

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа «Закамск»

Принята решением
педагогического совета
МБОУ ДОД ДЮСШ «Закамск»
« 02 » февраля 2015 г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

*разработана на основе федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
(приказ Минспорта России от 20.03.2013 г. № 123)*

Срок реализации программы – 10 лет

Разработана:
Кунгуровой Т.С. -
заместитель директора
по УВР,
Парчинской К.В. -
методист
Кондряковым М.В. -
тренер-преподаватель

г.Пермь, 2015 год

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть программы	7
1.1. Требования к условиям реализации программы и срокам обучения	8
1.2. Распределение учебной нагрузки, разделов подготовки по годам обучения	12
1.3. Структура годичных циклов подготовки	16
2. Методическая часть программы	19
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий	19
2.2. Организация и содержание образовательного процесса	20
2.3. Содержание и направленность спортивной подготовки. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	25
2.3.1. Теоретическая подготовка	25
2.3.2. Общая физическая подготовка	28
2.3.3. Специальная физическая подготовка	32
2.3.4. Техничко-тактическая подготовка	35
2.3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка	37
2.3.6. Восстановительные средства и мероприятия План антидопинговых мероприятий	46
2.3.7. Инструкторская и судейская практика	49
2.3.8. Участие в соревнованиях	
3. Система контроля и зачетные требования	51
3.1. Зачетные требования	54
3.2. Результат освоения программы	56
Информационное обеспечение программы	58
Приложение	60

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 20.03.2013 г № 123), в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Структура программы:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Целью реализации программы является воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств.

Основными **задачами** реализации программы спортивной подготовки является:

- привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основными **показателями качества** реализации программы являются стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, результаты выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня, удовлетворенность потребителей качеством предоставляемой образовательной услуги, наличие квалифицированных кадров.

Бокс является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары наносятся кулаками. Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции.

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

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

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

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

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.

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.

Программа спортивной подготовки базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим, эффективное построение образовательного процесса в

системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания спортсменов.

Многолетнюю подготовку спортсмена-боксера целесообразно рассматривать как единый педагогический процесс, подчиняющийся определенным закономерностям как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств, и методов тренировки спортсменов;

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки индивидуальных особенностей спортсменов;

6. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Основными задачами групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

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

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях

установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

Данная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» предназначена для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства МБОУ ДОД ДЮСШ «Закамск» города Перми. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Настоящая программа состоит из следующих частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки и нагрузок разной направленности, а также по структуре спортивной подготовки.

Вторая часть программы – методическая, которая включает в себя рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований, определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения представлены в разделе «Система контроля и зачетные требования».

В приложении представлен план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1. Нормативная часть программы

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки и нагрузок разной направленности, а также по структуре спортивной подготовки.

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки: совершенствование спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Возраст спортсменов, участвующих в реализации данной программы: с 15 лет (возраст обучающихся определяется годом рождения).

Условия перевода, зачисления и обучения спортсменов на этапах ССМ и ВСМ:

Требуемые результаты для групп ССМ: выполнение разряда кандидата в мастера спорта, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

Требуемые результаты для групп ВСМ: выполнение звания не ниже Мастера спорта России, уровень спортивных сборных команд Российской Федерации или субъекта Российской Федерации; стабильно высокие спортивные результаты на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1-4

Спортивный сезон в ДЮСШ начинается 1 сентября каждый год. Перевод на следующий год обучения и набор занимающихся осуществляется ежегодно (при наличии свободных мест). Наполняемость, режим работы учебных групп, режим работы учебно-преподавательской работы

определяется спортивной школой на основе подготовленности занимающихся с учетом периодизации процесса подготовки, основываясь на нормативные документы.

Зачисление спортсменов – обучающихся на очередной год обучения и определенный этап подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда и звания (при необходимости).

Спортсмены - обучающиеся, не выполнившие требования для зачисления на следующий год или этап подготовки, могут продолжить обучение повторно на том же этапе.

