

**Содержание**

Пояснительная записка……………………………………..………………….3

1. Учебный план……………………………………………………………….4

1.1 Организация и содержание образовательного процесса………...............7

2. Методическая часть программы…………………………………………..17

2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований….....17

2.2 Организация и содержание образовательного процесса…………........19

2.2.1 Спортивно-оздоровительный этап……………………………………..19

2.2.2 Этап начальной подготовки……...……………………………………..20

2.2.3 Тренировочный этап………………………………………………….....22

2.2.4 Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства………………………………………………………………......23

2.3 Теоретическая подготовка……………………………………….……….24

2.4 Воспитательная работа и психологическая подготовка………………..25

2.5 Восстановительные средства и мероприятия…………………………...31

2.6 Программный материал для практических занятий…………………….35

2.6.1 Примерные схемы недельных микроциклов…………………………..35

2.6.2 Технико-тактическая подготовка………………………………………36

2.7 Допинг……………………………………………………………………...38

2.8 Инструкторская и судейская практика…………………………………..39

Система контроля и зачетные требования…………………………………..40

План физкультурных и спортивных мероприятий………………………….45

Перечень информационного обеспечения…………………………………..47

**Пояснительная записка**

Образовательная программа по боксу разработана на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 г., Федерального Закона от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 24.10.2012 № 325, а также обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп, с добавлениями научно-методических материалов и рекомендаций руководителя комплексной научной группы Федерации Бокса России, Заслуженного работника физической культуры, кандидата педагогических наук, Мастера спорта СССР по боксу А.О. Акопяна, заслуженного тренера России по боксу Е.В. Калмыкова, заслуженного тренера России по боксу В.А. Панков, специалиста в области спортивной психологии, теории и методики спортивной тренировки А.В.Родионова.

Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид [спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары [кулаками](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%BA_(%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0)) в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции.

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

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

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

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

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – боксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Также при школе созданы спортивно-оздоровительные группы (СОГ). Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах установлен в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Минимальный возраст для зачисления детей в учреждения составляет 6 лет.

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

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

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

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

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

Учебная работа в Новолакской ДЮСШ строится на основе данной программы. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

*Основными формами учебно-тренировочного процесса 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.

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

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения.

*Настоящая программа состоит из двух частей.*

Первая часть программы – учебный план, который содержит информацию о продолжительности и объеме реализации Программы по боксу, минимальном возрасте лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальном количестве лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс; соотношении объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс; планируемых показателях соревновательной деятельности по виду спорта бокс; режимах тренировочной работы; медицинских, возрастных и психофизических требованиях к лицам, проходящим спортивную подготовку; предельных тренировочных нагрузках; минимальном и предельном объеме соревновательной деятельности; требованиях к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; требованиях к количественному и качественному составу групп подготовки; объеме индивидуальной спортивной подготовки; структуре годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Вторая часть программы – методическая, которая содержит: рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также 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; программные материалы для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий; планы инструкторской и судейской практики.

**I**

**Учебный план**

**1.1 Организация и содержание образовательного процесса**

Обучение и воспитание в Учреждении ведутся на русском языке. Зачисление обучающихся оформляется приказом директора Учреждения. Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способности к освоению программы соответствующего года и этапа спортивной подготовки.

Учреждение организует работу, как с постоянным, так и переменным составом занимающихся в течение года, включая каникулярное время и выходные дни.

Перевод обучающихся по годам обучения производится приказом директора Учреждения по рекомендации тренерско-преподавательского совета.

Учреждение осуществляет следующие основные задачи образовательного процесса:

По развитию массового спорта:

Спортивно-оздоровительный этап – привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

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

Тренировочный этап – формирование спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

По развитию спорта высших достижений:

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав юношеской сборной команды России по боксу.

Высшего спортивного мастерства – освоение оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Подтверждение в первенствах России норматива КМС, мастера спорта России, вхождение в состав юниорской (молодежной) сборной команды России по боксу.

Учебный год в Учреждении начинается с 1 сентября

Полное обучение в учреждении состоит из 5 этапов:

- спортивно-оздоровительный этап;

- этап начальной подготовки;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации);

- этап совершенствования спортивного мастерства;

- этап высшего спортивного мастерства.

Занимающиеся на любом этапе многолетний подготовки могут быть отчислены в случае:

- ухудшения состояния здоровья на основании заключения врачебно-физкультурного диспансера;

- в случае не освоения минимальных объёмов тренировочных нагрузок установленных учебным планом;

- в случае прекращения занятий по собственной инициативе;

- в случае грубых и неоднократных нарушений устава (о чём учреждение должно информировать родителей).

Учреждение самостоятельно в выборе системы оценок занимающихся.

Критерии оценки обучающихся:

**Спортивно-оздоровительный этап:**

Состояние здоровья занимающихся, стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий, уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

**Этап Начальной подготовки и тренировочный этап:**

Состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объёмов тренировочных нагрузок и теоретического раздела программы по виду спорта;

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

Уровень физического развития и функционального состояния, выполнение объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки, результаты выступления на соревнованиях.

Учреждение организует работу, как с постоянным, так и переменным составом занимающихся в течение года, включая каникулярное время и выходные дни.

В каникулярное время может функционировать спортивно-оздоровительный лагерь (загородный, по месту жительства).

В настоящей программе выделено пять этапов спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный этап **(СО)**, этап начальной подготовки **(НП)**, тренировочный этап **(ТЭ)**, этап спортивного совершенствования **(ССМ)** и этап высшего спортивного мастерства **(ВСМ).**

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, нормативы оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах СО устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ. Норматив оплаты труда тренера-преподавателя в спортивно-оздоровительных группах повышается на 0,5% за каждые два года обучения под руководством одного тренера.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах с 6 лет.

