**Управления по культуре, спорту и делам молодежи администрации города Твери**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР»**

**(МБУ СШ «Лидер»)**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОтренерским советом МБУ СШ «Лидер»протокол № 01от « 10 » января 2018 г. | «УТВЕРЖДАЮ»Директор МБУ СШ «Лидер» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю.Мастин**C:\Users\Нина\Desktop\530036_1.jpeg** |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**по виду спорта**

**БОКС**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20 марта 2013 г. № 123

Срок реализации программы бессрочно

Ф.И.О. разработчиков Программы:

*Мамаева Е.В*. – начальник отдела МБУ СШ «Лидер»

*Ежов А.В*.- тренер высшей категории МБУ СШ «Лидер»

*Писаренко Н.М. –* заместитель директора по МР МБУСШ «Лидер»

Ф.И.О. рецензентов Программы:

*Прокопович Ольга Николаевна* – инструктор-методист ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по Тверской области.

*Редин Евгений Викторович –*президент Федерации бокса Тверской области

Тверь

2018

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………………………………………3**

1.1. Характеристика вида спорта …………………………………………………………………………..………4

1.2. Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней спортивной

 подготовки……………………………………………………………………………………………………....4

1.3. Основные методы и формы тренировочного процесса…..…………………………………………………..5

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ …………………………………………………………………………………….6**

2.1. Нормативные требования к продолжительности этапов …………………………………………………….6

2.2. Система спортивного отбора….………………………………………………………………………………..6

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса….……………………………............................................7

2.4. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду

 спорта бокс……………………………………………………………………………………………………...7

2.5. Режимы тренировочной работы……………………………..………………………………………………. 10

2.6. Структура годичного цикла спортивной подготовки боксеров……….……………………………….…...11

2.7. Материально-техническое обеспечение и инфраструктура………………………………………………..14

2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки …….…………………….…………………………..…..17

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…………………………………………………………………………………**17

3.1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ………………………………….18

3.2.Методические рекомендации по организации спортивнойподготовки и деятельности на этапах

спортивной подготовки………………………….…………………………………………………………………19

3.3. Теоретическая подготовка боксеров……………………………………………………………………..…...24

3.4. Программный материал для практических занятий…………………………………………………………25

3.5. Тренерский и врачебный контроль………………………...…………………………………...…………….30

3.6. Восстановительные средства и мероприятия…….………………………………………………………. .. 32

3.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка боксеров …..………………….…………………33

3.7.1.Психологическая подготовка спортсменов при организации тренировочного процесса…………...… 37

3.8. Инструкторская и судейская практика…………………………………………………………………….. 41

3.9. Антидопинговые мероприятия ………..……………………………………………………….…………… 42

3.10. Общефизическая подготовка…………………………………………………………..……………………43

3.11. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований ………..…… 48

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ……………………………………………..49**

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта……………………………………………………………………………………………………………….49

4.2. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки…………………………………………………………………………………….………………….... 52

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ………………………………………………..54**

5.1. Список библиографических источников……………………………………………………………….……54

5.2. Перечень Интернет-ресурсов…………………………………………………………………………………54

**VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**………………………………….. 55

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс, разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержден приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. N 123), с учетом основных положений Федерального закона № 329-Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам и этапам подготовки, средства и формы подготовки.

Нормативная часть Программы включает:

* режим тренировочной работы и наполняемость групп по этапам подготовки;
* примерный план тренировочных занятий;
* соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки;
* показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле;
* требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям;

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки боксеров, его распределение по годам спортивной подготовки и в годичном цикле; организацию и проведение медицинского контроля; примерные недельные микроциклы по годам на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Цель программы**: организация и реализация тренировочного процесса боксеров на этапах многолетней спортивной подготовки, воспитание высококвалифицированного резерва для спортивных сборных команд Тверской области и Российской Федерации.

В процессе прохождения спортивной подготовки программа помогает решить следующие **задачи:**

-осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;

- укрепление здоровья;

- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики;

-достижение высокого уровня подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;

-приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

Достижение указанной цели зависит:

от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

наличия современной материально-технической базы;

от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;

от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

1.1. Характеристика вида спорта

Бокс является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары в боксе наносятся кулаками. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее - ВРВС).

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.

Таблица 1

**Дисциплины вида спорта – бокс (номер-код** 0250001611Я **)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дисциплины** | **Номер-код** |
| БОКС | 0250001611Я |

**Формула боя в соревнованиях**

Возраст Разряд Формула боя

Юноши 12-14 лет

Новички и III разряд 3 раунда по 1 минуте; I и II разряд 3 раунда по 1,5 минуты

Юноши 15-16 лет Девушки иженщины

Новички 3 раунда по 1 минуте; II и III разряд 3 раунда по 1,5 минуты; I разряд и выше 3 раунда по 2 минуты

Юниоры и взрослые

Новички 3 раунда по 1,5 минуты; II и III разряд 3 раунда по 2 минуты; I разряд и выше 4 раунда по 2 минуты

1. Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки

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

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

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

Занимающиеся на протяжении всей спортивной подготовки, проходят следующие этапы:

Этап начальной подготовки - 3 года,

Тренировочный этап (спортивной специализации) - 3 года

 Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года не имеет ограничения по возрасту, при условии демонстрации стабильных высоких результатов на официальных спортивных соревнованиях и выполнения минимальных требований программы спортивной подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства - не имеет ограничения по возрасту, при условии демонстрации стабильных высоких результатов на официальных спортивных соревнованиях и выполнения минимальных требований программы спортивной подготовки.