1.1. Требования к условиям реализации программы и срокам обучения

Требования к условиям реализации программы установлены в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 20.03.2013 г № 123), в том числе:

- 1) к кадрам
- 2) материально-технической базе и инфраструктуре организации
- 3) иные условия

Организация занятий по программе спортивной подготовки осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Срок обучения по программе - 10 лет.

В отдельных случаях программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки.

Требования к кадрам:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки исходя из финансовых возможностей организации. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице 2.

Таблица 2

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисные	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна - плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

- обеспечение спортивной экипировкой исходя из финансовых возможностей организации. Обеспечение спортивной экипировкой представлено в таблице 3,4.

Таблица 3

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Перчатки боксерские	пара	24
2	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
3	Шлем боксерский	штук	15

Таблица 4

Спортивная экипировка,
передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий	Этап подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Боксерки (обувь для бокса)	пара	на занимающегося	1	1	2	0,5
2	Боксерская майка	штук	на занимающегося	2	0,5	2	0,5
3	Боксерские трусы	штук	на занимающегося	1	0,5	1	0,5
4	Носки утепленные	пара	на занимающегося	1	1	1	1
5	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	1	1	1	1
6	Халат	штук	на занимающегося	1	2	1	2
7	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	2	1	2	1
8	Перчатки боксерские снарядные	пара	на занимающегося	1	0,5	2	0,5
9	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	1	0,5	1	0,5
10	Эластичные бинты	штук	на занимающегося	4	0,5	4	0,5
11	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	2	1	2	1
12	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	1	1	1	1

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

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами по ежегодно разрабатываемому и утверждаемому директором годовому календарному учебному графику из расчета 52 недели в год, в котором предусматриваются:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
- участие в соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
- работа по индивидуальным планам;
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

1.2. Распределение учебной нагрузки, разделов подготовки по годам обучения

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебных недель: 46 недели в условиях ДЮСШ, 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря, сборов или по индивидуальным планам.

Максимальная недельная нагрузка по этапам подготовки и общее количество часов в год представлены в таблице 5.

Таблица 5

Максимальная недельная нагрузка по этапам подготовки и общее количество часов в год

Этапы обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час)	Общее количество часов за 52 недели учебно-тренировочных занятий
Этап совершенствования спортивного мастерства	24	1248
Этап высшего спортивного мастерства	32	1664

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

- Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.
- Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.
- В зависимости от уровня спортивной подготовленности спортсменов разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25 %.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс представлены в таблице 6.

Таблица 6

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	25-33	25-32
Специальная физическая подготовка (%)	23-29	18-24
Технико-тактическая подготовка (%)	26-34	30-38
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	2-3	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика (%)	2-3	2-3
Участие в соревнованиях (%)	4-5	5-6

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

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

1)строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов.

2)неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП.

3)непрерывное совершенствование спортивной техники.

4)неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

5)правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные периоды

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 7.

ОБРАЗЕЦ

**Примерный учебный план
на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	Теоретическая подготовка	20	20
2	Общая физическая подготовка	339	350
3	Специальная физическая подготовка	369	464
4	Технико-тактическая подготовка	400	700
5	Психологическая подготовка	30	40
6	Инструкторская и судейская практика	30	30
7	Контрольные нормативы (аттестация)	6	6
8	Восстановительные мероприятия	48	48
9	Медицинское обследование	6	6
10	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана	
Общее количество часов		1248	1664

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

Планируемые показатели спортивной деятельности. Объем соревновательной деятельности.

Планируемые показатели спортивной деятельности определяются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» и представлены в таблице 8.

Планируемые показатели спортивной деятельности
по виду спорта бокс

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	6	6
Отборочные	2	2
Основные	2	2
Главные	1	1

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся:

- соответствие возраста установленным для каждого этапа спортивной подготовки нормативным требованиям;
- наличие соответствующего медицинского заключения о состоянии здоровья;
- наличие таких качеств, как сила, скорость, ловкость, выносливость, гибкость;
- высокий уровень волевых качеств: смелость, решительность, инициативность, выдержка и самообладание.

