

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа
олимпийского резерва № 2
Комитета по физической культуре и спорту
администрации города Пятигорска**

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОКСУ

**Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Минспорта
России № 123 от 20 марта 2013 г.**

Срок реализации Программы: с 1 января 2016 г. по 31 августа 2020г.

Год составления Программы: 2015 г.

Утверждено на заседании
методического совета
МБУ СШОР № 2
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель
Директор МБУ СШОР № 2

_____ К.В. Петров

г. Пятигорск
2016г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
1.1. Структура программы	4
1.2. Задачи программы	5
1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	5
1.4. Специфика организации тренировочного процесса	6
1.5. Структура системы многолетней подготовки	8
2. Нормативная часть	9
2.1. Условия зачисления и перевода на последующий год обучения и этап подготовки	9
2.2. 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 по виду спорта бокс	11
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта бокс	12
2.3.1. Общая физическая подготовка (для всех групп)	13
2.3.2. Специальная физическая подготовка (для всех групп)	15
2.3.3. Техничко-тактическая подготовка	19
2.3.3.1. Группы начальной подготовки.	20
2.3.3.2. Тренировочные группы	23
2.3.3.3. Группы спортивного совершенствования, Группы высшего спортивного мастерства	26
2.3.4. Теоретическая и психологическая подготовка	28
2.3.4. 1. Теоретическая подготовка	28
2.3.4. 2. Психологическая подготовка	34
2.3.5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	35
2.3.5.1. Участие в соревнованиях	35
2.3.5.2. Инструкторская и судейская практика	36
2.3.6. Восстановительные мероприятия	37
2.3.6.1. Методологические средства восстановления	37
2.3.6.2. Медико-биологические средства восстановления	38
2.3.6.3. Психологические средства восстановления	38
2.3.6.4. Общие методические рекомендации	39
2.3.7. Регулирование веса	40
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс	40
2.5. Режимы тренировочной работы	42
2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	42
2.7. Предельные тренировочные нагрузки	44
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	46
2.9. Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям спортивной подготовки	49
2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	49
2.10.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки первого года обучения	50
2.10.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки второго года обучения	50
2.10.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки третьего года обучения	50
2.10.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе первого года обучения	51

2.10.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе второго года обучения	51
2.10.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе третьего года обучения	51
2.10.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства	52
2.10.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства	52
2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки	53
2.12. Структура годового цикла	54
2.12.1. Примерный годовой график распределения часов для группы НП1	55
2.12.2. Примерный годовой график распределения часов для группы НП свыше года	55
2.12.3. Примерный годовой график распределения часов для группы Т до 2-х лет	56
2.12.4. Примерный годовой график распределения часов для группы Т свыше 2-х лет	56
2.12.5. Примерный годовой график распределения часов для группы СС	57
2.12.6. Примерный годовой график распределения часов для группы ВСМ	58
2.13. Перечень тренировочных сборов	58
3. Методическая часть	61
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	61
3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	61
3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	62
3.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку	64
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	64
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	65
3.5. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	66
3.5.1. Врачебный контроль	66
3.5.2. Психологический контроль	67
3.5.3. Биохимический контроль	68
3.6. Техничко-тактическая подготовка	69
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки	70
3.8. Планы применения восстановительных средств	78
3.9. Планы антидопинговых мероприятий	81
3.10. Инструкторская и судейская парактика	82
4. Система контроля и зачетные требования	82
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивно подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс	82
4.2. Требования к результатам реализации Программы	83
4.2.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку	84
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	84
5. Перечень информационного обеспечения	85
6. План физкультурных и спортивных мероприятий	85
7. Список литературы	85

1. Пояснительная записка

Настоящая программа спортивной подготовки разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 06.12.2011 № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012 г. № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2013 г. № 123 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в Российской Федерации, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития бокса с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В соответствии с пунктом 5 статьи 33 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» программа предназначена для реализации ее организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта бокс.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения и укрепления здоровья спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения и поддержания высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки.

1.1. Структура программы

Программа включает в себя следующие разделы:

- пояснительную записку (структура программы, задачи программы, характеристика вида спорта, отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, принципы программы, структура системы многолетней подготовки);
- нормативную часть (порядок приема, условия зачисления и перевода на последующий год обучения и этап подготовки, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления на этапы спортивной подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы, медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и

предельный объем соревновательной деятельности, минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла);

- методическую часть (рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, рекомендации по планированию спортивных результатов, требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля, программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки, рекомендации по организации психологической подготовки, планы применения восстановительных средств, план антидопинговых мероприятий, план инструкторской и судейской практики,

систему контроля и зачетные требования (критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико - тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико - биологического обследования);

- заключительные положения (список используемой литературы).

1.2. Задачи программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие физическому, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию;
- укрепление здоровья;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- выявление и развитие спортивного и творческого потенциала одаренных детей;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- профессиональное самоопределение;
- подготовка инструкторов и судей по виду спорта бокс.

1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

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

Подготовка в боксе - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- **принцип комплексности**, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, медицинского контроля);
- **принцип преемственности**, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения;
- **принцип вариативности**, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Основные признаки системы подготовки боксера:

- многоуровневость (отдельные упражнения обеспечивают определенные стороны подготовленности, а целостная подготовка является результатом взаимодействия всех компонентов подготовки);
- сложность;
- целенаправленность на достижение максимального спортивного результата;
- самоорганизация, т.е. способность в процессе тренировки изменять структуру и содержание двигательных заданий.

1.4. Специфика организации тренировочного процесса

Система спортивной подготовки боксеров определяется прежде всего направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Целево-результативные отношения можно схематично выразить следующей последовательностью: цель - средство - результат, включая сам процесс деятельности.

Современная технология подготовки российских боксеров основывается прежде всего на научно-методическом обосновании и практическом опыте и тренерском мастерстве. Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка высококвалифицированных боксеров, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложнокоординационной спортивной деятельности.

1. *Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата* выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляют объективное содержание любой спортивной деятельности, а бокс является уникальной моделью сверхнапряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. *Принцип динамичности* отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы боксеров. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых ударов, целостных комбинаций ударов, стабильность выполнения ударов, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности боксеров заключается в частичной перестройке

структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психофункционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

3. *Принцип индивидуализации*, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки боксеров должна основываться на использовании тех ударов, которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке.

4. *Принцип оптимальности* тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается прежде всего особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфо-функциональных и психических возможностей. Так, боксер может уметь выполнять большое количество отдельных ударов, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряженность соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных упражнений. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

5. *Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности*. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для боксеров высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмах подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности боксеров обеспечивается прежде всего элементами мотивации, готовности и соревновательных действий, и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

6. *Принцип управляемости* заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки

спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности и соревновательной деятельности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности спортсмена.