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

**Спортивно-оздоровительные группы** формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, достигших шестилетнего возраста, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

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

**Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, минимальный возраст которых 12 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Учебная программа на тренировочном этапе рассчитана на три года.

**Группы ССМ** формируются из спортсменов, минимальный возраст которых 15 лет, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта (КМС). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на 3-х-ий период обучения.

**Группы ВСМ** формируются из спортсменов, возраст которых свыше 17 лет, выполнивших спортивное звание мастер спорта России (МС). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Период обучения без ограничения.

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

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

Учащиеся (СО) допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

*Таблица 1*

**Минимальный возраст зачисления учащихся по этапам подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группы | Этапы подготовки | | | | | | | | | | |
| СО | НП | | | ТГ | | | ССМ | | | ВСМ |
| год обучения | Без ограничений | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | Без ограничений |
| Вид спорта  БОКС | 6 лет | 10 лет | | | 12 лет | | | 15 лет | | | 17 лет |

Учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий этап обучения, но выполнившие программные требования своего этапа подготовки, решением тренерско-преподавательского совета и при разрешении врача могут досрочно переводиться на следующий этап подготовки.

*Таблица 2*

**Весовые категории для юношей и девушек, женщин и мужчин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовые**  **категории** | **Юноши и девушки 15-16 (17-18) лет (юниоры), (молодые боксеры)** | | **Мужчины 19-40 лет**  **(Элитные боксеры)** | | **Женщины 19-40**  **(Элитные боксеры)** | | **Женщины 19-40**  **(Элитные боксеры)**  **на Олимпийских**  **играх** | |
|  | Свыше, кг | До, кг | Свыше, кг | До, кг | Свыше, кг | До, кг | Свыше, кг | До, кг |
| Самый легкий вес | 44 | 46 | - | - | - | - | - | - |
| Первый наилегчайший вес | 46 | 48 | 46 | 49 | 45 | 48 | - | - |
| Наилегчайший вес | 48 | 50 | 49 | 52 | 48 | 51 | 48 | 51 |
| 1-й легчайший вес | 50 | 52 | - | - | - | - | - | - |
| Легчайший вес | 52 | 54 | 56 | 60 | 51 | 54 | 57 | 60 |
| Полулегкий вес | 54 | 57 | - | - | 54 | 57 | - | - |
| Легкий вес | 57 | 60 | - | - | 57 | 60 | - | - |
| 1-й полусредний вес | 60 | 63 | 60 | 64 | 60 | 64 | - | - |
| Полусредний вес | 63 | 66 | 64 | 69 | 64 | 69 | - | - |
| 1-й средний вес | 66 | 70 | - | - | - | - | - | - |
| Средний вес | 70 | 75 | 69 | 75 | 69 | 75 | 69 | 75 |
| Полутяжелый вес | 75 | 80 | 75 | 81 | 75 | 81 | - | - |
| Тяжелый вес | 80 | - | 81 | 91 | 81 | - | - | - |
| Супертяжелый вес | - | - | 91 | - | - | - | - | - |

**Юноши и девушки 13-14 лет: 18 весовых категорий:** 38,5 кг ,40 кг, 41,5 кг ,43 кг, 44,5 кг, 46 кг, 48 кг , 50 кг , 52 кг, 54 кг ,56 кг ,59 кг , 62 кг , 65 кг, 68 кг, 72 кг, 76 кг, св. 76 кг.

В соревнованиях юношей и девочек 12 лет пары составляют с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес до 60 кг не превышала 2 кг, от 60 до 70 – 3 кг, от 70 до 80 – 4 кг, и свыше 80 кг – 5 кг.

*Таблица 3*

Формула боя в соревнованиях

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Формула боя** |
| Юноши и девушки | 3 раунда по 2 минуты |
| Женщины | 4 раунда по 2 минуте |
| Мужчины | 3 раунда по 3 минуте |

Между раундами устанавливается перерыв для отдыха 1 минута.

В основу комплектования учебных групп (таблица 2) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

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

*Таблица 4*

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической,

технической и спортивной подготовке

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года** | **Минимальная наполняемость групп (чел.)** | **Максимальная наполняемость групп (чел.)** | **Максимальный объём учебно - тренировочной работы (час./нед.)** | **Нормативы оплаты труда (в % на одного занимающегося)** |
| **Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)** | | | | | |
| **Весь период** | **Выполнение**  **нормативов ОФП** | **15** | **30** | **6** | **0,5** |
| **Группы Начальной подготовки /ГНП/** | | | | | |
| **1-й год** | **Выполнение**  **нормативов ОФП** | **12-15** | **30** | **6** | **0,5** |
| **2-й год** | **24** | **9** | **2,6** |
| **3-й год** | **24** | **9** | **3,6** |
| **Тренировочные группы /ТГ/** | | | | | |
| **1-й год** | **Выполнение**  **нормативов ОФП, СФП, ТТП** | **10-12** | **20** | **12** | **5** |
| **2-й год** | **20** | **12** | **5** |
| **3-й год** | **16** | **18** | **10** |
| **Группы совершенствования спортивного мастерства /ССМ/** | | | | | |
| **1-й год** | **КМС** | **4-7** | **10** | **28** | **17** |
| **2-й год** | **8** | **28** | **23** |
| **3-й год** | **8** | **28** | **23** |
| **Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)** | | | | | |
| **Весь период** | **МС, МСМК** | **1-4** | **8** | **32** | **35** |

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

**Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать на этапах:**

- спортивно-оздоровительном - 2 академических часа;

- начальной подготовки – 2 академических часа;

- тренировочном – 3 академических часа;

- совершенствования спортивного мастерства – 4 академических часа;

- высшего спортивного мастерства – 4 академических часа».

Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки в неделю на этапах:

- спортивно – оздоровительном (весь период) – 6 академических часов;

- начальной подготовки (1 год обучения) – 6 академических часов;

- начальной подготовки (2 год обучения) – 9 академических часов;

- начальной подготовки (3 год обучения) – 9 академических часов;

- тренировочном (1 год обучения) – 12 академических часов;

- тренировочном (2 год обучения) – 12 академических часов;

- тренировочном (3 год обучения) – 18 академических часов;

- совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения) – 28 академических часов;

- совершенствования спортивного мастерства (2 год обучения) – 28 академических часов;

- совершенствования спортивного мастерства (3 год обучения) – 28 академических часов;

- высшего спортивного мастерства (весь период) – 32 академических часов».

Максимальное число учащихся в группе:

- спортивно-оздоровительной (весь период) – 30 человек;

- начальной подготовки (1 год обучения) – 30 человек;

- начальной подготовки (2 год обучения) – 24 человека;

- начальной подготовки (3 год обучения) – 24 человека;

- тренировочном (1 год обучения) – 20 человек;

- тренировочном (2 год обучения) – 20 человек;

- тренировочном (3 год обучения) – 16 человек;

- совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения) – 10 человек;

- совершенствования спортивного мастерства (2 год обучения) – 8 человек;

- совершенствования спортивного мастерства (3 год обучения) – 8 человек;

- высшего спортивного мастерства (весь период) – 8 человек».

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

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25 % как показано в таблице 4.

**1.2. План-схема годичного цикла подготовки**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, *мезоциклы и макроциклы*. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

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

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

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

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

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы -приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований. На этапах СО и НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направленность микроциклов** | | | | | | | **Код микроцикла** | | | | | | | | |
| Базовый — функционально-техническая направленность | | | | | | | РФ | | | | | | | | |
| РФ | | | | | | | | |
| Специальный — техническая направленность, повышение интенсивности | | | | | | | РТ | | | | | | | | |
| РТ | | | | | | | | |
| Модельный — модель соревновательной нагрузки | | | | | | | К | | | | | | | | |
| Подводящий — выведение на пик спортивной формы | | | | | | | П | | | | | | | | |
| Соревнования | | | | | | | С | | | | | | | | |
| Переходный — восстановление после соревновательных нагрузок | | В | На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса. На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования. На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.Годовые планы распределения часов по группам указаны в таблице 7-11.Примерный учебный план представлен в таблице 5, 6. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Для учащихся групп ССМ учебный план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.**Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:**1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;3. непрерывное совершенствование спортивной техники (таблица 12);4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (показатели спортивной нагрузки);5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;6. осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.Показатели соревновательной нагрузки по виду спорта «БОКС» приведены в таблице 13.Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы указаны в таблицах 14-17. Результаты регистрируются в индивидуальной карте спортсмена (таблица 18). *Таблица 5*Годовой учебный план (теория) **№ п/пРазделыподготовкиЭтапы подготовкиСОНПТГССВСМвесь период1-й год2-й год3-й год1-й год2-й год3-й год1-й год2-й год3-й годвесь периодТеоретические занятия**1.Физическая культура и спорт111111222222.Бокс в системе физического воспитания111111122223.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.111111122224.Гигиенические занятия и навыки, закаливание, режим и питание боксёра.1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | | Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж и самомассаж. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6. | | Основы техники и тактики бокса. | - | - | 1 | 1 | 1 | | 1 | 2 |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7. | | Основы методики обучения и тренировки боксёра. | - | - | 1 | 1 | - | | - | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8. | | Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки. | - | - | - | - | - | | - | - |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9. | | Общая специальная физическая подготовка боксёра. | - | - | - | - | - | | - | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10. | | Планирование спортивной тренировки боксёра. | - | - | - | - | - | | - | - |  |  | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 11. | | Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена. | - | - | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 12. | | Правила бокса, организация и проведение соревнований. | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | | 4 | 4 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13. | | Места занятий, оборудование и личный инвентарь спортсмена. | - | - | - | - | - | | - | - |  |  | - | - | - | - |
| 14. | | Зачеты. | - | - | - | - | 1 | | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ***ИТОГО ЧАСОВ*** | | | **6** | **6** | **9** | **9** | **12** | | **12** | **18** |  |  | **28** | **28** | **28** | **32** |

*Таблица 6*

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по боксу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы**  **подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | | | | |
|  |  | **СО** | **НП** | | | **ТГ** | | | **СС** | | | **ВСМ** |
|  |  | **весь период** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **весь период** |
| **1.** | **Общая физическая подготовка** | 178 | 178 | 249 | 249 | 256 | 256 | 263 | 485 | 485 | 485 | 490 |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | 90 | 60 | 90 | 90 | 142 | 142 | 263 | 300 | 300 | 300 | 394 |
| **3.** | **Технико-тактическая подготовка** | 30 | 60 | 113 | 113 | 170 | 170 | 350 | 420 | 420 | 420 | 490 |
| **4.** | **Теоретическая подготовка** | 6 | 6 | 6 | 6 | 22 | 22 | 24 | 32 | 32 | 32 | 30 |
| **5.** | **Контрольно – переводные**  **испытания** | 4 | 4 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 28 | 28 | 28 | 30 |
| **6.** | **Контрольные соревнования** | - | - | - | - | 6 | 6 | 8 | 80 | 80 | 80 | 90 |
| **7.** | **Инструкторская и судейская практика** | - | - | - | - | 4 | 4 | 6 | 36 | 36 | 36 | 50 |
| **8.** | **Восстановительные мероприятия** | - | - | - | - | 8 | 8 | 10 | 70 | 70 | 70 | 80 |
| **9.** | **Медицинское обследование** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 10 |
| ***ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ*** | | **312** | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** | **936** | **1456** | **1456** | **1456** | **1664** |