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

1.3. Структура годичных циклов подготовки

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

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

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В

спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

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

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

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

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

На этапах ССМ и ВСМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований

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

ОБРАЗЕЦ

2. Методическая часть программы

Методическая часть программы содержит рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований, определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий:

Требования безопасности:

- К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
- Опасные факторы:
 - травмы при несоблюдении правил по боксу;
 - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;
 - наличие посторонних предметов в зале и на ринге.
- Освещение зала должно соответствовать санитарным нормам;
- Спортивный зал должен быть оснащен вентиляцией;
- Иметь в зале необходимые средства первой медицинской помощи (аптечку);
- Все светильники и радиаторы отопления должны быть защищены ограждением;
- Следить за безопасной расстановкой снарядов. Использовать только исправный спортивный инвентарь;
- Обеспечить страховку во время занятий на снарядах, а также во время занятий с отягощениями;
- Тренер обязан являться на занятия первым, а уходить последним, удостоверившись, что все обучающиеся покинули место занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
 - Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой;
 - Проверить состояние спортивной формы;
 - Проверить наличие необходимых защитных приспособлений.
3. Требования безопасности во время занятий:
- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
 - Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя;
 - Не выполнять технических действий без самостраховки;
 - Правильный подбор спарринг партнеров;
 - Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
 - Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия;
 - При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
 - Соблюдать дисциплину на занятиях.
4. Требования безопасности по окончанию занятий:
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
 - Снять спортивную форму;
 - Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.2 Организация и содержание образовательного процесса

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

В основе формирования задач на этапах ССМ и ВСМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

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

Этапы ССМ и ВСМ мастерства характерны определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к

соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Примерный план-график распределения учебных часов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлен в таблице 9, 10, 11

ОБРАЗЦЫ

Таблица 9

**Примерный план-график распределения учебных часов
в группе совершенствования спортивного мастерства (24 часа в неделю)**

№	Разделы подготовки	Месяц												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
2	Общая физическая подготовка	26	26	27	27	26	27	26	27	25	27	45	30	339
3	Специальная физическая подготовка	29	29	30	30	29	30	29	30	28	30	40	35	369
4	Технико-тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	15	35	400
5	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
7	Контрольные нормативы (аттестация)		2					2		2				6
8	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
9	Медицинское обследование	2				2				2				6
10	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
	Всего	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248
	Тренировочные занятия по расписанию	104	104	100	104	68	100	100	104	96	100	-	68	1048
	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	-	-	4	-	36	4	4	-	8	4	104	36	200

Таблица 10

Примерный план-график распределения учебных часов
в группе высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)

№	Разделы подготовки	Месяц												Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20	
2	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	45	40	285
3	Специальная физическая подготовка	22	22	24	24	22	24	22	24	20	24	45	50	323	
4	Технико-тактическая подготовка	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	10	10	500	
5	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30	
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30	
7	Контрольные нормативы (аттестация)		2					2		2				6	
8	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	
9	Медицинское обследование	2				2				2				6	
10	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана													
	Всего	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248	
	Тренировочные занятия по расписанию	104	104	100	104	68	100	100	104	96	100	-	68	1048	
	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	-	-	4	-	36	4	4	-	8	4	104	36	200	

Таблица 11

**Примерный план-график распределения учебных часов
в группе высшего спортивного мастерства (32 часа в неделю)**

№	Разделы подготовки	Месяц												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
2	Общая физическая подготовка	35	20	22	22	9	27	25	27	23	27	60	53	350
3	Специальная физическая подготовка	30	40	40	40	40	40	40	40	40	40	46	28	464
4	Технико-тактическая подготовка	60	65	65	65	60	60	60	60	60	60	30	55	700
5	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
7	Контрольные нормативы (аттестация)		2					2		2				6
8	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
9	Медицинское обследование	2				2				2				6
10	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
	Всего	140	140	140	140	124	140	140	140	140	140	140	140	1664
	Тренировочные занятия по расписанию	140	140	134	140	106	134	134	140	128	134	-	91	1421
	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	-	-	6	-	18	6	6	-	12	6	140	49	243

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

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

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

2.3. Содержание и направленность спортивной подготовки.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В содержании учебно-тренировочного процесса различаются теоретическая, физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовки.