1.5. Структура системы многолетней подготовки

Современная концепция многолетней подготовки боксеров высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10 и более лет от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания тренировочных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

Для подготовки спортивного резерва в соответствии со статьей 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» программой спортивной подготовки в спортивной школе устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Основные задачи и направленность этапов многолетней подготовки в теории и методике бокса:

-Этап начальной подготовки

Направленность: разносторонняя физическая подготовка занимающихся, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Основные задачи: вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие физических, волевых и морально-этических качеств, общую физическую подготовку, укрепление здоровья, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, формирование базовой техники бокса. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида спорта бокс.

Длительность -3 года. Минимальный возраст зачисления -10 лет.

- Тренировочный этап

Направленность: начальная и углубленная специализированная подготовка в избранном виде спорта бокс.

Основные задачи: укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование технико-тактического арсенала, подготовка к обучению и обучение сложным ударам и композициям, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, выполнение нормы 1 разряда, Кандидата в Мастера спорта.

Длительность -3 года. Возраст – 12-15 лет.

- *Этап совершенствования спортивного мастерства*

Направленность: продолжение углубленной специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи: высокое развитие всех сторон подготовленности, достижение высокого уровня спортивного мастерства, овладение боевыми навыками высших групп трудности, вхождение в состав сборных команд Ставропольского края и России.

Длительность – 3 года. Возраст - 15-17 лет.

- *Этап высшего спортивного мастерства*

Направленность: максимальное развитие индивидуальных способностей, формирование оптимальной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи: максимальная реализация индивидуальных возможностей, овладение наиболее сложными боевыми упражнениями, результативная соревновательная деятельность, выполнение нормы Мастера спорта, вхождение в состав сборных команд России.

Длительность - без ограничений. Возраст - 17 и более лет.

2. Нормативная часть

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальном соотношении процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгом соблюдении постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременном развитии отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

2.1. Порядок приема, условия зачисления и перевода на последующий год обучения и этап подготовки

Зачисление в спортивную школу производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по боксу.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- паспорт или копия свидетельства о рождении поступающего для освоения программ спортивной подготовки;
- справка об отсутствии у поступающего для освоения программ спортивной подготовки медицинских противопоказаний (допуске к тренировочным занятиям);
- фотографии поступающего для освоения программ спортивной подготовки (3х4, 2 штуки).

В заявлении фиксируются факт ознакомления детей и их родителей (законных представителей) с Уставом спортивной школы и ее локальными нормативно - правовыми актами, а также согласие на процедуру индивидуального отбора поступающего для

освоения программ спортивной подготовки.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом, определения уровня физического развития;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Прием в спортивную школу оформляется приказом руководителя (директора) Учреждения. В приеме ребенка в спортивную школу может быть отказано по медицинским показаниям.

На каждого поступающего для освоения программ спортивной подготовки заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) Учреждения на основании решения тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов, установленных федеральными стандартами спортивной подготовки:

- на этап начальной подготовки зачисляются занимающиеся, выполнившие контрольно-переводные нормативы, установленные федеральными стандартами спортивной подготовки;
- на тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) зачисляются занимающиеся, прошедшие не менее года этап начальной подготовки, здоровые и практически здоровые дети и подростки (на основании медицинского заключения) на конкурсной основе, при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке;
- на этап спортивного совершенствования зачисляются на конкурсной основе лица, прошедшие спортивную подготовку не менее 4-х лет, на основании медицинского заключения, выполнившие требования по спортивной подготовке КМС;
- на этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) квалификацию мастера спорта России и не имеющие медицинских противопоказаний, способные войти в юниорский (молодежный), основной состав сборной России.

Если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа), результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность по решению тренерского совета продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта,

может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, за рамками муниципального задания на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий год и (или) этап спортивной подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом руководителя (директора) спортивной школы с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из спортивной школы по возрастному критерию.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

2.2. 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 по виду спорта бокс

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 установлены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс и приведены в таблице № 2.2.1.

Таблица № 2.2.1.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) минимальная
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15	4-7

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1-4
---	-----------------	----	-----

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта бокс

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся.

Возрастной период с 10 до 12 лет охватывает начальный этап подготовки. При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на тренировочном этапе, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер должен понимать, что в 13-15 лет у детей происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У мальчиков начинается половое созревание. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период (15-18 лет) у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость. Повышается выносливость.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть тех способностей, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств юного спортсмена и установленное в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс, приведено в таблице № 2.2.2.

Таблица № 2.2.2.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	25-33	24-30	25-33	25-32
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	23-29	24-30	23-29	18-24
Техническо-тактическая подготовка (%)	18-23	22-28	26-34	32-42	26-34	30-38
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	2-3	3-4	2-3	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	4-5	1-2	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	4-5	4-5	4-5	5-6

2.3.1. Общая физическая подготовка (для всех тренировочных групп)

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

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех тренировочных группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки,

булавы, мячи и др.) в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), упражнения с отягощениями (гантели, медицинболы, мешки с песком и др.), сгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом.

Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с медицинболами (1-3 кг), с мешками с песком (5-17 кг), со штангой (5-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, количестве раз: до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития туловища.

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

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

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

Из положения вися на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др.

Из положения упора лежа - переходы в упор лежа боком и лежа сзади, передвижения вперед, ноги поддерживает партнер.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе, с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднятие на носки, стоя на полу или земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носках. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на

толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

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

Элементы акробатики.

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

Медицинболы.

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

2.3.2. Специальная физическая подготовка (для всех тренировочных групп)

Направленность специальной физической подготовки в практике бокса тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия групп всех уровней подготовки и на протяжении всех лет обучения, дозируя, однако, объем и интенсивность применяемых упражнений в зависимости от состояния тренированности и уровня технико-тактической подготовленности занимающихся.

Упражнения для развития силы.

Применение упражнений для развития специальной силы боксера должно быть подчинено общим принципам ее развития, которые предусматривают длительную работу с небольшим грузом, работу до утомления с грузами средней величины, краткосрочную работу с субмаксимальными и максимальными весами.

Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", бой петухов» т.п.; метания и толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские

удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирован; нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты.

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

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медицинболов и нанесение ударов; проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее; «салки» ногами (руки давят на плечи партнера); передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); бой с партнером в перчатках и без них на удаленной дистанции (не боевой); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе; защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели»; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше; нанесение ударов по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости боксеров базируется на упреждения общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта схожих по структуре с боксом. Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега; тяжелая атлетика, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы баскетбол, гандбол, причем направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей у занимающихся. Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься по вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксеров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки). С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержанием дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду и на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов.

Упражнения для развития ловкости.

Развитие ловкости у боксеров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнером. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку: одновременная работа на 2-5-х надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по груше на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90 градусов; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе). Упражнения с партнером: выполнение сейдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнеров; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на "связке" (по С.А. Степанову проведение спаррингов на ринге размером 1,5х1,5 м; условный бой "стенка на стенку"; частая смена партнеров и темпа работы в парах;

нанесение серии ударов по "провалившемуся" противнику; совершенствование "выходов" из углов и "уходов" от канатов при атаках партнера; использование всего комплекса технико-тактических приемов в "вольных" боях.

