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,6 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 88 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,5 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,5 кг», «весовая категория 79,3 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 91 кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92 +кг».

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитывается организацией МАУ ДО «Селенгинская СШ», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничиваются при

условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Республики Бурятия и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и объектом инфраструктуры):

Наличие тренировочного спортивного зала,

Наличие тренажерного зала, наличие раздевалок, душевых;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки;

Обеспечение спортивной экипировкой;

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица 36

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
---	---	-------------------	--------------------

1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг.)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг.)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг.)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги «EZ-образный»	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10	Груша боксерская пневматическая	штук	3
.			
11	Зеркало настенное (1x2)	штук	6
.			
12	Канат спортивный	штук	2
.			
13	Лапы боксерские	пар	3
.			
14	Лестница координационная (0,5x6м)	штук	2
.			
15	Мат гимнастический	штук	4
.			
16	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
.			
17	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
.			
18	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
.			
19	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
.			
20	Мешок боксерский электронный	штук	3
.			
21	Мяч баскетбольный	штук	2
.			
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
.			
23	Мяч теннисный	штук	15

.			
24	Насос универсальный с иглой	штук	1
.			
25	Палка железная прорезиненная – «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
.			
26	Переключатель навесная универсальная	штук	2
.			
27	Платформа для груши пневматической	штук	3
.			
28	Подвесная система для боксерской груши (насыпной/набивной)	комплект	1
.			
29	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
.			
30	Подушка боксерская настенная	штук	2
.			
31	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
.			
32	Полусфера гимнастическая	штук	3
.			
33	Ринг боксерский	комплект	1
.			
34	Секундомер механический	штук	2
.			
35	Секундомер электронный	штук	1
.			
36	Скакалка гимнастическая	штук	15
.			
37	Скамейка гимнастическая	штук	5
.			
38	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
.			
39	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
.			
40	Стенка гимнастическая	штук	6
.			
41	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1

.			
42	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1м х 1м)	штук	20
43	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44	Урна-плевательница	штук	2
45	Часы информационные	штук	1
46	Штанга тренировочная наборная (100 кг.)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 37

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские снарядный	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность организации педагогическими работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н.

Непрерывное образование тренера-преподавателя обеспечивает его профессиональное развитие, интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки);
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-класса.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 г. № 3894-р «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года», «План мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации».
4. Приказ Минспорта России от 22.11.2022 № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
5. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
6. Приказ Минспорта России от 22.12.2022 № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
7. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
9. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
10. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 №562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
11. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК.

13. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
14. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
16. Учебное пособие «Основы антидопингового обеспечения спорта»/ коллектив авторов. Под ред. Э.Н. Безуглова и Е.Е. Ачкасова – М.:Спорт, 2020.- 288 с, ил.
17. Учебник «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте». Настольная книга тренера: в 2 т./ В.Н. Платонов.- М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021 – Т.2. - 608 с.
18. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е. В. Калмыкова. — М.: Физическая культура, 2009. — 272 с.
19. Бокс. Правила соревнований. — М.: Федерация бокса России, 2012 227 — 81 с.

Перечень ресурсов сети «Интернет»:

1. <http://minsport.gov.ru/> (официальный сайт Минспорта РФ);
2. <https://fcpsr.ru> (официальный сайт ФЦПСР);
3. [https:// rusada.ru](https://rusada.ru) (официальный сайт РАА «РУСАДА»);
4. [https:// rusboxing.ru](https://rusboxing.ru) (официальный сайт Федерации бокса России);
5. [https:// egov-buryatia.ru](https://egov-buryatia.ru) minsport (официальный сайт Минспорта РБ)
6. <http://www.consultant.ru> – сайт справочная правовая система «Консультант Плюс»
7. <https://internet.garant.ru> - сайт справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации, разрабатываемая ООО НПП «Гарант-Сервис-Университет».