1. Основные методы и формы тренировочного процесса

**Основные методы программы:**

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;

- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика.

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

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных учебных заведениях.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1.Нормативные требования к продолжительности этапов

Требования к минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах по виду спорта бокс, представлены в Таблице 2.

Таблица 2

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих**

**спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Длительностьэтапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальная наполняемость групп (чел.) |
| Этапначальнойподготовки | 3 | 10 | 12  | 40 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 | 12 | 10  | 20 |
| Этапсовершенствованияспортивногомастерства | 3 | 15 | 4 | 7 |
| Этапвысшегоспортивногомастерства | Без ограничений | 17 | 1  | 4 |

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовкипо виду спорта бокс.

1. Система спортивного отбора

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

1. массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
2. отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс;
3. просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.
4. Соотношение объемов тренировочного процесса

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки боксеров по годам подготовки. На основании тренировочного плана тренер разрабатывает рабочий план (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**

 **на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс**

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| Разделыподготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | Этап Совершенствования спортивногомастерства | Этап высшегоспортивногомастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка | 50-64 | 46-60 | 36-46 | 24-30 | 25-33 | 25-32 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18-23 | 18-23 | 20-26 | 24-30 | 23-29 | 18-24 |
| Технико-тактическая подготовка(%) | 18-23 | 22-28 | 24-30 | 32-42 | 26-34 | 30-38 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 3-4 | 2-3 | 4-5 | 3-4 | 2-3 | 2-3 |
| Восстановительные мероприятия (%) | - | - | 1-2 | 1-2 | 4-5 | 5-6 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Участие в соревнованиях (%) | - | - | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |

2.4. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц,

проходящих спортивную подготовку по виду спорта бокс

Требования к участию в спортивных соревнованиях боксеров:

* соответствие возраста и пола участника, положению (регламенту) официальных спортивных соревнований и правилвида спорта бокс;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;

 - выполнение плана спортивной подготовки;

 - прохождение предварительного соревновательного отбора;

* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс представлены в таблице 4.

 Таблица4

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

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Тренировочныйэтап( (этап спортивной специализации) | Этапсовершенство-ванияспортивного мастерства | Этап высшегоспортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
|  |
| Контрольные | - | - | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Г лавные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |

Перед соревнованиями необходимы тренировочные сборы, которые могут иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе подготовки.

Рекомендуемый план тренировочных сборов по виду спорта бокс, приведен в таблице 5

**Перечень тренировочных сборов**

Таблица 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям
 |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 1. Специальные тренировочные сборы
 |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку но определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

2.5.Режимы тренировочной работы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение спортивного сезона. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивныминормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов боксеров, на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 6.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапныйнорматив |  |  | Этапы и годы спортивной подготовки |  |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапсовершенствованияспортивного мастерства | Этапвысшегоспортивного мастерства |
| догода | свышегода | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 4-5 | 6-7 | 9-10 | 10-14 | 10-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 364 | 520 | 728 | 728 |

2.6. Структура годичного цикла спортивной подготовки боксера

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 спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающийфизический (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. Внешнимипризнакамимезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило всоревновательном 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 НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

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

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

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

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

Для каждой группы занятия планируются на основенастоящей программы, тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий.

Основной формой построения тренировки являются макроциклы. Подготовка боксеров состоит из двух или трех макроциклов.

Макроциклы делятся на периоды:

Подготовительный направлен на восстановление спортивной формы - прочного специального фундамента для подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный - непосредственная подготовка к соревнованиям и сами соревнования

Переходный- восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Периоды делятся на этапы.

Базовый этап- состоит из 2-3 мезоциклов:

I Втягивающиймезоцикл - состоит из 2-3 микроциклов и начинается после переходного периода.

II мезоцикл состоит из 3-6 микроциклов

Специально- подготовительный этап - состоит из 1 мезоцикла равный 3-4 микроциклам и может заканчиваться соревнованиями.

Предсоревновательный этап -состоит из 1 мезоцикла равный 3-4 микроциклам. На этом этапе снижается общий объем нагрузок и повышается интенсивность.

Общая нагрузка в микроцикле обычно изменяется по дням в виде «двойной волны». Нагрузка возрастает первые 3 дня. Затем следует день со сниженной нагрузкой или активный отдых. После чего в течение двух дней нагрузка снова возрастает и 7 день отводится для полного отдыха.