Упражнения для развития гибкости.

Развитие специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить надежность позвоночного столба, сустав при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки.

Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемых как одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способности к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, т.к. выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

1. тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения такие, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию, упражнения в балансировании (на качелях, «бочке» и т.п.);
2. снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям.

Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с

последующим прохождением отрезков (5-6м), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, "нырков", сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствует повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке к соревнованиям, т.к. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

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

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов: бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижения вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова к плечу.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полунаклоне, ходьба "елочкой" со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры. Для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

2.3.3. Техничко-тактическая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения техники бокса спортсменом. Техника - это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготовленный спортсмен выполняет движения быстро и качественно с высоким конечным результатом. Стабильность техники связана с помехоустойчивостью, независимо от условий функционального состояния спортсмена.

Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики и практического овладения ею. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, в единстве с которым развивается тактическое мышление. Основные его компоненты: способность спортсмена быстро воспринимать, оценивать и перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, а главное -

кратчайшим путем находить несколько возможных вариантов такого решения, которое с большей вероятностью вело бы к успеху.

Тактика бокса - это способ ведения боя, в котором представлены в единстве теория ведения боя, техника бокса, физическая, функциональная и волевая подготовка. Все эти факторы проявляются непосредственно в боевых действиях.

В современном боксе тактическая подготовка играет ведущую роль. Техника должна подчиняться тактике, т.е. технику ударов и защит необходимо совершенствовать исходя из тактических задач. Средствами тактики являются: дистанция боя, боевая стойка, передвижения, переносы тела с ноги на ногу, атака, защиты, контратака, а также собственно тактические средства: финт, маневр и маневрирование, обманное действие, вызов, опережение, угроза, разведка боем. При этом необходимо помнить, что приемы техники бокса становятся средствами тактики лишь при условии, если спортсмен применяет их сознательно.

Цель тактической подготовки - это освоение технико-тактических действий, позволяющих боксеру вести бой с различными по манере боксерами и развитие специальных физических и психологических качеств, необходимых для успешной реализации этих действий. Тактическое мастерство и мышление боксера обычно формируется лишь в результате длительного боевого пути и накопленного опыта. Успех ряда передовых, мыслящих тренеров в основном заключается в том, что они прививают способным боксерам наиболее соответствующую им манеру боя и вооружают необходимыми технико-тактическими средствами.

По тактическому стилю боксирования, боксеров можно разделить на игровиков, темповиков и нокаутеров и универсалов. Выбор той или иной манеры боя обуславливается анатомо-физиологическими и психологическими особенностями боксеров.

В зависимости от дистанции, на которой ведется поединок выделяют три основных тактических видов боя: на дальней, средней и ближней дистанциях.

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

2.3.3.1. Группы начальной подготовки

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие физических качеств, изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или "лапам".
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом;

перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

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

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

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

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

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

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

- прямой удар левой с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;
- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- п р я м о й удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защиты от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них:

Одиночные удары снизу и защиты от них:

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

Двойные удары снизу и защиты от них:

Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них:

Серии ударов снизу и защиты от них:

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар левой в туловище и защита подставкой согнутой правой, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой стороной ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад.

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них:

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защиты от них.

Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции.

Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары защиты на средней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

2.3.3.2. Тренировочные группы.

Задачи тренировки:

- дальнейшее изучение и совершенствование широкого круга технических приемов бокса;
- доведение освоенных движений до уровня закрепленного навыка;
- изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов;
- развитие специальных физических качеств.

Передвижения.

На данном этапе подготовки боксера особенно важно уделять много внимания овладению разнообразными передвижениями, т.к. выработанные в это время стремление к легкости в действиях, большая подвижность, разнообразие передвижений в дальнейшем приведут к наиболее экономичной, динамичной манере боя, соответствующей индивидуальным особенностям боксера.

В связи с этим, на данном этапе подготовки проводится:

- изучение передвижений с приставными шагами, мелкими боксерскими шагами (шафл), семенящими шагами;
- совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево-вправо, «челночного» передвижения.

При этом необходимо следить за правильным выполнением изучаемых движений, с тем, чтобы не пришлось потом работать над исправлением ошибок.

Удары и защиты.

Совершенствование ударов решает следующие задачи: развитие точности силы и быстроты нанесения ударов. Точность удара зависит от уровня мышечно-двигательной координации и скорости выполнения движения. В связи с этим, совершенствование точности необходимо

проводить в тесной связи с развитием скорости ударов. Это определяет постепенное увеличение быстроты нанесения ударов, при постоянном контроле точности их, достижения максимальной скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение расслабить основные группы мышц, участвующие в нем.

Кроме того, выполнение на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его. Развитие силы, в основном, проводится в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксерские движения (удары) в усложненных (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Боксеры тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

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

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

Совершенствование сочетания различных ударов:

- повторные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой;
- двойные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой;
- серийные удары - последовательное нанесение 3-х и 4-х и более ударов с определенным чередованием рук.

Защиты.

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

Эффективность защитных действий зависит от:

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

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости;
2. Активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника;
3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

Программный материал определяет изучение и доведение до навыка следующих приемов защит и их сочетаний:

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз – влево;
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;
- сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.п.;
- сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову: уклон влево - боковой удар левой в голову и т.п.;
- переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову - нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. п.;
- атака повторными прямыми ударами левой в голову, в голову и туловище; в туловище и голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову, в голову и туловище; в туловище и голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; тоже в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой после защиты подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий.

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

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

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

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию.

Совершенствование тактических действий в работе с боксером-левой.

2.3.3.3. Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Задачи тренировки:

- доведение выполнения изученных приемов до высокого уровня автоматизации;
- изучение различных вариантов ударов и защиты от них;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов в работе с боксерами различных стилей ведения боя;
- повышение уровня специальной физической подготовки и специальных качеств.

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

Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции:

- изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кресс" в голову, хуки", апперкоты и т.п.) и защиты от них;
- совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции: передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;
- серии приемных ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;
- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции:

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и серии ударов снизу, и защиты от них и контрудары;
- удары левой снизу в голову и в туловище на месте одиночным и двойным шагом;

- удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса на левую;
 - защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноименной и разноименной ладоней на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом;
 - удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;
 - трех и четырех ударные серии ударов снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;
 - боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья "нырком" вправо или отходом;
 - боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья "нырком" влево или отходом;
- трех-и четырехударные серии боковых ударов и защиты от них подставками предплечий или «нырками».