Спортивный результат обеспечивается единством их проявления, тем более что в каждом случае соревновательной деятельности эти виды подготовки обучающихся выступают в тесной взаимосвязи.

2.3.1. Теоретическая подготовка

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

их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

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

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

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

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

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

Примерные темы теоретической подготовки боксеров на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлены в таблице 12.

ОБРАЗЕЦ

Примерные темы теоретической подготовки боксеров
на этапе совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Гигиена боксера. Врачебный контроль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Медицинское обеспечение занятий.
3	Оказание первой медицинской помощи	Основные мероприятия, объем и виды первой медицинской помощи. Состав аптечки первой помощи.
4	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
5	Зарождение и история развития бокса	История бокса и ее развитие.
6	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
8	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
9	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
10	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

11	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.
12	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
13	Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу	Понятия, требования вида спорта

2.3.2. Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования кардио-респираторной.

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

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

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

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные в попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), упражнения с отягощениями (гантели, медицинболы, мешки с песком и др.)- сгибание и разгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с медицинболами, (1-3кг) с мешками с песком (5-17 кг) со штангой (15-20кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях

и из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклон вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднятие ног до касания ими места хвата, тоже держа в ногах медицинбол.

Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др.

Из положения упора лежа – переходы в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижения вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднятие на носки, стоя на полу или земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носках. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднятие веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба с крестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью.

Элементы акробатики.

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

Гимнастические палки.

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

Медицинболы.

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

Упражнения на формирование правильной осанки.

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

И.п. Ладони за голову, локти вперед – разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох); возвратиться в и.п. (выдох);

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

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

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

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения:

Наклоны вперед со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч разведение прямых рук в стороны – вверх из положения согнувшись вперед; лежа передней частью бедер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы – сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками – поднимание ног вверх-вперед; повороты туловища со штангой на плечах; сгибание и разгибание туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении – подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.д.

Упражнения в равновесии.

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижения по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями, руками, ногами, туловищем. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами и с предметами в руках. Передвижение вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки в воду с закрытыми глазами.

Упражнения на снарядах.

Упражнение на гимнастической стенке, лестница, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, коне и др. ставящие своей задачей развитие силовых качеств и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с определением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с определением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры:

Ручной мяч, баскетбол, теннис, регбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Задачи общей физической подготовки решаются с помощью утренней зарядки, туризма, прогулок и экскурсий.

Значительное место в подготовке боксеров всех возрастных групп занимают занятия легкой атлетикой, греблей, плаванием, тяжелой атлетикой, велоспортом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30,50,60,100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра. Подготовка и сдача норм ГТО для данной возрастной группы.

2.3.3. Специальная физическая подготовка

Направленность специальной физической подготовки в практике бокса тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Материал включать для занятия всех уровней подготовки, на протяжении всех лет обучения, дозируя объем и интенсивность применяемых упражнений.

Упражнения для развития силы.

Применение упр. должно быть подчинено общим принципам ее развития, которые предусматривают длительную работу с наибольшим грузом, работу до утомления с грузами средней величины, и краткосрочную работу с субмаксимальными весами.

Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, «пуш-пуш», «бой петухов» и т.п.); метания и толкание ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с тенью, имитация ударов с эспандерами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирован); прыжки со скакалкой; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты.