*Таблица 7*

Годовой план распределения учебных часов для этапа СО (весь период)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы**  **Виды подготовки** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **Теоретические занятия** | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - |
| **Общая физическая подготовка** | 15 | 15 | 16 | 13 | 14 | 10 | 15 | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 |
| **Специальная физическая подготовка** | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **Технико-тактическая подготовка** | - | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Восстановительные мероприятия** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Инструкторская и судейская практика** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Медицинский контроль** | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| **Зачётные требования** | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| *Всего за месяц* | ***27*** | ***24*** | ***27*** | ***24*** | ***24*** | ***18*** | ***27*** | ***28*** | ***26*** | ***29*** | ***28*** | ***30*** |
| **всего за год** |  |  |  |  |  |  | **312** |  |  |  |  |  |

Годовой план распределения учебных часов для этапа НП (1 г. обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы**  **Виды подготовки** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **Теоретические занятия** | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - |
| **Общая физическая подготовка** | 15 | 15 | 16 | 13 | 14 | 10 | 15 | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 |
| **Специальная физическая подготовка** | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **Технико-тактическая подготовка** | - | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Восстановительные мероприятия** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Инструкторская и судейская практика** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Медицинский контроль** | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| **Зачётные требования** | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| *Всего за месяц* | ***27*** | ***24*** | ***27*** | ***24*** | ***24*** | ***18*** | ***27*** | ***28*** | ***26*** | ***29*** | ***28*** | ***30*** |
| **всего за год** |  |  |  |  |  |  | **312** |  |  |  |  |  |

*Таблица 8*

Годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (1-2 г. обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы**  **Виды подготовки** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **Теоретические занятия** | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Общая физическая подготовка** | 26 | 24 | 20 | 20 | 18 | 18 | 18 | 22 | 20 | 22 | 24 | 24 |
| **Специальная физическая подготовка** | 10 | 12 | 14 | 14 | 14 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 |
| **Технико-тактическая подготовка** | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 14 | 16 | 16 | 12 | 10 | 10 | 12 |
| **Восстановительные мероприятия** | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Инструкторская и судейская практика** | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| **Медицинский контроль** | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| **Зачётные требования + соревнования** | 4 | 4 | - | 4 | - | - | - | - | 6 | - | - | - |
| *Всего за месяц* | ***60*** | ***58*** | ***52*** | ***55*** | ***52*** | ***45*** | ***52*** | ***54*** | ***53*** | ***47*** | ***47*** | ***49*** |
| **всего за год** | **624** | | | | | | | | | | | |

*Таблица 9*

Годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (3 г. обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы**  **Виды подготовки** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **Теоретические занятия** | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Общая физическая подготовка** | 24 | 20 | 18 | 16 | 16 | 17 | 17 | 19 | 22 | 36 | 30 | 28 |
| **Специальная физическая подготовка** | 24 | 26 | 29 | 30 | 28 | 26 | 24 | 14 | 14 | 14 | 18 | 18 |
| **Технико-тактическая подготовка** | 32 | 34 | 34 | 32 | 30 | 28 | 32 | 32 | 28 | 20 | 22 | 26 |
| **Восстановительные мероприятия** | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Инструкторская и судейская практика** | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 4 |
| **Медицинский контроль** | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| **Зачётные требования + соревнования** | 2 | - | 2 | - | - | - | - | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| *Всего за месяц* | ***88*** | ***83*** | ***86*** | ***81*** | ***79*** | ***74*** | ***78*** | ***73*** | ***72*** | ***74*** | ***72*** | ***80*** |
| **всего за год** | **936** | | | | | | | | | | | |

*Таблица 10*

*Таблица 11*

Годовой план распределения учебных часов для этапа ССМ (весь период)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы**  **Виды подготовки** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **Теоретические занятия** | 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| **Общая физическая подготовка** | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 26 | 22 | 20 | 20 |
| **Специальная физическая подготовка** | 36 | 40 | 40 | 42 | 46 | 43 | 44 | 44 | 46 | 48 | 48 | 48 |
| **Технико-тактическая подготовка** | 36 | 40 | 40 | 42 | 46 | 43 | 44 | 44 | 46 | 48 | 48 | 48 |
| **Восстановительные мероприятия** | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| **Инструкторская и судейская практика** | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | - | 8 |
| **Медицинский контроль** | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - |
| **Зачётные и переводные требования** | 4 | - | - | 2 | - | - | - | - | 4 | - | 2 | - |
| *Всего за месяц* | ***118*** | ***115*** | ***113*** | ***119*** | ***128*** | ***121*** | ***123*** | ***119*** | ***127*** | ***122*** | ***123*** | ***128*** |
| **всего за год** | **1456** | | | | | | | | | | | |

\* для групп СС и ВСМ распределение объёма средств в годичном цикле подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