Сочетание боковых ударов снизу и защит от них:

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

Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции:

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;
- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;
- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;
- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперед, назад;
- удар левой снизу и туловище с шагом влево, вправо вперед и назад;
- боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;
- боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;
- короткие прямые удары левой и правой в голову;
- защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой – наложением предплечий и ладони;
- защита от боковых ударов в голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья "нырком", приседанием, комбинированная защита;

- комбинации из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, в туловище и голову; защиты от них;
- трех и четырехударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
- введение рук внутрь позиции противника;
- выход из ближнего боя (5 способов);
- вхождение в ближний бой, во время собственной атаки, в момент атаки противника.

Совершенствование тактических действий.

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

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

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

Ведение условного боя со сменой дистанций; овладение тактикой боя против боксеров различных стилей; нокаутера, темповика, игровика и боксера-левши.

2.3.4. Теоретическая, психологическая подготовка

2.3.4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить занимающегося осмысливать и анализировать свои действия и действия 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 защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы, спортивные репортажи по боксу.

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

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, соперникам, к тренеру, судьям, зрителям. Необходимо познакомить занимающихся с требованиями гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание нужно 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. Особое внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить

детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед. Темами таких бесед 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. Необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по несколько мин для сообщения на тренировке.

1. Занятия боксом, как средство формирования здорового образа жизни. Дисциплина на тренировке.

Занятия боксом, как эффективное средство физического воспитания.

Задачи и особенности бокса. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, спортивная направленность бокса.

Развитие физических качеств средствами бокса. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством бокса.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений.

Доступность бокса различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

Соревнования по боксу: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

Правила поведения на тренировке.

2. Врачебный контроль, самоконтроль, меры предупреждения травматизма и техника безопасности.

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения. Ежедневный контроль за пульсом. Проведение функциональных проб.

Дневник контроля и самоконтроля спортсменов старших разрядов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.

3. Гигиена, закаливание, питание, режим дня.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся боксом: гигиена тела, полости рта и носа. Гигиеническое значение водных процедур. Солнечные и воздушные ванны. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий. Контрастный душ и использование холодной воды для закаливания.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес боксеров. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований. Правильная сгонка веса. Баня для сгонки веса и восстановления. Питание при сгонке веса.

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях боксом.

4. Общая и специальная физическая подготовка боксеров.

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств боксеров в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования.

5. Краткий обзор состояния и развития бокса.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Роль и место спортивных школ. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных боксеров на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по боксу.

Роль и место бокса в системе физического воспитания.

Международная федерация бокса. Федерация бокса России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение бокса. Становление и развитие бокса в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских боксеров. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие бокса в регионе, области, крае, городе, СШОР.

6. Терминология в боксе.

Значение и роль терминологии в боксе. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи боев в боксе.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП, технико-тактической подготовки.

7. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по боксу. Методика судейства. Организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования к составлению соревновательных пар.

Ошибки при выполнении судейства. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Судейская практика.

8. Физиологические основы тренировки боксеров.

Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения упражнений.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности дыхания при выполнении ударов и их комбинаций.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата, вариативности и адаптации.

9. Планирование спортивной тренировки.

Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования тренировочного процесса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки.

Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов старших разрядов.

Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений.

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл - основная структурная единица всего тренировочного процесса.

Календарные планы спортивных соревнований по боксу.

10. Краткие сведения о строении и развитии организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом. Понятие об инфекционных заболеваниях и путях распространения. Предупреждение инфекционного заболевания.

11. Психологическая подготовка и воспитание личности.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств боксеров. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед соревнованием. Оценка соревновательной надёжности спортсменов.

Учёт индивидуальных психологических особенностей соперника. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки боксеров.

12. Техническая подготовка боксеров.

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства боксеров. Специализированная техническая подготовка. Создание и совершенствование целостных ударных комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

Основы техники выполнения боксерских упражнений.

13. Оборудование и инвентарь для занятий.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий боксом.

Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для освоения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

Основная тематика и планируемый объем теоретического материала на этапах спортивной подготовки

Таблица 2.3.4.1.

Содержание занятий	Начальной подготовки			Тренировочные			СС	ВСМ
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3		
1. Бокс, как средство формирования здорового образа жизни. Дисциплина на тренировке	2	2	2	2	2	1	1	1
2. Врачебный контроль, самоконтроль, меры предупреждения травматизма и техника безопасности	2	2	2	2	2	3	4	4
3. Гигиена, закаливание, питание, режим дня	2	2	2	2	2	2	4	4
4. Общая и специальная физическая подготовка боксеров	2	2	2	2	2	3	4	4
5. Краткий обзор состояния и развития бокса	2	2	2	2	2	1	3	3
6. Терминология в боксе	1	1	1	2	2	2	2	2
7. Правила соревнований				2	2	3	4	4
8. Физиологические основы тренировки боксеров				2	2	3	4	4
9. Планирование спортивной				1	1	4	5	5

тренировки								
10.Краткие сведения о строении и развитии организма				2	2	4	5	5
11.Психологическая подготовка				1	1	4	5	5
12. Техническая подготовка боксеров			1	2	2	4	5	5
13. Оборудование и инвентарь для занятий	1	1		2	2	2	2	2
Итого:	12	12	12	24	24	36	48	48

Оценка теоретических знаний проводится методом устного ответа спортсмена на поставленный вопрос. Если ответ полный и корректный, то ставится оценка «отлично». Если ответ корректный, но не полный или полный, но корректный благодаря дополнительным наводящим вопросам тренера, то оценка ставится «хорошо». Если ответ содержит незначительные изъяны в корректности, дан с использованием неточной терминологии, недостаточно полон, но в целом соответствует вопросу, то ставится оценка «удовлетворительно». Если ответ не дан или существенно не корректен, если спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то за теоретические знания ставится оценка «неудовлетворительно».

2.3.4.2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Она решается двумя путями:

1. Обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, повышения уровня концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.
2. Обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревнований посредством словесно-образных и натуральных моделей.

Психологическая подготовка состоит из двух разделов:

1. Общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года.
2. Специальная психологическая подготовка к выступлениям на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются: высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Регулировать психическое состояние можно следующими методами:

- фармакологический - используется по назначению врача;
- внушение, как самоприказ;
- самовнушение-пример-самоприказ.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед боем. Эти признаки делятся на 2 группы:

- признаки соматической тревожности;
- признаки когнитивной тревожности.

Наиболее типичны для 1 группы: ощущение сердцебиения, сухость во рту, частая зевота, неприятная резь в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию, влажные ладони, дрожание мышц, пальцев рук, покраснения кожи, ощущение утомления в начале разминки. Соматическая тревожность не очень страшна для спортсменов и частично снимается хорошей разминкой. Более того, некоторые спортсмены не могут действовать пока не испытают предстартовую соматическую тревожность – это их настраивает на активные действия.

Когнитивная тревожность связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех. Ее признаки: заметная раздражительность по любому поводу за 1-2 дня до соревнований даже на близких людей, бессонница, ощущение неполного отдыха, головная боль, спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью, рассеянность внимания.