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

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий боксов и медицинбола и нанесение ударов; передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток); бой с партнером в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течении 15 сек. через 30 сек работы в спокойном темпе; защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; условный бой с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же в тяжелых перчатках; нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели»; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше; нанесение ударов по пнккбболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости боксеров базируется на упр. общей физической подготовки. Легкоатлетические виды: метания, толкания,

различные виды бега; тяжелая атлетика лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт. Спортивные игры: гандбол, баскетбол, регби, направленные на развитие выносливости. Время игры до 1,5 часов и более.

Упражнения решают задачи развития аэробных возможностей у занимающихся. Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение легких ударов по группе, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

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

С этой целью применяются упражнения: многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерыва в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам.

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

Упражнения для развития ловкости.

Развитие может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнером.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу, по пневматической группе в различных направлениях, по движущемуся мешку;; одновременная работа на 2-3 надувных грушах; поочередное нанесение ударов по груше на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90 градусов;

Упражнения с партнером: выполнение сейдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; ведение условных боев в «обратном» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5x1,5 м; условный бой «стенка на стенку»; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнера; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнения для развития гибкости.

Развитию способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустав при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование

дополнительных грузов и сопротивлений из средств развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклонах, «нырках», выполняемых как по одиночке, так и в серии ударов.

Упражнения для развития равновесия.

Эффективное выполнение зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

1. тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий) С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры: гимнастическое бревно, брус, канат и т.д.), исключив зрительную ориентацию; упр в балансировании (на качелях и т.п.).

2. снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем ее адаптации к специфическим боксерским движениям.

Для этого в процессе разминки применяются следующие упр: продвижение вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков» сайдстепов, выполняемых в основной части тренировки, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке к соревнованиям.

Кроме того, в заключительной части необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое колесо.

Целесообразно использовать в процессе разминки упражнения преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки отолитов: бег с резкими остановками и сменой направления движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

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

2.3.4. Техничко-тактическая подготовка

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Передвижение, на данном этапе особенно важно владеть различными видами передвижения на дистанции среднего и ближнего боя, разнообразить передвижения на этих дистанциях в дальнейшем приведут к наиболее экономичной, динамичной манере боя соответствующие индивидуальным особенностям боксеров.

В связи с этим на данных этапах подготовки проводится:

- совершенствование передвижений приставными шагами, мелкими боксерскими шагами.

- совершенствование передвижений обычным боксерским шагом во всех направлениях, передвижения «шафл» на ближние и средние дистанции.

При этом необходимо следить, чтобы передвижения были в легкой непринужденной форме обращая внимания на индивидуальную манеру боя каждого боксера.

Удары и защита.

Совершенствование ударов решает следующие задачи: развития автоматизма нанесения как одиночных ударов, так и серийных комбинаций; воспитания умения дифференцировать силу, скорость и направление удара.

Боксеры групп СС совершенствуют следующие удары и их сочетания: прямой удар: сильный длинный, сильный короткий, быстрый короткий, быстрый длинный. Прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый короткий, быстрый длинный. Боковой удар левой, боковой удар правой, удар снизу левой, удар снизу правой, на средней ближней дистанции различной силы, быстроты. Повторные удары - последовательное нанесение 2 ударов одной рукой двойные удары - последовательное нанесение 2 ударов одной и другой рукой. Серийные удары - последовательное нанесение 3-4 и более ударов с определенным чередованием рук разучивание и совершенствование комбинаций включающих в себя последовательное нанесение серий ударов с передвижением.