*Таблица 12*

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «БОКС»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Спортивно-оздоровительный этап | Этап начальной  подготовки | | Тренировочный  этап  (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| Весь период | 1 год | Свыше  года | До  двух лет | Свыше  двух лет | Весь период | Весь период |
| **Общая физическая подготовка %)** | 60 | 50 - 64 | 46 - 60 | 36 - 46 | 24 - 30 | 25 - 33 | 25 - 32 |
| **Специальная физическая подготовка (%)** | 30 | 18 - 23 | 18 - 23 | 20 - 26 | 24 - 30 | 23 - 29 | 18 - 24 |
| **Технико-тактическая подготовка (%)** | 10 | 18 - 23 | 22 - 28 | 24 - 30 | 32 - 42 | 26 - 34 | 30 - 38 |
| **Теоретическая и психологическая подготовка (%)** | - | 3 - 4 | 2 - 3 | 4 - 5 | 3 - 4 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| **Восстановительные мероприятия(%)** | **-** | - | - | 1 - 2 | 1 - 2 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| **Инструкторская и судейская практика (%)** | **-** | - | - | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| **Участие в соревнованиях (%)** | **-** | - | - | 3 - 4 | 4 - 5 | 4 - 5 | 5 - 6 |

*Таблица 13*

Показатели соревновательной нагрузки по виду спорта «БОКС» (количество боев)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Спортивно-оздоровительный этап | Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершенст-  вования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| Весь период | до  года | свыше  года | До двух  лет | Свыше  двух лет | Весь период | Весь период |
| Контрольные | - | - | - | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Отборочные | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Главные | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |

*Таблица 14*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления

в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **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 мин. 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг |
| 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) |

*Таблица 15*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления

в тренировочные группы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **Физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Легкие веса**  **44-60 кг** | **Средние веса**  **60-75 кг** | **Тяжелые веса**  **75-св.80 кг** |
| Быстрота | Бег на 30 м (с) | 5,0 | 4,9 | 5,1 |
| Бег 100 м (с) | 15,8 | 15,2 | 15,6 |
| Выносливость | Бег 3000 м (с) | 14,29 | 14,10 | 14,39 |
| Сила | Подтягивание на перекладине (раз) | 10 | 12 | 8 |
| Поднос ног к перекладине (раз) | 10 | 12 | 8 |
| Жим штанги лежа (кг), м-собственный вес | М-13% | М-5% | М-10% |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (40 раз) | 45 | 48 | 40 |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (см) | 188 | 197 | 205 |
| Толчок ядра 4 кг (м)  (сильнейшей рукой/слабейшей рукой) | 6,57  5,0 | 7,85  6,31 | 8,96  7,42 |
| СФП | | | | |
|  | Количество ударов по мешку за 8 с. | 28 | 30 | 26 |
|  | Количество ударов по мешку за 3 мин. | 284 | 292 | 244 |

*Таблица 16*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления

в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **Физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Легкие веса**  **44-60 кг** | **Средние веса**  **60-75 кг** | **Тяжелые веса**  **75-св.80 кг** |
| Быстрота | Бег на 30 м (с) | 5,0 | 4,9 | 5,0 |
| Бег 100 м (с) | 15,8 | 15,0 | 15,4 |
| Выносливость | Бег 3000 м (с) | 13,10 | 12,52 | 13,36 |
| Сила | Подтягивание на перекладине (раз) | 11 | 13 | 9 |
| Поднос ног к перекладине (раз) | 11 | 13 | 9 |
| Жим штанги лежа (кг), м-собственный вес | М-8% | М-5% | М-7% |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (40 раз) | 48 | 53 | 43 |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 205 | 216 |
| Толчок ядра 4 кг (м)  (сильнейшей рукой/слабейшей рукой) | 7,52  6,36 | 8,90  6,85 | 10,32  9,0 |
| СФП | | | | |
|  | Количество ударов по мешку за 8 с. | 28 | 30 | 26 |
|  | Количество ударов по мешку за 3 мин. | 313 | 319 | 303 |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | | |

*Таблица 17*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления

в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **Физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Легкие веса**  **46-60 кг** | **Средние веса**  **60-75 кг** | **Тяжелые веса**  **75-св.91 кг** |
| Быстрота | Бег на 30 м (с) | 4,8 | 4,7 | 4,8 |
| Бег 100 м (с) | 14,8 | 14,6 | 15,0 |
| Выносливость | Бег 3000 м (с) | 12,48 | 12,26 | 13,13 |
| Сила | Подтягивание на перекладине (раз) | 14 | 16 | 12 |
| Поднос ног к перекладине (раз) | 14 | 16 | 12 |
| Жим штанги лежа (кг), м-собственный вес | М-6% | М-3% | М-5% |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (40 раз) | 54 | 60 | 48 |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 218 | 228 |
| Толчок ядра 4 кг (м)  (сильнейшей рукой/слабейшей рукой) | 8,75  7,38 | 9,95  8,69 | 11,48  10,18 |
| СФП | | | | |
|  | Количество ударов по мешку за 8 с. | 32 | 36 | 30 |
|  | Количество ударов по мешку за 3 мин. | 344 | 350 | 321 |
| Спортивный звание | Мастер Спорта России | | | |

*Таблица 18*

**Индивидуальная карта спортсмена**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст начала занятий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место жительства: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место учебы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. тренера-преподавателя: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование показателей | Исходные данные | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОГ | НП | | | УТ | | | | | СС | | | ВСМ | | | | |
| Год обучения | | Весь период | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Показатели физического развития** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рост (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вес (кг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Длина стопы (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сила кисти пр. (кг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сила кисти лев. (кг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЖЕЛ (мл) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата мед.обследования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заключение врача |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Показатели физической подготовленности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 метров (с) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 3000 метров (с) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднос ног к перекладине (раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание в висе (раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Толчок ядра 4 кг (м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сильнейшей рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -слабейшей рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество ударов по мешку за 8 секунд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество ударов по мешку за 3 минуты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лучший результат главных соревнований года** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование соревнований (дата) | Результат | | Наименование соревнований (дата) | | | | | | | | | | | | Результат | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |

*Таблица 19*

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Спортивно-оздоровительный этап | Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования  Спортивного мастерства | Этап высшего  Спортивного мастерства |
| Весь период | до  года | свыше  года | До двух  лет | Свыше  Двух лет | Весь период | Весь период |
| Общая физическая | 60 | 60 | 55 | 45 | 30 | 35 | 40 |
| Специальная физическая | 30 | 20 | 20 | 25 | 30 | 30 | 25 |
| Технико-тактическая | 10 | 20 | 25 | 30 | 40 | 35 | 35 |

**II**

**Методическая часть программы**

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

**2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

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

*Правила поведения учащихся во время учебно-тренировочных занятии:*

Правила для учащихся, посещающих МКУДО «Новолакская ДЮСШ№1».

**Цель правил:** создание в секции нормальной рабочей обстановки, воспитание уважения к личности и навыкам общения.

1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

1. Ребята приходят на занятия за 5-10 минут до начала, чистыми, опрятными, снимают в раздевалке верхнюю одежду, обувают сменную обувь, занимают свое рабочее место и готовят все необходимые предметы к предстоящему занятию.

2. Нельзя приносить на занятия с любой целью, использовать любым способом оружие, взрывчатые вещества, и взрывоопасные вещества, спиртные напитки, токсические вещества.

3. Нельзя без разрешения педагога уходить с занятия, секции.

4. Обучающиеся в секции проявляют уважение к старшим: обращаются на «Вы», заботятся о младших.

2. ПОВЕДЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ посещающих МКУДО «Новолакская ДЮСШ №1».

1. При входе тренера в спортивный зал, учащиеся строятся и приветствуют тренера-преподавателя.

2. Во время занятий нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других от занятий посторонними разговорами.

3. Если во время занятий необходимо выйти из зала, то воспитанник должен попросить разрешения у тренера-преподавателя.

4. Если ребенок должен задать вопрос тренеру-преподавателю или ответить на него, то должен поднять руку.

3. ОБЯЗАННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся МКУДО «Новолакская ДЮСШ №1».

обязаны:

- сочетать занятия спортом с успешной учебой в общеобразовательной школе;

- систематически посещать занятия, поддерживать порядок и дисциплину, выполнять указания тренеров-преподавателей по спорту;

- постоянно повышать свою физическую подготовку, совершенствовать спортивное мастерство;

- оказывать помощь младшим товарищам в спортивном совершенствовании;

-участвовать в соревнованиях за МКУДО «Новолакская ДЮСШ №1».

- быть активны помощником учителя физической культуры в общеобразовательной школе;

- строго соблюдать требования медицинского контроля;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и имуществу.

За нарушение правил внутреннего распорядка к учащимся могут применяться меры дисциплинарного взыскания.

*Инструкция по охране труда при проведении занятий по боксу :*

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 К занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2 При проведении занятий по боксу соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5 В местах проведения занятий по боксу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6 Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7 О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8 В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1 Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2 Проверить боксерские груши, мешки, настенные подушки и другое спортивное оборудование.

2.3 Проверить внешний вид обучающихся.

2.4 После тренировки тщательно проверить зал бокса.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1 Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера.

3.2 Строго соблюдать правила бокса.

3.3 При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1 При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2 Проветрить спортивный зал.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**2.2 Организация и содержание образовательного процесса**

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

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.).

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет рад методических и организационных особенностей:

- Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах НП и УТ).

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

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

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

**2.2.1 Спортивно-оздоровительный этап (СО)**

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

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

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательны­ми уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая рабо­тоспособность практически не растет. Только насыщенный двигатель­ный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значи­тельно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физиче­скую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здо­ровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специ­фических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще) (таблица 20).

*Таблица 20*

**Возрастные особенности физического развития**

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

**Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы дви­жения);

- подвижные игры и игровые упражнения;

- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировоч­ных заданий).

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

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

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

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

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

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, тре­бует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их при­меняют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

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

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

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

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

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

**2.2.2 Этап начальной подготовки (НП)**

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

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

**Факторы, ограничивающие нагрузку**:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных умений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает*:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

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

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

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

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

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

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

**2.2.3 Тренировочный этап (ТЭ)**

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

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

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- функциональные особенно­сти организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспро­порции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномер­ность в росте и развитии силы.

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

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

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

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

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

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

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

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

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину

отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повто­рений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

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

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

*Медицинский контроль* применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

**2.2.4 Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (СС, ВСМ)**

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

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

**Преимущественная направленность тренировочного процесса:**

- совершенствование техники бокса и специальных физических ка­честв;

- повышение технической и тактической подготовленности;

- освоение необходимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование соревновательного опыта и психической под­готовленности;

-достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

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

**2.3 Теоретическая подготовка**

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

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

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

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

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

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внима­ние уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познако­мить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения трени­ровочных циклов. Примерный годовой учебный план в нормативной части программы (таблица 5).

**2.4 Воспитательная работа и психологическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Средства и методы психологической подготовки**

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двига­тельные, поведенчско-организующие, социально-организующие;

- психологические, ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомотор­ной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Развитие волевых качеств боксера**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Специальная психологическая подготовка**

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущи­ми для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в дан­ном турнире в частности;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», об­легчающих преодоление психических барьеров;

- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возни­кают в борьбе с конкретным соперником;

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

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

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

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;

- сухость во рту;

- частая зевота;

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

- влажные ладони и ступни;

- изменение голоса (хриплый голос);

- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);

- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);

- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и час­то снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую сома­тическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как ус­пешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для фор­мирования нужного настроя 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 па физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

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

- самоконтроль за состоянием мимических мышц;

- самоконтроль дыхания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как правило, процедура секундирования включает в себя следую­щие компоненты:

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

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

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

- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**2.5 Восстановительные средства и мероприятия**

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направ­ленности.

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

- Введение специальных восстановительных микроциклов и профи­лактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Оптимальное использование средств переключения видов спортив­ной деятельности.

- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

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

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное вре­мя для тренировок.

***Медико-биологические средства восстановления***

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

***Психологические методы восстановления***

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

**Методические рекомендации**

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

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

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

*Педагогический и врачебный контроль*

*Основными задачами* медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической и технико-тактической подготовленности:

- Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попыт­ка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происхо­дит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое при­земление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максималь­ное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги со­ставляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упраж­нения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

- Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

- Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистри­руется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов).

Исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Тестирования по ОФП учащихся школы осуществляется в конце учебного года.

***Углубленное медицинское обследование***

Один раз в полгода все учащиеся проходят углублен­ное медицинское обследование. *Основными задачами медицинского* обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоро­вья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обсле­дование должно выявить динамику состояния основных систем орга­низма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировоч­ных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского об­следования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.

2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3. Оценка сердечно-сосудистой системы.

4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

5. Контроль состояния центральной нервной системы.

6. Уровень функционирования периферической нервной системы.

7. Оценка состояния органов чувств.

8. Состояние вегетативной нервной системы.

9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

***Текущий контроль тренировочного процесса***

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

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

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

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

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимуще­ственная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 21 представлены значения ЧСС и преимущественной направлен­ности физиологической мощности выполненной работы.

*Таблица 21*

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

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

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность трениро­вочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и мак­роциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спорт­сменом. В таблице 22 представлена шкала интенсивности тренировоч­ных нагрузок.

*Таблица 22*

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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

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

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

**R = ((Р1+Р2+РЗ)-200)/10.**

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 23.

Таблица 23

**Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

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

**2.6 Программный материал для практических занятий**

*2.6.1 Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов.*

Развивающий физический микроцикл (РФ).

**Задачи микроцикла**: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (таблица 24).

Развивающий технический микроцикл (РТ).

*Таблица 24*

**Процентное распределение времени тренировки**

**по средствам подготовки в РФ-микроцикле**

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

*Таблица 25*

**Процентное распределение времени тренировки**

**по средствам подготовки в РТ- микроцикле**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Средства тренировки** | **% от времени** |
| Понедельник | ОФП  СП  СорП | 40  44  16 |
| Вторник | ОФП  СП  СорП | 22  64  14 |
| Среда | ОФП  СП  СорП | 35  51  14 |
| Четверг | ОФП  СП  СорП | 33  67  - |
| Пятница | ОФП  СП  СорП | 25  50  25 |
| Суббота | ОФП  СП  СорП | 100 + парная баня, массаж |
| Воскресенье | Активный отдых | |

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах (таблица 25).

Контрольный недельный микроцикл (К) (таблица 26)

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

*Таблица 26*

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Средства тренировки** | **% от времени** |
| Понедельник | ОФП  СП  СорП | 15  73  12 |
| Вторник | ОФП  СП  СорП | 80  20  - |
| Среда | ОФП  СП  СорП | 25  60  15 |
| Четверг | ОФП  СП  СорП | 40  60  - |
| Пятница | ОФП  СП  СорП | 32  48  20 |
| Суббота | ОФП  СП  СорП | 100 + парная баня, массаж |
| Воскресенье | Активный отдых | |

***2.6.2 Технико-тактическая подготовка***

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

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

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

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

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

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

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

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

На освоение 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 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 дистанций 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.

На август планируется отдых.

В конце 2-годичного 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.

В таблице 27 представлена программа мероприятий при построении занятий в первые года обучения.

*Таблица 27*

Содержание курса обучения боксера-новичка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | СОГ, ГНП | | | | | | ГНП 2–й год обучения | | | | | | | |
| Месяц | 1 раздел | | 2 раздел | | | | 3 раздел | | | | 4 раздел | | | |
| Январь- июнь | | Июль-декабрь | | | | Январь-июнь | | | | Июль-декабрь | | | |
| Масштаб обучения | Изучение боевой стойки и передвижений | Изучение прямых ударов в голову и защита от них | Изучение прямых ударов в туловище и защита от них | | | | Изучение боковых ударов в голову и защита от них |  |  | Изучение боковых ударов в туловище и коротких боковых в голову и защита от них | Тренировочные уроки (9 уроков) | Соревнования (1-2 боя) | Занятия по ОФП и по СФП | отдых |
| Материал  совершенствования | - | Совершенствование боевой стойки и передвижений | Соревнования (1 бой) | Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище | Тренировочные уроки (6 уроков) | Соревнования  (1-2 боя) | Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище | Тренировочные уроки (6-8 уроков) | Соревнования  (1-2 боя) | Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище |
| НМО, ОФП, СФП | Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спорт. игры | | Контрольные упражнения, комплекс СФП, кросс, подтягивание на перекладине, подвижные игры, занятия по СФП | | | | Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спорт. игры | | | | Контрольные упражнения, комплекс СФП | | | |

* 1. **Антидопинговые мероприятия**

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

* улучшающие кислородтранспортные функции;
* фармакологические, химические и физические манипуляции;
* генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

* первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
* второе нарушение: 2 года дисквалификации;
* третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми 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 фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

План антидопинговых мероприятий

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 1. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
| 1. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| 1. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| 1. Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| 1. Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| 1. Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

**2.8 Инструкторская и судейская практика**

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

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

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

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

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

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

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

***План инструкторской и судейской практике***

*Инструкторская и судейская практика в группах УТ до 2-х лет обучения.*

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы

- Проведение разминки.

- Составление комплекса ОРУ.

- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый

ринг»

*Инструкторская и судейская практика в группах УТ свыше 2-х лет обучения*

*-* Проведение подготовительной и заключительной части тренировки*.*

- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и

проведение занятий.

- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

*Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования*

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.

- Составление конспектов занятий

- Составление положения о соревнованиях

- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

**Система контроля и зачетные требования**

С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить четырехэтапную форму отбора боксеров.

*Первый этап* — отбор при поступлении в секцию бокса. Этот этап является основным, потому что оттого, какие подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка боксеров высокого класса. Так как пришедший в секцию еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в боксе, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности.

Следует выяснить побуждения к занятиям боксом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования).

Тесты:

* на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);
* на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег со сменой направлений, прыжки через яму, защита гандбольных ворот);
* на ловкость и смелость (игра в гандбол и баскетбол; показатель — активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча);
* на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000 м).

*Второй этап отбора* можно произвести после 8-10 месяцев занятий боксом, когда боксер уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки. Это, примерно, совпадает с выполнением III юношеского разряда по боксу. Можно понаблюдать за боксером и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание, обратив на способности боксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс приведены в таблице 28.

*Таблица 28*

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности боксера (манера ведения боя).

Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе школы требования. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

*На третьем этапе отбор* производится среди боксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практик соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям.

Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть.

Если боксер больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия боксом, так же как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары.

На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру.

Например, решительность проявится в активных действиях против боксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т. д.

Боксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

И, наконец, на четвертом этапе определяют способности боксера быть ведущим в составе сборной команды Российской Федерации. Это боксеры высокого класса, претендующие на призовые места в соревнованиях российского и международного масштаба. Их мастерство и возможности оценивает тренерский совет.

Требования к боксерам олимпийского резерва настолько высоки, что им отвечают только спортсмены с исключительными двигательными возможностями и специфическими высокими чертами характера.

Первое требование к боксерам-олимпийцам — высокий спортивный результат, показанный в соревнованиях, который обусловливается спортивной подготовленностью спортсмена и его характером — волевыми качествами.

Второе требование — стабильность спортивных результатов, которая определяется спецификой становления спортивной формы в условиях микропериодов тренировки, функциональной избыточной стабильностью, надежной спортивной техникой и тактикой и психологическими особенностями.

Третье требование — перспективность спортсмена, которая определяется возрастом, спортивным стажем, количеством побед и поражений, физической и психологической устойчивостью во время турниров.

При отборе следует также учитывать, как протекали бои спортсменов, с каким напряжением (с нокдаунами или нокаутами), какой продолжительности и т. д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки боксера, а следовательно, его участие в спортивных мероприятиях.

Поэтапный отбор в боксе (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки боксеров — от новичка до боксера высокого класса.

Основной показатель работы отделения бокса – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы указаны в таблицах 14-17 (в нормативной части программы).

Требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения бокса представлены в таблице 29.

*Таблица 29*

Требования по переводу и зачислению на этапы подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Период обучения** | **Минимальный возраст** | **Требование по спортивной подготовке** | **Участие в соревнованиях,**  **дополнительные условия** | **Выполнение контрольных нормативов по ОФП** | **Выполнение контрольных нормативов по СФП и технической подготовке** | **Выполнение программы** |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 6-10 |  | Групповые соревнования | 3 | - | - |
| Начальной  подготовки | 1-3 гг. обуч. | 10-13 |  | Групповые соревнования | 3 | + | 93-100% |
| Учебно-тренировочный | 1 г. | 13-14 |  | Участие в соревнованиях (не менее 2-х) | 3 | + | 93-100% |
| 2 г. | 14-15 |  | Участие в соревнованиях (не менее 3-х) | 3 | + | 93-100% |
| 3 г. | 15-16 | 1, 2, 3 юн.р. | Участие в районных и республ. соревнованиях (не менее 3-х) | 3 | + | 93-100% |
| 4 г. | 16-17 | 1, 2, 3 юн.р. | Участие в соревнованиях районных и республ (не менее 4-х) | 3 | + | 93-100% |
| 5 г. | 17-18 | 1, 2, 3 юн.р. | Участие в республ., региональных, всероссийских соревнованиях (не менее 5) | 3 | + | 93-100% |
| Спортивного совершенствования | 1 г. | 18-19 | КМС | Участие в республ., региональных, всероссийских соревнованиях. Стаж занятий в спортивной школе – не менее 5 лет | 4 | + | 100% |
| 2 г. | 19-21 | КМС | Участие в республиканских, региональных, всероссийских соревнованиях. Стаж занятий в спортивной школе – не менее 6 лет | 4 | + | 100% |
| Высшего спортивного  мастерства | Весь период | 21-33 | МС | Участие в республиканских, региональных, всероссийских соревнованиях. Стаж занятий в спортивной школе – не менее 6 лет | 5 | + | 100% |

Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей физической подготовленности,
2. определение специальной физической подготовленности,
3. определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в УТГ свыше 2-х лет и группы СС и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

***Методика контроля спортсменов***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Прогнозируемый результат***

*По общей физической подготовке:* В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

*По специальной физической подготовке:* Выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями  года обучения.

*По технико-тактической подготовке:* Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

*По психологической подготовке:* Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:* Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Результатом реализации Программы является:

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.

**Перечень информационного обеспечения**

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации
2. Федеральный закон РФ «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 №2300-1 (в ред. от 28.07.2012 №133-ФЗ).
3. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ (в ред. от 03.12.2012 №237-ФЗ).
4. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013 №203-ФЗ).
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 №123.
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 №325.
7. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2005.-71 с.
8. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
10. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. - 46 с.