В этом случае применяется следующая программа психической регуляции: постановка цели, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров, отвлечение сознания от стрессующих факторов, мысленное повторение технических приемов, аутотренинг, активное использование мимики.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Самостоятельным подвидом психического регулирования является секундирование - форма словесных воздействий тренера на спортсмена в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Мнительному тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному - сильные стороны его соперника.

2.3.5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

2.3.5.1. Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. В это время рекомендуется использование

контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Для начинающих боксеров основными могут быть первенство СШОР, города.

Для участия в основных соревнованиях спортсмен должен принять участие в отборочном турнире и контрольных соревнованиях, проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах. Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку, получают объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения.

В соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена.

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

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

2.3.5.2. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода спортивной подготовки, тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

В тренировочном процессе большое место занимает овладение спортсменом инструкторскими и судейскими навыками. Занимающиеся должны на определенном этапе уметь самостоятельно провести занятие по общефизической и специальной подготовке с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать правильную оценку за выполнение специальных упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у воспитанников соответствующих двигательных навыков.

По завершении каждого этапа подготовки занимающиеся сдают зачет на присвоение звания «инструктора-общественника».

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения и составные части, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать материал. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочередное проведение той или иной части занятия отдельным воспитанникам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе тренировочных занятий, поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные

действия, овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Инструктор обязан правильно называть выполняемые действия в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, обратить внимание на важные элементы действия. Эти умения занимающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе занятий и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

При овладении занимающимися судейскими навыками тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит воспитанников с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор всего боя, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по боксу. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования.

Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях ударов и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

В процессе спортивной подготовки тренер привлекает занимающихся для судейства соревнований более юных воспитанников. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта на соревнованиях типа открытый ринг. Чтобы предупредить ошибки, рядом с судьёй стажером должен находиться квалифицированный судья. При достаточной практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание судьи по спорту, т.е. по боксу.

2.3.6. Восстановительные мероприятия

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

Методологические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

2.3.6.1. Методологические средства восстановления

Факторы тренерского воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (упражнения дыхательные, на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

2.3.6.2. Медико-биологические средства восстановления

Средствам этой группы нередко придается самостоятельное значение. Однако следует напомнить, что эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Иначе говоря, комплексное использование средств различных групп не ставит своей целью обязательное ускорение восстановительных процессов, если предусмотрены нагрузки на фоне незавершенного восстановления. Поэтому целью системы применения восстановительных средств в спорте высших достижений является оптимизация процессов восстановления, определяющая предупреждение нарушений в состоянии здоровья и обеспечение максимального тренировочного эффекта.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы:

- воздушные процедуры, закаливающего характера;
- душ, теплые ванны, баня, термальные источники и т.д.;
- прогулки на свежем воздухе;
- организация рационального питания;
- рациональный режим дня и сна;
- массаж;
- аэризация, кислородотерапия;
- некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят всем известные гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий, организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности.

2.3.6.3. Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПТМ). Проводить ПТМ можно индивидуально

или с группой после тренировочных занятий. В тренировочных группах ПТМ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных боев.

Примерный комплекс психомышечной тренировки

Закройте глаза. Примите удобное положение тела и думайте о моих словах:

1. Я совершенно спокоен (пауза 1-3 с)
2. Я расслабляюсь и успокаиваюсь (пауза 1-3 с)
3. Мои руки полностью расслаблены, теплые, тяжелые (пауза 1-3 с)
4. Мои ноги полностью расслаблены, теплые, тяжелые (пауза 1-3 с)
5. Мое туловище полностью расслаблено, теплое, тяжелое (пауза 1-3 с)
6. Моя шея полностью расслаблена, теплая (пауза 1-3 с)
7. Мое лицо полностью расслаблено, теплое, спокойное (пауза 1-3 с)
8. Весь мой организм отдыхает (пауза 1-3 с)
9. По моей команде открываем глаза (1-3 с) и медленно спокойно дышим (5-7 с).
Приготовились: делаем вдох-напрягаем мышцы левой руки- задерживаем дыхание- медленно выдыхаем. «Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство» (пауза 1-3 с)
10. Во всем теле ощущение покоя, невесомости. Организм отдохнул, появилось чувство бодрости, покоя, прилив энергии, здоровья. Запомните это ощущение.

Предстартовое состояние обусловлено эмоциями, возникающими перед работой.

Рассматривают три разновидности предстартовых и стартовых реакций:

- состояние боевой готовности;
- предстартовая лихорадка;
- предстартовая апатия.

Предстартовые состояния можно регулировать с помощью разминки. Разминка устанавливает оптимальное соотношение между процессами возбуждения и торможения ЦНС. Большое значение имеет массаж, дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка: «Мыслю хладнокровно, четко. Абсолютно спокоен и уверен в своих силах. Хорошо помню указания тренера. Голова ясная, мыслит четко и трезво».

С первых шагов в спорте нужно приучать спортсмена сохранять выдержку и самообладание в любых условиях. Многочисленные соревнования - лучшая школа воспитания воли к победе. Против психической атаки нужно улыбнуться и сказать «Я хорошо тренирован».

2.3.6.4. Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (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 средств даёт больший эффект.

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

2.3.7. Регулирование веса

Очень часто в боксе возникает необходимость снижения массы тела перед соревнованиями. Для этого применяются низкокалорийные диеты. Их цель - снизить запасы жира в организме, но сохранить работоспособность. Эффективен рацион, в котором отсутствуют жиры, но сохранены белки, углеводы, витамины и минеральные вещества. Для этого из рациона исключаются продукты с видимым жиром, а затем постепенно снижается количество потребляемой пищи на 10,15,20,25%. Не рекомендуется сбрасывать вес более, чем на 3-4 кг.

Существует 3 варианта снижения веса: форсированный (3-5 дней), ускоренный (1-2 недели), длительный (дольше 3 мес.)

Форсированное снижение веса идет преимущественно за счет ограничения потребления жидкости и больших потерь воды с потом (баня, тренировка в теплой одежде). При этом происходят изменения в крови. Она густеет, повышается вязкость. Увеличивается нагрузка на сердце. Происходит потеря гликогена мышц и печени. Затрудняется подача кислорода и питательных веществ к органам и тканям, развивается гипоксия, возможно снижение работоспособности.

Длительная регулировка веса также не безразлична для организма. Возникает отрицательный баланс азота, калия, магния и кальция, снижается содержание гемоглобина.

Целесообразно постепенное снижение веса (1-2 недели). Оно включает сочетаемое с интенсивной тренировкой снижение калорийности пищи до 1200-2400 ккал в день. В рацион необходимо включать фрукты, овощи, ягоды, мед. Необходимо применять парные бани не реже 2 раз в неделю. Применяются натуральные потогонные чаи и тренировка в специальных (сгонных) костюмах. Хороший эффект дает дробное питание, т.е. прием пищи 5-6 раз в день малыми порциями. В рацион нужно включать до 60% сырых фруктов и овощей.

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс

Спортивные соревнования в спорте являются тем центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для результативной соревновательной деятельности. Без соревнований невозможно существование самого спорта. Поэтому спорт в значительной мере может рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленная на обеспечение функционирования и развития соревнований.

В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной

деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество стартов, принятых спортсменами в соревнованиях различных видов, существенно колеблется. Наибольшее количество стартов приходится на подготовительные, контрольные и подводящие соревнования.

Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице №2.4.1.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс

Таблица 2.4.1.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап СС	Этап ВСМ
	До года	Свыше года		Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	6	5	6	6
Отборочные	-	-	2	2	2	2

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

2.5. Режимы тренировочной работы

В основе комплектования спортивных групп и установления режима тренировок лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

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

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки.

Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера, может привлекаться дополнительно второй тренер, при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы тренеров.

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием на обучение осуществляется при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации проводятся по отдельным программам проведения УМО. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Видный спортивный психолог Д. Ц. Пуни установил, что у представителей каждого вида спорта имеются свои ведущие волевые качества, ближайшие к ним и их подкрепляющие, и качество, объединяющее всю структуру, — целеустремленность.

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- совершенство пространственно-временного восприятия, как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции, программ, предшествующих реальному действию;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Специфика различных видов спорта и особенности отдельных дисциплин (дистанций, видов и проч.) в программе того или иного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый занимающийся должен знать о структуре специальной психической подготовленности спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

Бокс, как и другие сложно-координационные виды спорта, предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Сложно-координационные виды основаны на тончайших элементах движения, где требуются отменная выдержка и внимание.

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

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, указаны в таблице 2.2.1.

2.7. Предельные тренировочные нагрузки

Понятие “объем” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

В боксе объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий, количеством боев. Объем тренировочной работы также может быть оценен суммарным тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством тренировочных занятий за этот же период.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Понятие “интенсивность” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Между сторонами нагрузки, “внутренней” (функциональной) и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

Функциональная подготовка боксера заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 14, согласно таблицы 2.7.1. Повышение нагрузки достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений также должно возрастать, чтобы к первому

соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях.

Такая методика обеспечивает оптимальное физическое состояние спортсмена на соревнованиях. Чем свободнее, легче (в смысле затраты мышечных усилий) и увереннее спортсмен выполняет комбинацию ударов, тем выше оценку он получит. Легкость и уверенность выполнения приходят в результате многократного повторения упражнений.

При определении объема работы, которую выполняет спортсмен на занятиях в конце основного и начале соревновательного периодов, следует исходить из содержания программы соревнований и уровня выносливости занимающихся. По мере технического совершенствования этот объем работы становится все более и более доступным и на соревнованиях спортсмен выполняет комбинацию ударов легко и свободно. Поэтому при правильной организации тренировки спортсмен встречается с предельными нагрузками преимущественно в основном периоде при овладении соревновательными комбинациями в целом. В дальнейшем же нагрузка зависит от содержания и, главным образом, от повторяемости упражнений. В каждом же упражнении или комбинации спортсмен прилагает усилия в той степени, которая требуется для их выполнения. Последнее зависит от правил оценки, которые учитывают не сумму затрачиваемых усилий, а качество исполнения упражнений, т. е. степень овладения их техникой.

Так как даже при высокой технической подготовленности общий объем выполняемой им работы очень велик, то чаще всего боксер тренируется с предельной интенсивностью. Если же включенные в тренировку упражнения выполняются свободно, то нужно для создания «запаса мощности» организовывать занятие так, чтобы спортсмен находился возможно ближе к пределу своих возможностей. Такие нагрузки – наиболее эффективное средство для расширения функциональных возможностей организма тренирующегося.

В связи с этим рекомендуется составлять комбинации элементов, ударов, боев такой же продолжительности, как и соревновательные.

Упражнения на силу и гибкость обычно выполняются в основной части занятия или включаются в утреннюю гимнастику, а иногда и в общую разминку. Для увеличения их эффективности, а также для регулировки нагрузки при исполнении других упражнений применяются следующие приемы:

- 1) изменение дозировки (количества повторений);
- 2) изменение темпа упражнений;
- 3) изменение исходного положения или формы самого упражнения, сохраняя его основное содержание.

Сочетание этих приемов может быть различным в зависимости от подготовленности юных спортсменов, их пола и возраста, а также от периода тренировочного цикла.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 2.7.1.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап СС	Этап ВСМ

			специализации)			
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество астрономических 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 астрономических часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	208-260	312-364	468-520	520-728	520-728

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица №2.8.1.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский(6х6 м) на помосте (8х8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование			
5.	Гантели массивные от 1,5 кг до 5 кг	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисный	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3

14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна-плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Перечень экипировки, необходимой для прохождения спортивной подготовки
Таблице №2.8.2.

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап СС		Этап ВСМ		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	
1.	Боксерки (обувь для бокса)	пара	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	0,5	
2.	Боксерская майка	штук	на занимающегося	–	–	2	1	2	0,5	2	0,5	
3.	Боксерские трусы	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5	
4.	Носки утепленные	штук	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 (зубной протектор)	штук	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1	
12.	Шлем боксерский	штук	на заним	–	–	1	1	1	1	1	1	

2.9. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям спортивной подготовки

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с пунктом 2.8. Программы);
- обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с пунктом 2.8. Программы);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий 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 спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, 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.

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

В соответствии со статьей 32 «Этапы спортивной подготовки» Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 06.12.2011 N 412-ФЗ), содержание этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки. Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило, более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения

Таблица 2.10.1.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
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 м 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) Жим штанги лежа (весом (кг) не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу начальной подготовки второго года обучения

Таблица 2.10.2.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с) Бег 100 м (не более 15,9 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 м 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) Жим штанги лежа (весом (кг) не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 183 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,2 м, слабейшей рукой не менее 4,3 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу начальной подготовки третьего года обучения

Таблица 2.10.3.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с) Бег 100 м (не более 15,9 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 м 45 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз) Жим штанги лежа (весом (кг) не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не

	менее 39 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 186 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,4 м, слабейшей рукой не менее 4,7 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в тренировочную группу первого года обучения

Таблица 2.10.4.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с) Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 м 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз) Жим штанги лежа (весом (кг) не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в тренировочную группу второго года обучения

Таблица 2.10.5.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с) Бег 100 м (не более 15,6 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 м 15 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз) Жим штанги лежа (весом (кг) не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 41 раза)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 7 м, слабейшей рукой не менее 5,4 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в тренировочную группу третьего года обучения

Таблица 2.10.6.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с) Бег 100 м (не более 15,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 м 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)

	Жим штанги лежа (весом (кг) не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 42 раза)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 189 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 7,5 м, слабейшей рукой не менее 5,6 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 2.10.7.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с) Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 м 36 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз) Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз) Жим штанги лежа (весом (кг) не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раза)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 2.10.8.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с) Бег 100 м (не более 15,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 м 13 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз) Жим штанги лежа (весом (кг) не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м)
Спортивный разряд	Мастера спорта России, мастер спорта России международного класса

Физическая готовность признается отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне ИП больше или равно нормативу. Если ИП больше или равно 90% от норматива, то физическая готовность признается хорошей. Если ИП больше или равно 85% от норматива, то физическая готовность признается удовлетворительной.

Если ИП меньше 85% от норматива, то физическая готовность признается неудовлетворительной.

Оценка «отлично» за технические умения ставится, если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка «хорошо» ставится, если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно четко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка «удовлетворительно» ставится, если выполнение соответствует предложенному заданию, но имелись незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков «неудовлетворительная».

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду спорта (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Требования к количественному составу групп и возрасту занимающихся в зависимости от этапа спортивной подготовки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс, приведены в таблице № 2.2.1.

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация – один из основных принципов системы подготовки боксеров. Тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности, а именно особенности техники, тактики, уровня готовности, мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения при разработке программ подготовки и соревновательной программы. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки боксеров должна основываться на использовании тех ударов и защит, которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке. Это выражает индивидуальный стиль соревновательной деятельности спортсмена.

Кроме групповых тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах тренер может проводить индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В спортивных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

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

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

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

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год. Увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 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.

2.12. Структура годичного цикла

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионате и кубке страны.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных ударов и защит, специальная техническая и тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы боксеров. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники и тактики ударов и защит, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

В каждой группе ведётся необходимая документация: программа, план спортивной подготовки, годовой план-график распределения программного материала, расписание занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для группы НП-1

Таблица 2.12.1.

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретическая и психологическая подготовка												
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Практические занятия												
1. Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
2. Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3. Техническо-тактическая подготовка:	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6. Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для группы НП- свыше года

Таблица 2.12.2.

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретическая и психологическая подготовка												
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Практические занятия												
1. Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
2. Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3. Техническо-тактическая подготовка:	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120

4. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6. Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для тренировочных групп до двух лет обучения

Таблица 2.12.3.

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретическая и психологическая подготовка												
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Практические занятия												
1. Общая физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
2. Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
3. Техническо-тактическая подготовка:	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
4. Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6. Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для тренировочных групп свыше двух лет обучения

Таблица 2.12.4.

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретическая и психологическая подготовка												
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	Практические занятия												

1. Общая физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
2. Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
3. Техническо-тактическая подготовка:	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
4. Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	18
5. Инструкторская и судейская практика	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	18
6. Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Всего	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства

Таблица 2.12.5.

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретическая и практическая подготовка												
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	Практические занятия												
1. Общая физическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	420
2. Специальная физическая подготовка	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384
3. Техническо-тактическая подготовка:	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	420
4. Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5. Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6. Участие в соревнованиях	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	64

Всего	121	122	121	122	121	122	121	122	121	121	121	121	1456
-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства

Таблица 2.12.6.

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретическая и практическая подготовка												
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	Практические занятия												
1. Общая физическая подготовка	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468
2. Специальная физическая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	348
3. Техническо-тактическая подготовка:	47	47	47	47	47	47	47	47	46	46	46	46	560
4. Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
5. Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6. Участие в соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Всего	139	139	139	139	139	139	139	139	138	138	138	138	1664

2.13. Перечень тренировочных сборов

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

Таблица 2.13.1.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора

		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	21	18	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	До 14 дней		Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	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 дней подряд и не более 2 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	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

3. Методическая часть

В методической части программы даны конкретные методические рекомендации и требования по организации, планированию и проведению тренировочной работы и соревнований, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся, рекомендации по планированию спортивных результатов, требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля. Планы применения восстановительных средств и антидопинговых мероприятий и т.д.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Планированию подлежит проведение индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки на срок не менее 3-6 месяцев и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно - спортивных мероприятий, количества часов установленной тренировочной нагрузки, количества проводимых тренерами тренировочных занятий.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику бокса. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов:

последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повышает эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие боксера. Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия. По спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Организация и проведение тренировочных занятий и спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- обучение начинать с III юношеского разряда у юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным упражнениям переходить только после освоения простых упражнений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех ударов и защит;
- обучение проводить с использованием средств защиты (капа, протектор - бандаж, шлем и др.);
- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;
- на занятиях использовать только объёмный материал, соответствующий данному возрасту;
- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- перед началом тренировки внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи устранить их.

Для обеспечения безопасности тренировочного процесса занимающимся необходимо выполнять следующие требования:

- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинается наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Частой причиной травматизма является беспечности самих занимающихся. 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;
- встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе;
- проведение занятий без тренера;
- 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, физической подготовленности;
- преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва;
- несоблюдение правил личной гигиены;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок 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 занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, оказать первую медицинскую помощь, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

С занимающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж.

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 этом тренеру.

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.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан:

- осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности;
- следить за соответствием питания санитарно - гигиеническим нормам. Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время тренировочных занятий и спортивных соревнований.

3.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее – [ЕКСД](#)), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными

нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух астрономических часов, в тренировочных группах - трех астрономических часов, в группах совершенствования спортивного мастерства - четырех астрономических часов, в группах высшего спортивного мастерства – 4,5 астрономических часов. На всех этапах спортивной подготовки после 40 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью 20 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности. Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов. Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок приведены в пункте 2.7. данной Программы.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные

показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода занимающегося в следующую группу.

Нормативы по общефизической подготовке и специальной физической подготовке на разных этапах спортивной подготовки приведены в пункте 2.10. данной Программы.

3.5. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

3.5.1. Врачебный контроль

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, методических и психологических средств, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Данный контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося. Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно - профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования. Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей и тренеров.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки. Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и врачебного контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

3.5.2. Психологический контроль

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля

тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

3.5.3. Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, методическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3- 4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-

методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 мин ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

3.6. Техничко-тактическая подготовка.

Тренировочный план занятий с боксерами-новичками

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

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

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

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

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. При освоении 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 ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

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

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

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на

правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой ногой вперед. Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

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

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанциях в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову. Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует. После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя. После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

На август планируется отдых.

В конце 2-годового цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий на развитие личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера,

предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в течение всего этапа спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении ударов, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В тренировочных группах решают задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций ударов «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет боксеру использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

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

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях 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 метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

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

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

Деактуализация - 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 спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к 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.

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

Развитие волевых качеств

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 «спуртовую» работу на снарядах. Для развития **инициативности** в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др. **Целеустремленность** можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике. Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей. Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях. Для развития волевого качества **выдержки** надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке. **Уверенность в силах** появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими

защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие. Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой. **Самообладание.** В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта. **Стойкость** боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем. Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще и в данном турнире в частности;
 - формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
 - преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
 - моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.
- Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы:

признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (**соматическая тревожность**):

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

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься. Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

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

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции:

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

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

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

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

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

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением. Активному использованию мимики, как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация. Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

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

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

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

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

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника. Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего 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, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника. Много зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой

ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена. Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя. Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

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

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

допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать. Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату. Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена. Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во

многим 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. Планы применения восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

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

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

Специальные психологические воздействия.

Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

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

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

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике

используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные паровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

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

БАННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

К числу мероприятий, направленных на увеличение работоспособности и ускорение восстановительных процессов у спортсменов относятся парные и суховоздушные бани - сауны. В настоящее время все большее распространение имеют финские суховоздушные бани. Прием суховоздушной бани рекомендуется проводить не чаще 1-2 раза в неделю. Более частые посещения ее могут вызвать неблагоприятные функциональные сдвиги в организме. До входа в баню принимается теплый душ, тело обмывается с мылом, затем вытирается досуха. В баню входят обнаженные и располагаются на полке. Во время пребывания в бане рекомендуется соблюдать относительный покой и избегать резких или значительных физических напряжений. Использование бани, с целью восстановления должно исходить из того, применялись или нет физические нагрузки. Если спортсмены не имели физических нагрузок, то общий срок пребывания в сауне не должен превышать 15 мин., если же сауна используется после тренировочных занятий, то время продолжительности приема сауны не превышает 10 мин. Варианты сроков использования пребывания в бане могут быть самыми различными и применяются в зависимости от индивидуальных особенностей каждого спортсмена (например: 3 захода по 3 мин., 2 по 5 мин., 1 по 1 мин. и т.д.)

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

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

Во-первых - усилением потоотделения, что способствует более полному выводу продуктов метаболизма непосредственно из тканей через потовые железы;

во-вторых - повышением процессов биологического восстановления под воздействием высокой температуры окружающего воздуха.

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

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

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

Обычно пользование бани определяет применение водных процедур (душ, бассейн), которые оказывают тонизирующее влияние на организм спортсменов. При этом важно соблюдать принцип постепенного расширения диапазона используемых температур. Схема динамики контрастных температур является следующей: первый заход в сауну - теплый душ; второй заход - прохладный душ; третий заход - холодный душ. При этом температура воды душа подбирается индивидуально и длительность процедуры колеблется от 30 до 15 сек. Необходимо постепенное понижение температуры воды душа во избежание переохлаждения организма, как во время процедуры, так и от процедуры к процедуре.

Формы проведения процедуры могут варьировать, дополняясь различными методами усиления воздействия на функции кожи и др. органов. К этим методам относятся: кратковременное умеренное повышение влажности воздуха путем подливания небольшого количества воды на горячие камни печи (паровые толчки), а также применение веника. При использовании веника для получения более обильного потоотделения и одновременного массажа действуют следующим образом:

- один из парящихся ложится животом на 1 полку. Второй - с помощью манипуляций веником, начинает нагнетать горячий жар к телу лежащего. Вначале опахивает веником спину, затем поясницу, ягодицы, ноги. Как только на теле заблестят капельки пота, лежащий поворачивается на спину и процедура с веником продолжается в том же варианте. После появления пота на передней поверхности тела, принимается теплый душ;
- затем второй заход в парную (2 полка) и манипуляции веником продолжаются, но к ним добавляются уже легкие пощипывания и припарки (спина, ноги). После появления обильного пота - снимается прохладный душ, но по времени меньше, чем теплый;
- третий заход - парящийся лежит на самой верхней полке, а к манипуляциям веником добавляются уже энергичные пощипывания по всему телу. После выхода из парной - холодный душ до 15 сек. и затем теплый бассейн. (2-5 мин.).

Необходимо отметить, что применение манипуляций веником зависит от температуры в парной, если она высокая - достаточно только слегка прикасаться к телу, низкая - применяют энергичные ударные движения веником. После выхода из сауны требуется некоторый период для нормализации и восстановления биологических функций.

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

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

С помощью бани может осуществляться небольшая подгонка веса спортсменов. Значительная сгонка веса у молодых боксеров запрещена, т.к. жировая прослойка у них невелика и снижение веса идет за счет мышечной ткани, что ведет к сокращению физических сил и потере скорости движений.

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

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

3.9. План антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно «Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации», обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях. Следовательно, во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые

мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

Антидопинговая пропаганда направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей 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 принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

3.10. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика приведены в пункте 2.3.5. данной Программы.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивно подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс содержит показатели влияния физических качеств и телосложения на результативность. Показатели приведены в таблице № 4.1.1.

Таблица № 4.1.1

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

Примечание: 3 - значительное влияние, 2 – среднее влияние, 1 – незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- 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 виду спорта бокс.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

4.2.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта бокс и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. Самоконтроль также входит в систему контроля эффективности спортивной подготовки. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер. Комплекс контрольных упражнений (итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях. Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей

физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по боксу в соответствии с периодом обучения (см. пункт 2.10.).

Лица, проходящие спортивную подготовку, успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

5. Перечень информационного обеспечения

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Министерства спорта России (Электронный ресурс URL: <http://www.minsport.gov.ru>), Федерации бокса России (Официальный сайт федерации бокса России (Электронный ресурс URL: <http://www.boxing>) и Ставропольской спортивной федерации бокса, научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры (Электронный ресурс URL: <http://lib.sportedu.ru/press>);
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации бокса России и Ставропольской спортивной федерации бокса;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером.

6. План физкультурных и спортивных мероприятий

Ежегодный, квартальный, месячный планы физкультурно-спортивных мероприятий формируется спортивной школой, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

7. Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс- Приказ Минспорта России № 123 от 20 марта 2013 г.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2013)
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 г.

4. Акимова Л.Н., Психология спорта, Одесса, 2004
5. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2002. - 328 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.:ФиС., 1985, -170с.
7. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы // Учебное пособие. – Смоленск, 1990, -140с.
8. Годин М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. –М., ФиС. -1980, -106с.
9. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Краснодар, 1995. – 130 с.
10. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. –М.: Физическая культура, 2008.
11. Единая Всероссийская спортивная классификация на 2014 – 2017 гг.
12. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004.
13. 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.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Киев: Олимпийская литература, 1999. -317с.
15. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. –М.: Наука спорту, 2000, -204с.
16. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. –М.: Советский спорт, 2005.
17. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., «Физкультура и спорт», 1978.
18. Огуренков Е.И. Современный бокс. –М.: ФиС, 1996.
19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. –М.: Советский спорт, 2005.
20. Правила соревнований по виду спорта бокс.
21. Рогозкин В.А., Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988
Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. –М.: «ВНИИФК», 2007.
22. Санников В.А., Абаджян В.А. Техническая подготовка боксера: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2002.
23. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах. Учебное пособие. Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников/ Воронеж. Гос. арх.-строит.акад. – Воронеж, 1999.
24. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.-М.: Советский спорт, 20
25. Теоретико-методические основы детско-юношеского спорта //Учебно-методическое пособие. – Краснодар. 1998. - 105с.
26. Фомин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебник для ИФК. –М.:ФИС, 1987
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002