Защита

На этапе ССМ и ВСМ изучение и совершенствование защитных действий строится индивидуально, согласно росту и весовых данных боксера, опираясь на индивидуальный рисунок боя. Большое внимание уделяется правильному выбору средств активной защиты на различных этапах боя и в случае резкого изменения рисунка боя.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения: активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости, активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника, активная работа обеих рук,

направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

Программный материал определяет изучение и доведение до навыка следующих приемов защит и их сочетаний: уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад-вправо, назад-влево; нырком вниз, вниз-влево. Остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью. Сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.п. Сочетание приемов защит ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и т.п. Переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову - нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т.п. Атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову. Атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову. Атака боковыми ударами левой и правой в голову. Атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; то же в обратной последовательности. Атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и туловище. Встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо. Встречная контратака прямым ударом правой в голову под правую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево. Ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову. Ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову. Ответная контратака прямым левой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову. Ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову. Ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4 ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу. Защита ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой-наложением предплечий и ладоней. Защита от боковых ударов в голову подставкой предплечья; остановкой -наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита. Комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, в туловище и голову, защиты от них. Трех- и четырехударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них. Введение рук внутрь позиции противника.

Выход из ближнего боя: вхождение в ближний бой, во время собственной атаки, в момент атаки противника.

Совершенствование тактических действий: Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, легкие удары, финты, движения туловища и глаз на дельней и средней дистанциях. Наступательные действия - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе. Оборонительные действия -

обеспечение надежности и активности обороны и переход к атакующим действиям. Ведение условного боя со сменой дистанции. овладение тактикой боя против боксеров различных стилей, нокаутера, темповика, игровика и боксера-левши.

2.3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

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

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

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

воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

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

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

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

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

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

- Психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные.
- Поведенческо-организующие, социально-организующие: психологические-суггестивные,
- Психофизиологические аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

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

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

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

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

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

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

Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и

косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

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

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

Развитие волевых качеств боксера

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Самообладание.

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

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

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

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

Специальная психологическая подготовка

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

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

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

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

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

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком

перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

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

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);

- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;

- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;

- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;

- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;

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

- формирование состояния психической готовности к поединку.

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

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

сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

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

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

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

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

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

2.3.6. Восстановительные средства и мероприятия

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной

деятельности. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.). Повышение эмоционального фона тренировочных занятий. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

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

Психологические методы восстановления

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

Методические рекомендации

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

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

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

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивной школе.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется: Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц; Надевать тренировочный костюм в холодную погоду; Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы; Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям; Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах; Применять упражнения на расслабление, растягивание и массаж; Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

На высших этапах спортивной подготовки основными являются педагогические средства восстановления (при неправильном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются не эффективными), т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для начальной подготовки. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

План антидопинговых мероприятий.

План антидопинговых мероприятий в рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в МБУ ДО ДЮСШ «Закамск» г. Перми ведется работа по профилактике допинга для спортсменов. Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде спортсменов и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов. Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов и персонала спортсменов к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерского состава лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у спортсменов формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте. Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у спортсменов-подростков в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы. Психолого-педагогическая составляющая антидопинговой работы

в МБУ ДО ДЮСШ «Закамск» г. Перми направлена на решение следующих задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед молодыми спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.
- Пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Антидопинговые мероприятия	Месяцы									
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Семинар «Всемирный антидопинговый комплекс»	+	+								
Беседа «Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства ВАДА»			+							
Беседа «Список препаратов не запрещенных для использования в спорте с учетом возрастных показаний»				+						
Семинар «Субстанции и методы, запрещенные в соревновательной и во внесоревновательный период»					+	+				
Семинар «Фармакология спорта»							+	+		
Семинар «Правила проведения допинг - контроля»									+	+
Индивидуальные консультации со спортсменами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2.3.7. Инструкторская и судейская практика

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

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

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуются участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

2.3.8. Участие в соревнованиях

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс, соответствуют требованиям, установленным ФССП по виду спорта бокс от 20.03.2013 № 123, и представлены в таблице 13

Таблица 13

Планируемые показатели соревновательной деятельности, проходящих спортивную подготовку по виду спорта бокс в МБУ ДО ДЮСШ «Закамск» г. Перми

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	6	6
Отборочные	2	2
Основные	2	2
Главные	1	1

Планируемая спортивная деятельность спортсменов формируется в форме календарного плана спортивных и спортивно-массовых мероприятий на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Пермского края, города Перми.