В микроциклы вносят постоянные поправки, связанные с состоянием спортсмена и другими факторами.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

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

2.7. Материально-техническое обеспечение и инфраструктура

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций,

 осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-допускается наличие игрового зала;

-наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительногоцентра;

-наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым дляпрохождения спортивной подготовки;-обеспечение спортивной экипировкой;

-обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий иобратно;

-обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивныхмероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

-осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивнуюподготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

 Требования к экипировке, спортивному инвентарю оборудованию по виду спорта бокс приведены в Таблицах 7,8

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации спортивной**

**подготовки по виду спорта бокс**

Таблица 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Единица | Количество |
| Оборудование, спортивный инвентарь |
| 1. | Груша боксерская набивная | штук | 3 |
| 2. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 3. | Мешок боксерский | штук | 5 |
| 4. | Ринг боксерский (6x6 м) на помосте (8x8 м) | комплект | 1 |
| 5. | Перчатки боксерские | пара | 26 |
| 6. | Перчатки боксерские снарядные | пара | 15 |
| 7. | Шлем боксерский | штук | 15 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 8. | Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 6 |
| 9. | Лапы боксерские | пара | 3 |
| 10. | Мячи набивные (медицинбол) 1-5 кг | комплект | 3 |
| 11. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 12. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 13. | Мяч теннисные | штук | 2 |
| 14. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 15. | Насос универсальный(для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 16. | Платформа для подвески боксерских груш | штук | 3 |
| 17. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 18. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 19. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 20. | Штанга тренировочная | комплект | 2 |
| 21. | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 22. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 23. | Секундомер | штук | 2 |
| 24. | Стенд информационный | штук | 1 |
| 25. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 26. | Часы стрелочные информационные | штук | 1 |
| 27. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 28. | Урна - плевательница | штук | 2 |
| 29. | Зеркало (0,6х2 м) | комплект | 6 |
| 30. | Гири 16 кг, 26 кг, 32 кг | комплект | 2 |

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Таблица 8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (дет) | количество | срок эксплуатации (дет) | количество | срок эксплуатации (дет) | количество | срок эксплуатации (дет) |
| 1 | Боксерки (обувь для бокса) | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 2 | Боксерская майка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 2 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 3 | Боксерские трусы | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 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 | 1 | 1 |
| 6 | Халат | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Протектор-бандаж для паха | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | перчатки боксерские снарядные | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 9 | Перчатки боксерские | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 10 | Эластичные бинты | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 4 | 0,5 | 4 | 0,5 |
| 11 | Капа (протектор зубной) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Шлем боксерский | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

 - на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

-строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

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

-непрерывное совершенствование спортивной техники;

-неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

-правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

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

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

**3.1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных занятий на 52 недели вид спорта бокс

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап | ЭтапССМ | ЭтапВСМ |
| (в часах) | до 1года | св. 1года | до 2 лет | св. 2 лет | Безограничений | Безограничений |
| 1 | Общая физическая подготовка | 178 |  251  | 260 |  271 | 364 |  450  |
| 2 | Специальнаяфизическаяподготовка | 62  |  90  | 151 |  271 | 422 | 399 |
| 3 | Технико-тактическаяподготовка | 62  | 117  | 150 | 330 |  470  |  565 |
| 4 | Теоретическая, психологическаяподготовка | 10  |  10 | 25 | 30  |  40  | 40  |
| 5 | Восстановительныемероприятия | - |  |  8  | 10  |  60  | 80  |
| 6 | Инструкторская и судейская подготовка | - | - |  10  | 10  | 30  | 40  |
| 7 | Участие в соревнованиях | - | - |  20 | 44 | 70  | 90 |
|  | **Общее****количество часов** | **312** | **468** |  **624** |  **936** |  **1456** |  **1664** |
|  | Медицинскоеобследование | Два раза в год |
|  | Контрольные нормативы | Два раза в год |
|  | Общее число тренировок в неделю | *3-4* | *4-5* | *6-7* | *9-10* | *10-14* | *10-14* |
|  | Общее число тренировок в год | *208* | *260* | *364* | *520* | *728* | *728* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

3.2.Методические рекомендации по организации спортивной

подготовки и деятельности на этапах спортивной подготовки

 Методические рекомендации:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствоватьфункциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебного контроля за состоянием здоровья,

подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спортаявляется приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

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

Этап начальной подготовки (НП).

Основные задачи и результаты на этапе:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта бокс;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по видуспорта бокс.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных умений.

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

введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

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

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

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

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

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

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

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

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

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

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

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

*Участие в соревнованиях*.

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

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

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

Тренировочный этап (ТСС)

Основные задачи и планируемые результаты на этапе:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая ипсихологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальныхспортивных соревнованиях по виду спорта бокс;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половымсозреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

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

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

*Основные направления тренировки.*

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

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

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательныевоздействия на опорно-двигательный аппарат;

 - локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те,которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

 Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

*Обучение и совершенствование техники бокса.*

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При тренировках следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

*Методика контроля.*

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен бытькомплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся наблюдения, контрольные испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Задачи и планируемые результаты на этапах:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

На этапе подготовки в группах ССМ и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапе ССМ: 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 ВСМхарактерны 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 следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них.

 Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

 Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

*Методы контроля.*

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

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

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

3.3. Теоретическая подготовка боксеров

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 группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

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

На тренировочном этапе 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 групп ССМ И ВСМ необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Дать спортсменам знания по ведению спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

3.4. Программный материал для практических занятий

Этап начальной подготовки

Примерные схемы недельных микроциклов:

Развивающий физический микроцикл (РФ).

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

Развивающий технический микроцикл (РТ).

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

Контрольный недельный микроцикл (К).

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

*Технико-тактическая подготовка.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1 -2 боя (на зимних каникулах).

1. раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

*Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях.*

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

Тактика ближнего боя на втором году не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока.

Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанции.

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

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

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

На август планируется отдых.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

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

Основные задачи:

-укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

-улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранномувиду спорта;

-создание интереса к избранному виду спорта;

-воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

-обучение и совершенствование техники;

-постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

-постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовкиспортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

-функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

-диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

-неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

-общеразвивающие упражнения;

-комплексы специально подготовленных упражнений;

-всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

-комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

-упражнения со штангой (вес штанги 30-70°) от собственного веса);

-подвижные и спортивные игры;

-упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

-изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

- повторно-переменный;

- круговой;

- игровой;

- контрольный;

- соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выборабудущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Передспециалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта.

Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, болееспециализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру

выполненияосновных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической итактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.К специальнойподготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.На данном этапе в большей степениувеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

 Развивать скоростно-силовые качестваразличных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специальноподобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимовработы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того,упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшиевозможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

Величинуотягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха междуупражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса.

При планировании занятий необходимо соблюдать принципконцентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.При обучении следуетучитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следуетотводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Приступая к освоению новогоматериала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

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

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса впокое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного исоревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральнойподготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основеконтрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованияхзависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполненияразрядных требований и т.д.

 В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностямсоревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности.

Основной задачей соревновательной практикиследует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условияхсоревновательного противоборства.

**Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ССМ и ВСМ)**

ЭтапыССМ и ВСМ характеризуются определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов(выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальныхвозможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зонуподдержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе ССМ и ВСМ следует уделять подготовке ксоревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которыхиспользуется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысшихрезультатов в соревнованиях.

Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетомособенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактическойподготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условияхсоревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексногоконтроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексныйконтроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированныхспортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используетсянепосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки,качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условияхтренировочной 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 накомплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов,отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

3.5. Тренерский и врачебный контроль

Врачебный контроль над спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебные наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

В начале и в конце года все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

Комплексная клиническая диагностика.

Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

Оценка сердечно-сосудистой системы.

Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

Контроль состояния центральной нервной системы.

Уровень функционирования периферической нервной системы.

Оценка состояния органов чувств.

Состояние вегетативной нервной системы.

Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Текущий контроль тренировочного процесса.

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

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

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

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха в положении сидя (РЗ). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: К=((Р1+Р2+РЗ)-200)/10.

***Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе***

*Качественная оценка Индекс Руффье*

Отлично 2 и менее

Хорошо3-6

Удовлетворительно 7-10

Плохо 11-14

Очень плохо 15-17

Критическое 18 и более

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: тренерского воздействия, медико-биологические и психологические.

***Факторы тренерского***воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

Рациональное сочетание тренировочныхсредств разнойнаправленности.

Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочномзанятии, так и в целостном тренировочном процессе.

Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств переключения видов спортивнойдеятельности.

Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление).

Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий исредств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное времядля тренировок.

***Медико-биологические***средства восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление спортсменов. На тренировочных 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 восстановлениядолжны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

***Психологические***средства 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 тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри ниже).

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 спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

3.7.Воспитательная работа и психологическая подготовка боксеров

Главной задачей в занятиях спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет огромные возможности в воспитании всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для 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 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, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания 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 спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий большое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение спортсменом специальных знаний 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.

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, раскрывает 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:

психологические - убеждающие, направляющие, двигательные,поведенческо-организующие, социально-организующие;

психологические - сугесстивные, ментальные, социально-игровые;

психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические,дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

средства воздействия на интеллектуальную сферу;

средства воздействия на эмоциональную сферу;

средства воздействия на волевую сферу;

средства воздействия на нравственную сферу.

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

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние спортсменов относятся создание ***психических внутренних опор***. Наиболее эффективен этот методпри 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 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 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 с интенсивностью 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 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.

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

*Развитие волевых качеств боксера*

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в 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 «спортивную» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы спортсмены вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др. Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

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

Надо добиваться того, чтобы спортсмен 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 дистанции.

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 спортсменам 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, спортсмен начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой моментоказать противнику успешное противодействие.

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

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

Стойкость спортсмена 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.

3.7.1.Психологическая подготовка при организации тренировочного процесса

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

 - ориентация на 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 возникаютв борьбе с конкретным соперником;

- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

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

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

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;

- сухость во рту;

- частая зевота;

- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;

- влажные ладони и ступни;

- изменение голоса (хриплый голос);

- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);

- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);

- ощущение утомления уже в начале разминки.

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

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

Признаки когнитивной тревожности:

заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся заодин-два дня до турнира;

бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерейчего-то, сожалением, невыполненным делом;

ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головнаяболь;

мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;

любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производитникакого впечатления;

раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих,даже близких друзей;

спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;

спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставлениятренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

*Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:*

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);

- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;

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

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

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);

- самоконтроль за состоянием мимических мышц;

- самоконтроль дыхания.

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

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

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

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

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

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из4х частей.

Первая 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; второестатическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

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

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

В четвертой 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 спортсмена 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. 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 – оегосегодняшнем 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 свыделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;

-рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействияданному сопернику;

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

-формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и кпредстоящему поединку;

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

-формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами бояразличаются 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 целомон действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

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

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

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

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

3.8. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

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

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

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

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

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг».

Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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

3.9. Антидопинговые мероприятия

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Основнаясоставляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

-формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг какзаведомо 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 занимающимися спортом молодыми людьми техвозможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

-формирование у профессионально занимающихся спортом молодыхлюдей 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, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

-пропаганда 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.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

**Примерный план антидопинговых мероприятий**

Таблица10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Всего часов** | **В том числе** |
| **лекционных** | **практических** |
| **1.** | **Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:****• основы управления работоспособностью спортсмена;  • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;  • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.** | **20** | **8** | **12** |
| **2.** | **Профилактика применения допинга среди спортсменов:****• характеристика допинговых средств и методов****• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;  • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.** | **20** | **8** | **12** |
| **3.** | **Антидопинговая политика и ее реализация:****• Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;  • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;  • руководство для спортсменов.** | **32** | **10** | **22** |
| **Итого:** | **72** | **26** | **46** |

**3.10.Общефизическая подготовка**

Физическая подготовка – неотъемлемая часть тренировочного процесса в современном боксе. Двигательные способности боксера проявляются через физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, а также их сочетания.

Физическая подготовка включает в себя общую и специальную подготовку, которые обеспечивают как всестороннее развитие, так и проявление специализированных качеств, необходимых боксеру.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у боксера физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д.

**Систематизация упражнений физической подготовки**

Цель систематизации физических упражнений в современном боксе заключается в том, чтобы сгруппировать упражнения по таким признакам, по которым можно было бы предсказать вероятный воспитательный результат их применения. Наибольшее распространение получила систематизация физических упражнений по признаку специфичности, в которой физические упражнения подразделяются на три группы:

* общеподготовительные упражнения;
* специально-подготовительные упражнения;
* специальные (боевые) упражнения.

К общеподготовительным относятся упражнения, которые разносторонне воздействуют на организм боксера и способствуют овладению широким диапазоном двигательных навыков и умений: бег, гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры, плавание и др.

К специально-подготовительным относятся упражнения, которые по структуре или характеру нервно-мышечных напряжений аналогичны боевым движениям боксера. К этой группе относят упражнения с отягощениями, специальными боксерскими снарядами, различные имитационные упражнения.

К специальным боевым упражнениям относят работу в парах по совершенствованию техники и тактики бокса, условные, вольные и соревновательные бои.

По мере роста спортивного мастерства боксера значение специальных упражнений, как средства физической подготовки, значительно увеличивается, а их объем в тренировочном процессе возрастает.

**Характеристика двигательных качеств и специфика их проявлений в боксе**

Физические двигательные качества характеризуют физическое развитие боксера и его способность к боевой деятельности. Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники бокса. К основным двигательным качествам относят: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Также большое значение имеет способность к произвольному мышечному расслаблению.

**Сила.** Участникам боксерского поединка постоянно приходится передвигаться по рингу, при этом часто совершать внезапные остановки и изменять направление движения. При такой деятельности мышцы ног испытывают значительные и часто повторяющиеся напряжения. В свою очередь мышцы рук также испытывают нагрузки при быстрых движениях в самых различных направлениях, преодолении сопротивления противника при захватах, держаниях. Подобная двигательная деятельность невозможна без достаточной силы мышц ног, туловища и рук.

Для боксера характерна динамическая сила, развиваемая при выполнении двигательных действий: ударов, защит, передвижений. По характеру усилий динамическая сила подразделяется на взрывную силу, быструю силу, медленную силу.

Для развития и совершенствования силовых способностей используются упражнения на преодоление собственного веса, сопротивления партнера, с использованием отягощений. Увеличение нагрузки достигается увеличением веса отягощения, скорости движений, количества повторений.

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

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

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

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

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

**Выносливость.** Под выносливостью понимают способность к осуществлению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Другими словами выносливость можно охарактеризовать, как способность противостоять утомлению. Выносливость боксера характеризуется способностью к деятельной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

Выносливость к напряженной мышечной работе в наибольшей мере определяется уровнем развития механизмов преобразования энергии. Различают общую и специальную выносливость. Специальная выносливость спортсмена – это способность продолжать эффективное выполнение специфической работы в течение времени, обусловленного требованиями избранного вида спорта.

Специальная выносливость боксера должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Эффективное средство совершенствования выносливости – продолжительный бег небольшой интенсивности, укрепляющий мускулатуру, связочно-суставный аппарат, органы дыхания и помогающий подготовиться к преодолению специализированных нагрузок. Для развития общей выносливости используются также спортивные игры, плавание, лыжные кроссы, гребля. Этим упражнениям целесообразно придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

Характерным для бокса упражнением на сочетание выносливости с общей физической подготовкой является «тренировка на дороге». Основным средством совершенствования специальной выносливости являются условные и вольные бои, упражнения в парах с партнером, упражнения на снарядах, бой с тенью.

 Выполнение упражнений для совершенствования специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений.

Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, при этом объем, и интенсивность следует увеличивать с соблюдением принципа постепенности физических нагрузок.

**Ловкость.** Способность боксера к технической и тактической импровизации в поединках с различными противниками свидетельствует об уровне ловкости. Ловкость определяют как совокупность проявлений координационно-двигательных способностей.

Развитию ловкости могут способствовать любые упражнения, пока их выполнение связано с определенными координационными трудностями. С наступлением автоматизации навыка воздействие упражнения на развитие ловкости прекращается.

Специализированными средствами развития ловкости может являться: применение необычных исходных положений для выполнения ударов (что особенно характерно для профессионального бокса); изменение пространственных границ боя (на уменьшенной площади ринга, в углу и т. д.); выполнение приемов в правосторонней (для левши в левосторонней) стойке; изменение темпа и ритма движений и т. д.

Для успешного применения механических действий в поединке, необходимо сочетание ловкости со специализированным проявлением основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

**Гибкость.** Под гибкостью понимают способность боксера выполнять движения с необходимой амплитудой. Оптимальная амплитуда движений должна позволять боксеру наилучшим образом проявлять силу, быстроту, ловкость, выносливость. Средствами для развития гибкости являются движения гимнастического характера на растягивание, воздействующие на отдельные группы мышц, связок, способствующие увеличению амплитуды движений. При развитии гибкости нужно добиваться, чтобы величина проявляемой гибкости в конкретном движении несколько превосходила ту максимальную амплитуду, с которой оно обычно выполняется. В этом случае создается «запас гибкости», необходимый для того, чтобы движение выполнялось свободно и максимально эффективно.

**Равновесие.** Под равновесием понимают способность к сохранению в условиях поединка устойчивого положения тела при нанесении ударов, выполнении защиты и передвижений. Эффективно выполнять боевые действия боксер сможет, только если он обладает тонкой способностью устойчивого динамического равновесия. При плохой способности боксера сохранять динамическое равновесие его атакующие и защитные действия будут малоэффектины, а сам он вследствие неустойчивого положения более уязвим для ударов соперника. Для развития способности сохранять устойчивое равновесие используют упражнения «на равновесие» (хождение по бревну, бочке и т. д.) и упражнения для совершенствования функций вестибулярного аппарата (бег с резкими остановками и сменой направлений; многоскоки с поворотами на 180°, 360°; акробатические упражнения и т. д.).

**Произвольное мышечное расслабление.** Овладение произвольной регуляцией мышечного напряжения и расслабления характеризует умение включать в работу в основном мышцы, обеспечивающие выполнение приема, оптимально дозировать степень усилий, произвольно расслаблять неработающие мышцы.

Вырабатывать произвольное мышечное расслабление можно при помощи упражнений, включающих различные уровни напряжения и расслабления мышц, например: развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; чередовать напряжение и расслабление мышц с различной скоростью; последовательно расслаблять различные мышечные группы); стремиться к полному расслаблению мышц, пассивно раскачивая различные части тела; одновременно расслаблять одни и напрягать другие группы мышц.

На начальном этапе можно использовать упражнения, принцип составления которых заключается в 5-секундном напряжении с последующим быстрым расслаблением, как мышечных групп, так и отдельных мышц.

**Методика применения средств физической подготовки**

В процессе тренировки все разделы физической подготовки тесно взаимосвязаны друг с другом, поэтому выбор средств физической подготовки определяется целями и задачами тренировочного процесса.

Тренировочное занятие по физической подготовке должно строиться по определенной схеме. После разминки с включением упражнений на гибкость выполняются упражнения, развивающие быстроту, затем силу или ловкость.

Упражнения на быстроту и ловкость требуют высокой интенсивности мышечных сокращений и большой подвижности процессов возбуждения и торможения. Поэтому сохранение необходимой координации движений при скоростной работе и сложных заданиях, требующих ловкости, может быть достигнуто только при отсутствии значительного утомления, ее нужно проводить в начале основной части тренировки.

 Работа на выносливость целесообразна во второй половине тренировки, так как к этому времени начинают наиболее полно функционировать органы дыхания, кровообращения. К тому же упражнения на выносливость выполняются с меньшей интенсивностью мышечных сокращений, что позволяет сохранить координацию движений и при некотором утомлении.

3.11.Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

и соревнований

Меры безопасности и предупреждения травматизма.

В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всегоорганизма либо определенных его частей);

- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;

- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и есливозможности намного отстают, то лучше выбрать, более легкое упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;

- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Профилактика травматизма.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики.

Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречноедвижение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.

Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер,снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во времятренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К занятиям допускаются, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Со спортсменами, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;

- провести разминку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;

- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этомтренеру;

- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

- снять спортивную форму и обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;

- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс** приведены в таблице 17.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта бокс**

Таблица 11

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

 Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления вгруппы на этапах спортивной подготовки**

Таблица 12

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Этап начальная подготовкаЭтап начальной подготовки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег 100 м (не более 16,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей не менее 4 м) |
| Тренировочный этап |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5.1с) |
| Бег 100 м (не более 15.8 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с) |

|  |  |
| --- | --- |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 188 см) |
| качества | Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6.5 м, слабейшей не менее 5 м) |

Этап совершенствования спортивного совершенствования

|  |  |
| --- | --- |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5.0с) |
| Бег 100 м (не более15.4 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин 36 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Этап высшего спортивного мастерства |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4.8с) |
| Бег 100 м (не более15.0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин 13 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабейшей не менее 7 м) |
| Спортивный разряд | Мастера спорта России, мастер спорта России международного класса |

**4.2. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления вгруппы на этапах спортивной подготовки**

**Бокс**

Таблица 13

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение | Оценка | юноши и девушки |
| **НП-1** | **НП-2**  | **НП-3**  |
| 1 | Бег 30 м. | **5** | 4,9 | 4,8 | 4,8 |
| **4** | 5 | 5 | 4,9 |
| **3** | 5,3 | 5,2 | 5,1 |
| 2 | Бег 100 м | **5** | 15,8 | 15,7 | 15,5 |
| **4** | 15,9 | 15,8 | 15,6 |
| **3** | 16 | 15,9 | 15,7 |
| 3 | Бег 3000 м. | **5** | 14,8 | 14,7 | 14,6 |
| **4** | 14,9 | 14,8 | 14,7 |
| **3** | 15 мин | 14,9 | 14,8 |
| 4 | Подтягивание | **5** | 8 | 8 | 10 |
| **4** | 7 | 7 | 9 |
| **3** | 6 | 6 | 8 |
| 5 | Поднос ног к перекладине | **5** | 8 | 8 | 10 |
| **4** | 7 | 7 | 9 |
| **3** | 6 | 6 | 8 |
| 6 | Жим штанги лежа | **5** | гриф | 30кг | 35кг |
| **4** | гриф | 25кг | 30кг |
| **3** | гриф | 20кг | 25кг |
| 7 | Отжимание | **5** | 38 | 38 | 40 |
| **4** | 36 | 37 | 39 |
| **3** | 35 | 36 | 38 |
| 8 | Прыжок в длину с мечта | **5** | 180 | 180 | 185 |
| **4** | 170 | 170 | 171 |
| **3** | 160 | 165 | 166 |
| 9 | Толчок ядра 4 кг | **5** | 6 метр | 6 метр | 6 метр |
| **4** |  5 метр |  5 метр |  5 метр |
| **3** | 4 метр | 4 метр | 4 метр |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение | Оценка | юноши и девушки |
| **Т-1** | **Т-2** | **Т-3** |
| 1 | Бег 30 м. | **5** | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| **4** | 5 | 4,9 | 4,8 |
| **3** | 5,1 | 5 | 4,9 |
| 2 | Бег 100 м | **5** | 15,6 | 15,5 | 15,4 |
| **4** | 15,7 | 15,6 | 15,5 |
| **3** | 15,8 | 15,7 | 15,6 |
| 3 | Бег 3000 м. | **5** | 14,2 | 14,1 | 14 |
| **4** | 14,3 | 14,2 | 14,1 |
| **3** | 14,4 | 14,3 | 14,2 |
| 4 | Подтягивание | **5** | 10 | 12 | 13 |
| **4** | 9 | 11 | 12 |
| **3** | 8 | 10 | 11 |
| 5 | Поднос ног к перекладине | **5** | 10 | 12 | 13 |
| **4** | 9 | 11 | 12 |
| **3** | 8 | 10 | 11 |
| 6 | Жим штанги лежа | **5** | 40 | 45 | 50 |
| **4** | 30 | 40 | 45 |
| **3** | 20 | 30 | 40 |
| 7 | Отжимание | **5** | 50 | 55 | 60 |
| **4** | 45 | 50 | 55 |
| **3** | 40 | 45 | 50 |
| 8 | Прыжок в длину с мечта | **5** | 190 | 195 | 2 м. |
| **4** | 185 | 190 | 195 |
| **3** | 188 | 185 | 185 |
| 9 | Толчок ядра 4 кг | **5** | 7,5 | 8м | 9м |
| **4** | 7 | 7,5м | 8м |
| **3** | 6,5 | 7м | 7,5м |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение | Оценка | юноши и девушки |
| **ССМ-1** | **ССМ-2** | **ССМ-3** |
| 1 | Бег 30 м. | **5** | 4,9 | 4,7 | 4,5 |
| **4** | 5 | 4,8 | 4,6 |
| **3** | 5,1 | 4,9 | 4,7 |
| 2 | Бег 100 м | **5** | 15,6 | 15,4 | 15 |
| **4** | 15,7 | 15,5 | 15,3 |
| **3** | 15,8 | 15,6 | 15,4 |
| 3 | Бег 3000 м. | **5** | 14,2 | 14 | 13,8 |
| **4** | 14,3 | 14,1 | 13,9 |
| **3** | 14,4 | 14,2 | 14 |
| 4 | Подтягивание | **5** | 12 | 16 | 20 |
| **4** | 10 | 14 | 18 |
| **3** | 8 | 12 | 16 |
| 5 | Поднос ног к перекладине | **5** | 12 | 16 | 20 |
| **4** | 10 | 14 | 18 |
| **3** | 8 | 12 | 16 |
| 6 | Жим штанги лежа | **5** | 40 | 50 | 65 |
| **4** | 30 | 40 | 60 |
| **3** | 20 | 30 | 50 |
| 7 | Отжимание | **5** | 50 | 52 | 65 |
| **4** | 45 | 48 | 56 |
| **3** | 40 | 45 | 52 |
| 8 | Прыжок в длину с места | **5** | 197 | 199 | 2,1 |
| **4** | 195 | 197 | 2,05 |
| **3** | 188 | 190 | 2 м. |
| 9 | Толчок ядра 4 кг | **5** | 7,5 | 7,8 | 8,5 |
| **4** | 7 | 7,5 | 8 |
| **3** | 6,5 | 7 | 7,8 |

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список библиографических источников

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивныхшкол, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2012г.

2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература,

2005.

3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.:

Советский спорт, 2007.

4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. –

М.: Физическая культура, 2008.

5. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.

6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов

физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.

7. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного

резерва: монография / ВГ.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт,

2005.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и

ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.

9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК»,

2007.

10. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф.

Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.

**5.2. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс]. Rusboxing.ru

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. www.minsport.gov.ru

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической

культуры [Электронный ресурс]. http://www.teoriya.ru

**VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Таблица 14

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | наименование мероприятия | сроки проведения | место проведения | ответственный | Прим. |
| **БОКС** |
| 1 | Первенство области юноши  | январь | Конаково | КФКиС Тверской области, Федерация бокса Тверской области |  |
| 2 | Чемпионат области жен.  |
| 3 | Первенство области юниорки, девушки.  |
| 4 | Первенство области юниоры юноши  | февраль | Осташков | КФКиС Тверской области, Федерация бокса Тверской области |  |
| 5 | Областной турнир памяти А.М. Лебедева Юниоры, юноши  | март | Бологое | Администрация Бологовского района, Федерация бокса Тверской области, КФКиС Тверской области  |  |
| 6 | Всероссийский турнир памяти А.В. Камягимуж.,юниоры,юноши,женщины, девушки | март- апрель | Бежецк | Администрация Бежецкого района, Федерация бокса Тверской области, КФКиС Тверской области |  |
| 7 | Всероссийский турнир памяти В.Н. Карелинамуж.,юниоры. |  апрель | Тверь | Федерация бокса Тверской области, КФКиС Тверской области, УКСДМ г. Твери |  |
| 8 | Всероссийский турнир «Виктория»жен., юниорки, девушки  | май | Конаково | Администрация города Конаково, Федерация бокса Тверской области, КФКиС Тверской области |  |
| 9 | Всероссийский турнир памяти К.Н. Смелковамуж.,юниоры,юноши женщины, девушки | мая | Осташков | Администрация МО «Осташковский район», Федерация бокса Тверской области, КФКиС Тверской области |  |
| 10 | Областной турнир муж. 1юниоры, юношиженщины, девушки |  август | Кувшиново | Комитет по делам культуры, молодежи и спорта Кувшиновского района, Федерация бокса Тверской области, КФКиС Тверской области |  |
| 11 | Всероссийский турнир «Кубок Дружбы» памяти В.В. Васильковскогомуж.,юниоры,юноши женщины, девушки |  октябрь | Конаково | Администрация города Конаково, Федерация бокса Тверской области, КФКиС Тверской области |  |
| 12 | Всероссийский турнир памяти А.Ф.Никитина муж., юниоры, юноши, женщины, девушки | ноябрь | Тверь | Федерация бокса Тверской области, УКСДМ г. Твери, КФКиС Тверской области |  |