Календарный план спортивных и спортивно-массовых мероприятий представлен в Приложении 1.

3. Система контроля и зачетные требования

Контроль является составной частью образовательного процесса и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии боксеров в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

Система контроля и зачетные требования программы включает в себя:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы;
- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения программы) аттестации обучающихся;
- требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией.

Используются следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и тренировочного эффекта, он проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят врачебные обследования, антропометрические обследования, тестирование уровня физической подготовленности, тестирование технико-тактической подготовленности, расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап, анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

При переходе на следующий этап спортивной подготовки осуществляется:

1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний;
2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций;
3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии боксера после серии тренировочных занятий для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В его программу входят оценки объема и эффективности соревновательной деятельности; объема тренировочных нагрузок и качества

выполнения тренировочных заданий; технико-тактической подготовленности боксеров.

Осуществляется:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства на данный период времени.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о ходе тренировочного процесса, переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия.

В практике реализации программы должны использоваться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- контроль уровня подготовленности боксеров (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Медико-биологический контроль занимает важное место в реализации программы. В его задачи входят: диагностика спортивной пригодности к занятиям, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами учебно-тренировочных занятий; профилактика травм и заболеваний; организация восстановления и лечения в случае необходимости.

Промежуточный контроль является основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки).

Промежуточный контроль основывается на индивидуальном подходе, носит комплексный характер и учитывает динамику развития. Как правило, он проводится два раза в год во всех группах. Критерии промежуточной аттестации: спортивная подготовленность (сдача нормативов, присвоенный разряд), протоколы соревнований, зачёт, тестирование).

Испытания, принимаемые у обучающихся комиссией, оформляются протоколами. Протокол после подписания его членами комиссии предоставляется на утверждение директору.

Перевод обучающихся, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется на основании распорядительного акта ДЮСШ (приказа руководителя), с учетом решения органа самоуправления организации (тренижерского совета) с учетом выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов к этапу, на котором обучающийся проходил обучение, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Внутренний контроль. Основной целью внутреннего контроля (мониторинга) является обеспечение необходимого качества и эффективности образовательного процесса.

Задачи внутреннего контроля (мониторинга):

- установление соответствия содержания тренижерочных занятий этапу подготовки, планам подготовки и программе;
- оценка уровня методической подготовленности тренижерского состава;
- оценка уровня спортивной подготовленности обучающихся;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта;
- определение объема выполнения программы.

Внутренний контроль (мониторинг) включает проверку, анализ и оценку организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренижерочного процесса. Внутренний контроль организуется руководителем ДЮСШ, его заместителями по направлениям работы, а также иными должностными лицами в соответствии с их полномочиями.

Важными объектами внутреннего контроля (мониторинга) являются: выполнение спортсменами требований программы, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата; уровень физической подготовленности спортсменов; содержание и эффективность тренижерочных занятий; соответствие плана (плана-конспекта), разрабатываемого тренижером-преподавателем на тренижерочное занятие или на цикл тренижерочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации программы; соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренижерами-преподавателями в ходе занятий, современным методикам и технологиям и настоящей программе; соблюдение техники безопасности и мер по охране труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренижерочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; содержание и результаты спортивной подготовки и др.

Внутренний контроль (мониторинг) должен быть систематическим, объективным и сочетаться с оказанием методической помощи.

Проверки качества и эффективности организации и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы, график их проведения доводится до сведения тренеров-преподавателей) и внеплановыми.

Результаты внутреннего контроля (мониторинга) фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и учета занятий.

3.1. Зачетные требования

Нормативы физической подготовки обучающихся установлены с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 года №123 и рекомендаций тренерского состава отделения бокса ДЮСШ «Закамск».

Контрольные требования по ОФП и СФП отделения бокса представлены в таблицах 13-14.

Таблица 13

Контрольные требования по ОФП и СФП
группы совершенствования спортивного мастерства по боксу

Контрольные упражнения	Группа совершенствования спортивного мастерства								
	легкие веса 48-57 кг			средние веса 57-75 кг			тяжелые веса 75-св.91 кг		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м,с	4,7	4,8	5,0	4,6	4,8	5,0	4,7	4,9	5,0
Подтягивание на перекладине	15	13	8	17	15	8	14	13	8
Прыжки на скакалке 20сек	45	43	41	47	45	43	45	43	41
Поднос ног к перекладине (раз)	19	15	8	23	19	8	17	13	8
Прыжок в длину с мета, см	223	213	188	230	220	188	217	208	188
Толчок ядра 4 кг (м):									
- Сильнейшей рукой	8,50	8,20	8,00	8,70	8,50	8,00	8,50	8,20	8,00
- Слабейшей рукой	6,50	6,20	6,00	6,70	6,50	6,00	6,50	6,20	6,00
Жим штанги лежа (кг)	М – 8 %	М – 7 %	М – 6 %	М – 5 %	М – 4 %	М – 3 %	М – 7 %	М – 6 %	М – 5 %
М – собственный вес									

Контрольные требования по ОФП и СФП
группы высшего спортивного мастерства по боксу

Контрольные упражнения	Группа высшего спортивного мастерства								
	легкие веса 48-57 кг			средние веса 57-75 кг			тяжелые веса 75-св.91 кг		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м,с	4,5	4,7	4,8	4,5	4,6	4,8	4,6	4,7	4,8
Подтягивание на перекладине	16	14	12	18	16	12	15	14	12
Прыжки на скакалке 20сек	46	44	42	48	46	44	46	44	42
Поднос ног к перекладине (раз)	20	16	12	24	20	12	18	14	12
Прыжок в длину с мета, см	225	215	200	235	225	200	220	210	200
Толчок ядра 4 кг (м):									
- Сильнейшей рукой	9,50	9,20	9,00	9,70	9,50	9,00	9,50	9,20	9,00
- Слабейшей рукой	7,50	7,20	7,00	7,70	7,50	7,00	7,50	7,20	7,00
Жим штанги лежа (кг)									
М – собственный вес	М – 8 %	М – 7 %	М – 6 %	М – 5 %	М – 4 %	М – 3 %	М – 7 %	М – 6 %	М – 5 %

3.2. Результат освоения программы

Результатом освоения программы по боксу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бокса, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу; федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий боксом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в боксе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу.

4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в боксе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

5. в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по боксу;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы -
промежуточная и итоговая аттестация.

Информационное обеспечение программы

Список литературы

1. Акопян, А.О., Калмыков, Е.В., Кургузов, Г.В., Панков, В.А., Родионов, А.В., Черкасов, А.С. Бокс: Примерная программа. – М.: Советский спорт, 2005.17
2. Батлер, Ф. Наследство чемпионов / Ф. Батлер. - М.: 1992
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
5. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
6. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
7. Джераян, Г.О. Техническая подготовка боксера / Г.О. Джераян. М.: ФиС, 1978.
8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
9. Кливленко, В.М. Быстрота в боксе / В.М. Кливленко. - М.: ФиС, 1996.
10. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. - М.: ФиС, 1987.
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
12. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
13. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»
14. Приказ Минспорта России от 20.03.2013 г. N 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»;
15. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
16. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
17. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009
18. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.
19. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008

Список интернет-источников:

1. minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.
2. www.admin.tomsk.ru/pages/admin_subdiv_udmfks
3. www.depms.ru/
4. www.minsport.gov.ru/
5. boxing-fbr.ru/

Перечень аудиовизуальных средств с учётом специфики вида спорта бокс:

1. Аудиовизуальные средства обучения (иначе говоря - «слухозрительные») - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия. Это диапроекции (демонстрация на экране рисунков, чертежей и т.п., напечатанных или нарисованных на бумаге), учебные кинофильмы, учебные телекинофильмы.

ОБРАЗОК

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОБРАБОТКА