

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра»
Усть-Кутского муниципального образования**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «СПШ СОЦ» УКМО

В.А.Желонкин



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта бокс**

Программа разработана с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 № 1055

Усть-Кут 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивной дисциплине «бокс» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра» Усть-Кутского муниципального образования.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- Начальной подготовки;
- Учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации)
- Этап совершенствования спортивного мастерства

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

4. Объем Программы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	14	16	18	20	22	24
Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	728	832	936	1040	1144	1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам	-	14	18

	России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Контрольные	-	-	2	3	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

5.5. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

5.6. Учебно-тренировочный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

5.7. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы установлена в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

5.10. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствовани я спортивного мастерства		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
		Недельная нагрузка в часах										
		6	8	8	12	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2			3					4		
		Наполняемость групп (человек)										
		10			8					4		
		1.	Общая физическая подготовка	64	75	75	88	88	94	108	120	125
2.	Специальная физическая подготовка	44	67	67	96	96	112	142	150	170	180	190
3.	Интегральная подготовка	32	50	50	107	107	112	133	140	160	164	170
4.	Участие в спортивных соревнованиях				45	45	50	73	100	110	115	120
5.	Техническая подготовка	100	125	125	143	143	150	166	180	180	190	198
6.	Тактическая подготовка	20	25	25	35	35	50	50	62	70	80	95
7.	Теоретическая подготовка	20	25	25	35	35	50	50	62	70	80	95
8.	Психологическая подготовка	20	25	25	35	35	50	50	62	70	80	95
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	8	8	10	10	20	20	20	25	35	45
10.	Инструкторская практика				5	5	10	10	10	15	25	25
11.	Судейская практика				5	5	10	10	10	15	25	25
12.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	4	8	8	10	10	10	10	10	15	20	25
13.	Восстановительные мероприятия	4	8	6	10	10	10	10	10	15	20	25
Общее количество часов в год		312	416	416	624	624	728	832	936	1040	1144	1248

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	- самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия; - самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; - обучение основным техническим элементам и приемам; - составление комплексов упражнений для развития физических качеств; - подбор упражнений для совершенствования техники;	В течение года

		- ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - сознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. 	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом. 	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). <p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и 	В течение года

		соревновательных нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям.	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	
		9 декабря – День Героев Отечества	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.6.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в	В течение года

		том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. - Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях <ul style="list-style-type: none"> - Развитие изобретательности и логического мышления - Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи - Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях). - Развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний) 	В течение года
5.	Восстановительные средства		
5.1.	Педагогические восстановительные средства	<ul style="list-style-type: none"> - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - учебно-тренировочные занятия с 	В течение года

		<p>малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня. 	
5.2.	Педагогические восстановительные средства	<ul style="list-style-type: none"> - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	В течение года
5.	Нравственное воспитание		
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед обучающимися бокса молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у обучающихся боксом 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;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) 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.

**План мероприятий,
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Ответственный: тренер. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Теоретические занятия «Ценность спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Ответственный: тренер. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный: спортсмен. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы

			антидопингового образования. Сайт РАА «РУСАДА»
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный: тренер. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования Антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Ответственный: тренер. Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: Сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный: спортсмен. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования на сайте РАА «РУСАДА».
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	4.Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный: тренер. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчет (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный: спортсмен. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. на сайте РАА «РУСАДА».
	2.Семинар. «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

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

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологическим средства восстановления

1. гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питания,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;

2. физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы учебно-тренировочных нагрузок.

Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий

с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2 6,4		не более – –	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10 6.30		не более 5.50 6.20	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3		не менее +3 +4	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6 9,9		не более 9,0 10,4	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 120		не менее 150 135	
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 19 13		не менее 24 16	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,9 11,3		не более 10,4 10,9	
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более 8.20 8.55		не более 8.05 8.29	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13 7		не менее 18 9	
2.4.	Подтягивание из виса	количество	не менее		не менее	

	на высокой перекладине	раз	3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4

2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары	количество раз	не менее	
			26	23

	по боксерскому мешку за 8 с			
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–

2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				

4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

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 ряд 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 обучающихся 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.

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 упражнения 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 20 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.

Учебно-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 упражнениями. 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.

Этапы совершенствования спортивного мастерства (СС).

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.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства: зона 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);

зона 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.

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 учебно-тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темы таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать историей физической культуры в целом, историей 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.

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теории и методике физической культуры и спорта.

№ п/п	Тематический раздел	Объем материала, час		
		НП	УТЭ	ССМ
1	Спорт как общественный феномен, цели и многообразные функции спорта. Олимпийский спорт, олимпийские принципы состязаний, понятие «олимпийский дух»	4	6	4
2	История развития бокса, его олимпийские дисциплины, герои и знаменитости. Существующие различия подготовки боксёров разных школ в мировом спорте.	4	6	6
3	Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены занятий физическими упражнениями. Особенности их требований применительно к занятиям боксом. Строение и функции организма, влияние физических упражнений на организм человека.	6	12	10
4	Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет в спортивной подготовке. Обучение ведения дневниковых записей спортсменом.	4	18	10
5	Современная техника боксирования, основы технической подготовки и обучения. Разнообразие тактико-технических приемов современного боксёра.	8	20	20
6	Влияние занятий спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма. Спортивный режим как фактор успеха. Правильная организация режима рабочих нагрузок и отдыха в период соревновательного сезона.	8	12	16
7	Средства и методы тренировок на разных этапах многолетней подготовки. Система спортивной подготовки боксёра и современные требования спорта высших достижений.	4	8	12
8	Тактика ведения боя и основы тактической подготовки; обучения тактике борьбы. Разбор различных вариантов тактических приемов и действий в зависимости от возникающих ситуаций.	6	50	64
9	Врачебный контроль и самоконтроль физического состояния. Травматизм и первая помощь при несчастных случаях. Основные средства восстановления и режим питания.	6	10	14
10	Морально-волевая подготовка. Специфика требований к психическим функциям спортсмена-велосипедиста высокой квалификации. Самообразование и самовоспитание личности. Обучение приемам саморегуляции и самоконтроля.	4	28	28
11	Организация и судейство. Особенности организации и проведения соревнований в международном профессиональном боксе.	2	24	12
12	Факторы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности боксёра.	2	6	10

Физическая подготовка

Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности.

Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Предпосылкой к выбору спортивной специализации служат определенные природные данные, уровень физического развития как результат регулярных занятий бегом, плаванием, лыжами, подвижными и спортивными играми, а также профессиональных занятий.

Современный бокс предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Ведущим боксерам приходится участвовать подряд в двух турнирах (с перерывом в три-четыре недели) и провести восемь-девять напряженных боев. На первенствах Европы и олимпийских играх часто приходится встречаться с потенциальными профессионалами, физически отлично подготовленными, которые рассчитывают на победу, чтобы со званием чемпиона перейти в профессиональный бокс. Многие выдающиеся боксеры нашей страны своими спортивными успехами обязаны прежде всего разносторонней физической подготовке, в которой немалую роль сыграли занятия и другими видами спорта. Восьмикратный чемпион СССР по боксу Е. Огуренков в 1944 г. выиграл звание абсолютного чемпиона страны, победив известных полутяжеловесов и тяжеловесов, сам будучи боксером среднего веса. Он был неплохим штангистом, хорошо ходил на лыжах, выступал в соревнованиях в беге на коньках. Чемпион СССР и Европы А. Шоцикас играл в баскетбол за сборную Каунаса; чемпионы СССР А. Булаков и Л. Сегалович были хорошими гимнастами; В. Попенченко не раз участвовал в соревнованиях по бегу на длинные дистанции; чемпион Украины тяжеловес Иняткин — штангист, имеет неплохие результаты в толкании ядра, в беге на длинные и короткие дистанции.

Недооценка физической подготовки приводит к «однобокому» развитию и, неизбежно, - к неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. *Общая физическая подготовка* боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

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

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

Общая физическая подготовка

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспособляется и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

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

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств. Некоторые виды физических упражнений, в общем положительно воздействующие на боксера, в то же время могут отрицательно влиять на формирование необходимых навыков и воспитание нужных качеств. Так, например, фехтование по быстроте движений относится к сложным двигательным реакциям, но прямая спина, развернутые стопы, сильно согнутые в коленях ноги, ограниченность направлений передвижения не способствуют, а, может, вредят развитию координации, ловкости боксера; упражнения в жиме штанги большой массы могут развивать силу верхних конечностей и вместе с тем ограничивать в быстроте нанесения ударов и т. д.

Поэтому важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном боксеру направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. При беге предъявляются большие требования к работоспособности организма, чем при ходьбе, так как интенсивность работы мышечных групп намного выше, и, соответственно, возрастает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки). Этот вид упражнений имеет значительную по объему нагрузку, но меньшую, чем бег, интенсивность. Боксеры часто им пользуются в дни, отведенные для занятий общей физической подготовкой. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Во время ходьбы можно выполнять упражнения (рис. 1).

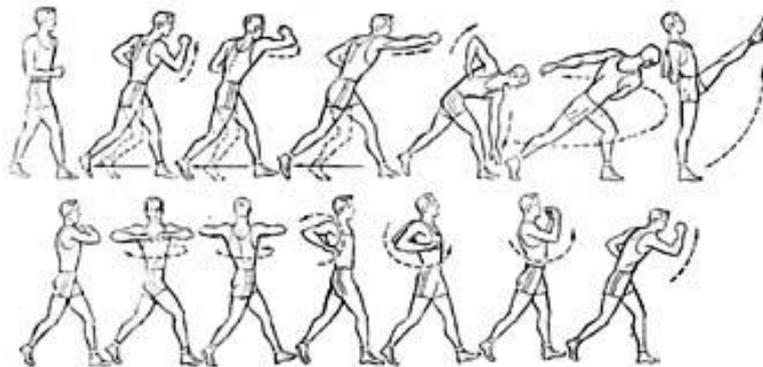


Рис. 1. Упражнения во время ходьбы.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости. Как препятствия можно использовать барьеры (перепрыгнуть), забор (перелезть), бревно (пробежать), преграды для пролезания; на одном из участков перенести груз и т. д. Если бег проводится в естественных условиях, например в лесу, можно использовать как препятствия рвы, пни, кочки, бревна для перепрыгивания по ним, сучья для подтягивания и др. Интересно проходят эстафеты по бегу с препятствиями между отдельными небольшими командами.

Бег на коньках и ходьба на лыжах хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Разнообразие естественных движений, в большинстве случаев на свежем воздухе, способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

В зависимости от интенсивности игровой деятельности резко увеличивается потребление тканями кислорода (примерно в восемь раз по сравнению с состоянием покоя). Большие изменения происходят и в двигательном аппарате: укрепляются мышцы, повышается, их сила и эластичность, суставы становятся более подвижными.

Борьба. Для этого вида единоборства характерны кратковременные максимальные напряжения, задержки дыхания, иногда и длительные усилия. Ценность упражнений в борьбе заключается в том, что они увеличивают быстроту движений, а также силу мышц пояса верхней конечности. Укрепляются суставы, движения становятся эластичными. Во время борьбы воспитываются положительные психологические качества для единоборца.

Борьба в стойке напоминает действия в ближнем бою (борьба за устойчивость, за выгодное положение рук и головы, нырки, уклоны назад и в стороны при попытке партнера схватить за шею и т. п.). Этот вид упражнений используется в процессе специализированной тренировки в начале занятий (во время разминки) или в конце, в зависимости от направленности урока.

Гребля, как правило, используется в переходном периоде или в начале подготовительного для активного отдыха. Хорошо развивает силу и гибкость мышц верхних и нижних конечностей и туловища. По характеру движений она не похожа на боксерские движения, поэтому увлекаться ею не следует.

Гимнастика без снарядов, на снарядах и акробатика. К упражнениям, направленным преимущественно на совершенствование двигательных способностей обучающихся, развитие силы, равновесия, способности к напряжениям относятся упражнения на гимнастических снарядах, акробатические вольные упражнения, прыжки. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях (рис 2,3,4). Гимнастические упражнения, например, применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

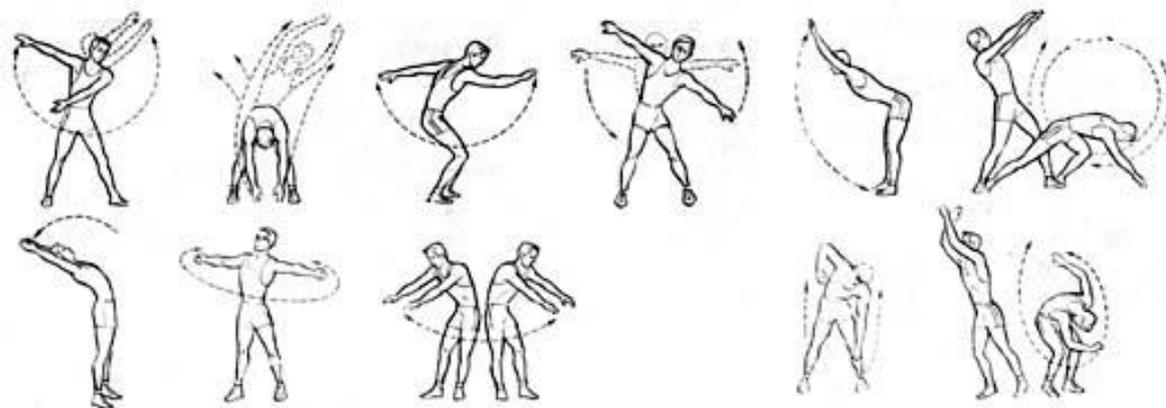


Рис. 2. Гимнастика стоя.



Рис. 3. Гимнастика сидя.



Рис. 4. Гимнастика лежа.

Блочные установки или эспандер являются типичными снарядами для развития силы мышцы (рис. 5). Упражнения при помощи блоков, резины или эспандера нашли широкое распространение во многих видах спорта. Они, как никакие другие, развивают силовые качества и увеличивают мышечную массу. Но увлекаться ими нельзя, так как они закрепощают мышцы, движения становятся скованными. Поэтому после комплекса упражнений на блоках, с резинами или эспандером следует выполнять упражнения на скорость с большими амплитудами без напряжений (со скакалкой, имитация ударов на расслабление мышц и др.).



Рис. 5. Упражнения с эспандерами и резинками.

Фехтование вырабатывает быстроту, чувство времени и дистанции, точность и высокую координацию; оно может найти место в общей системе физической подготовки боксера, особенно в переходном периоде.

Езда на велосипеде развивает мышцы и суставы нижних конечностей, благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, увеличивает газообмен и обмен веществ. Езда по пересеченной местности способствует развитию выносливости.

Плавание разными стилями для боксеров крайне необходимо. Плавные движения, ритмичное дыхание формируют умение последовательно расслабляться и напрягаться, развивают грудную клетку, вырабатывают свободу движений. Кроме того, плавание имеет большое гигиеническое и оздоровительное значение, успокаивающе влияет на нервную систему. Целесообразно практиковать свободное плавание после специализированной тренировки или тренировки по общей физической подготовке как средство восстановления организма после больших нагрузок во всех периодах.

Прыжки в воду с небольшой высоты, с парашютом, прыжки на лыжах с трамплина развивают смелость, решительность, координацию. Эти упражнения рекомендуются в переходном периоде; они являются также активным отдыхом.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами — (рис. 6, 7) занимают большое место в физической подготовке боксеров. Практикой и научными исследованиями доказано, что всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

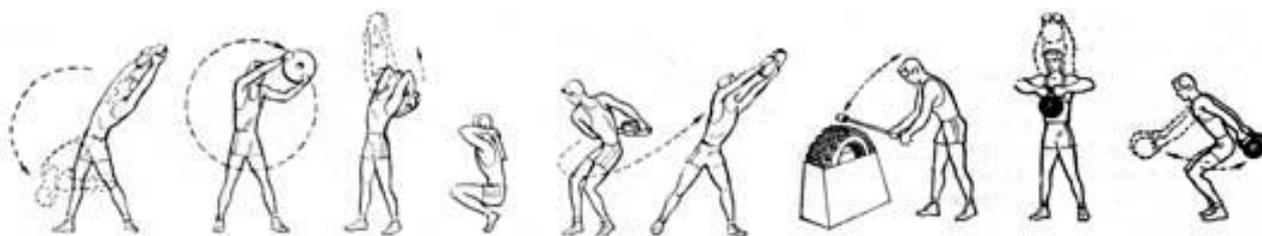


Рис. 6. Упражнения с отягощениями.

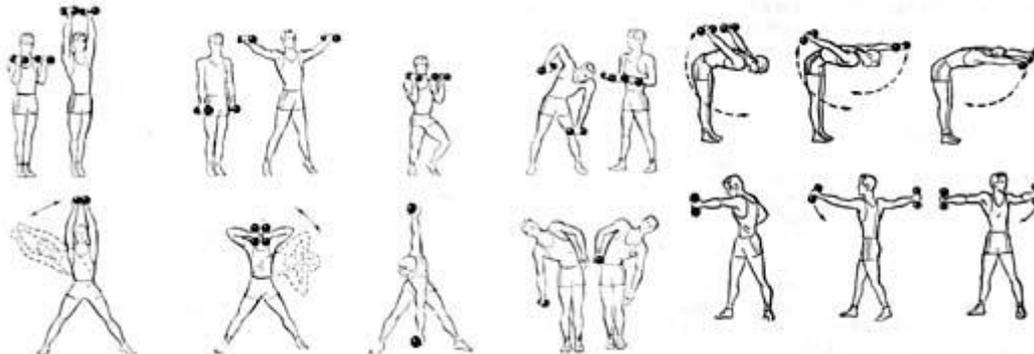


Рис. 7. Упражнения с гантелями.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить как специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами и ряд упражнений — в махах, сгибании и разгибании верхних конечностей. После 2—3 мин активных упражнений с гантелями, следует 3—5 мин выполнять те же упражнения без гантелей. Такое чередование можно повторить два-три раза. Как правило, этими упражнениями пользуются во время утренней гимнастики и в специально отведенное время для общей физической подготовки в переходном и даже подготовительном периодах.

Упражнения с булавами и гимнастической палкой (рис. 8) можно отнести к группе упражнений с отягощениями; они могут быть чисто маховыми или ударными. Утяжеленной палкой бьют по предмету, который несколько амортизирует удар (например, по автомобильной крышке). Удары наносят сбоку, сверху и снизу, держа палку в одной или обеих руках. Упражнение развивает силу и скорость сокращения мышц, участвующих в нанесении ударов, т. е. скоростно-силовые качества.

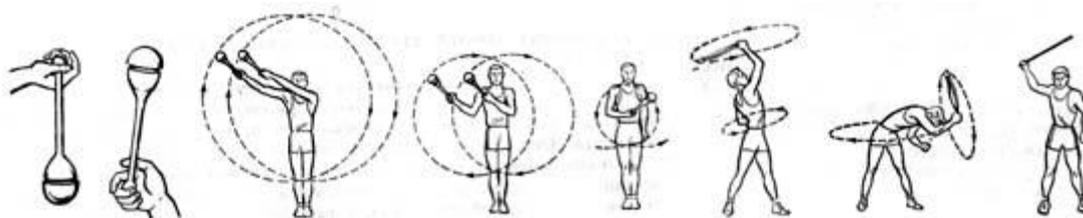


Рис. 8. Упражнения с булавами и палками.

Перебрасывание набивного мяча (рис. 9 и 10) является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

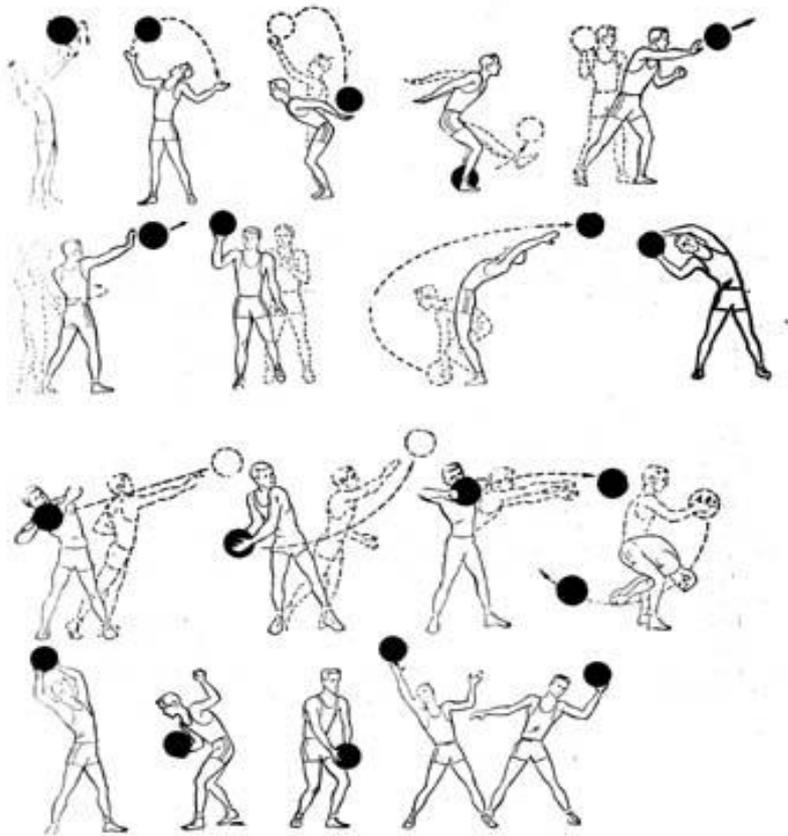


Рис. 9. Упражнения с набивными мячами стоя.

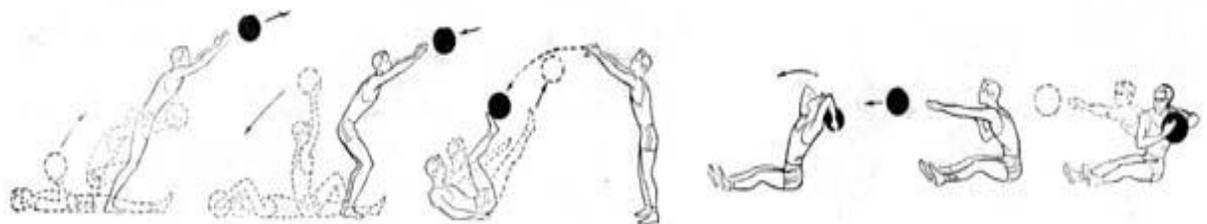


Рис. 10. Упражнения с набивными мячами сидя и лежа.

Упражнения с теннисными мячами (рис. 11) развивают быстроту, точность, координацию. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля). Применяются во всех видах занятий, чаще всего в конце занятия как отвлекающие.

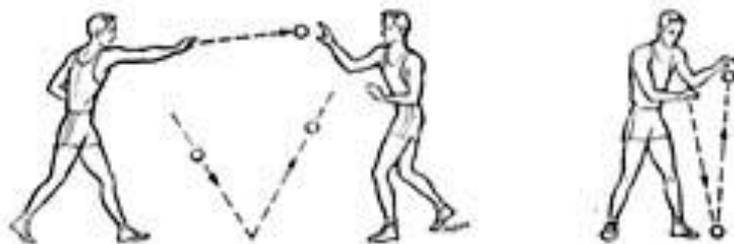


Рис. 11. Упражнения с теннисными мячами.

Упражнения с партнером (рис. 12) в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

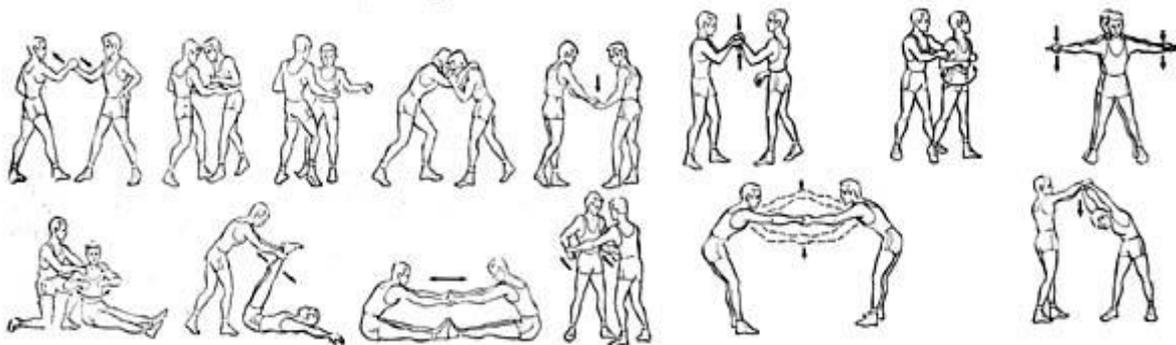


Рис. 12. Упражнения с партнером.

Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки и нормативы ГТО.

После проведенного турнира боксер отдыхает от специализированных упражнений; если это приходится на переходный период, то лучшим активным отдыхом будет туристское путешествие, пребывание в среднегорье, прогулки и восхождения на доступные горы.

Упражнения по физической подготовке являются необходимыми в общей системе подготовки боксеров и занимают, в общей сложности, не менее половины ее объема. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает

не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

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

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

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

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

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

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

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

Все действия боксера являются комплексом чередующихся одна за другой рефлекторных реакций. Допустим, боксер увидел, что его партнер при нанесении удара прямой левой в голову опускает правую руку на какое-то мгновение вниз и этим открывает нижнюю челюсть — самое чувствительное место. Боксер получает через зрительный анализатор информацию, в коре головного мозга возникает «решение» нанести встречный удар левой прямой в открытое место, «команду» принимает двигательный нерв, и костно-мышечный аппарат производит действие, контролируемое центральной нервной системой. Чем быстрее происходит замыкание этой рефлекторной дуги, тем быстрее выполняется действие — опережение ударом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выходит психологическая подготовка, уровень которой определяет способность к проявлению воли).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

Боксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнений для развития координации. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

Развитию координации следует уделять особое внимание при начальной форме обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий.

Сохранение равновесия. Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении — небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

При обучении и тренировке надо систематически уделять внимание передвижению, действиям в атаках и контратаках с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений надо уделять основное внимание совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие. К таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по бревну и др.

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняться» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться.

Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий.

Преподаватель (тренер) должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БОКСЕРОВ СО СПЕЦИАЛЬНЫМИ СНАРЯДАМИ

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки (рис. 13).

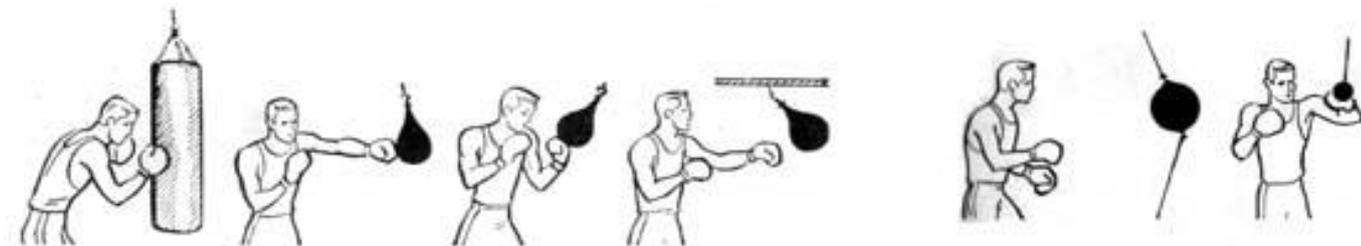


Рис. 12. Упражнения на снарядах.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Груша, наполненная водой, хорошо амортизирует удар, достаточно тяжела и подвижна.

Разная масса, жесткость снарядов даст возможность боксеру варьировать свои действия, находить нужную дистанцию и развивать точность удара. На одной груше можно более сильно нанести акцентированный удар в серии, на другой (с песком) — ускорить нанесение ударов, но не сильных и т. д. Обычно все три типа груш подвешиваются вблизи друг от друга, и боксер в течение раунда упражняется в ударах, переходя от одной груши к другой, добиваясь совершенства в быстроте ударов, точности в расчете дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Груши бывают стандартные и несколько уменьшенные; последние быстрее отскакивают при ударе. Четкий ритм ударов о платформу заставляет тренирующегося поддерживать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Чем сильнее наносится удар, тем быстрее груша двигается. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Обучение ударам по пневматической груше начинают с перемещения массы тела с ноги на ногу и движения руки вперед для нанесения удара и отведения ее назад. От этого зависит и правильность попадания кулаком по груше. Сначала надо научиться прямым одиночным ударам в ритме «раз-два-три» (груша трижды отталкивается от платформы). Бить по груше надо после того,

как она, оттолкнувшись от задней части платформы, еще не дошла до середины. Овладев этим приемом, переходят к ударам после каждого отталкивания груши от передней и задней части платформы. В таком же порядке осваивают технику упражнений и ударов сбоку. Наносить удары следует как левой, так и правой рукой: можно бить несколько раз одной рукой, потом поочередно одной и другой и т. д. Освоив упражнения в различных ритмах, боксер может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений. Удары по пневматической груше наносятся с фронтального положения.

Пневматическая груша на платформе, на растяжках и на стойке рис. 13, 14, 15





Упражнения с мячом на резинках (пинчбол). К мячу прикрепляются резины; одна из них свободным концом крепится к кронштейну вверх, другая — на таком же расстоянии — к полу; мяч может вибрировать по горизонтали. Удары по мячу заставляют его двигаться назад и вперед. Прямые удары наносят из бокового боевого положения одной рукой или попеременно (то левой, то правой). Ритмичные движения мяча заставляют боксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой. Удар по мячу должен приходиться как бы вдогонку ему, когда он удаляется и находится на середине амплитуды или немного дальше. Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу). Можно наносить и одиночные удары сбоку слева и справа.

Такой же мяч на резинах укрепляется в горизонтальном положении. На нем совершенствуют удары снизу левой и правой; можно проводить также короткие прямые удары.

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами (рис. 16). При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней — для прямых, на средней и ближней — для ударов сбоку и снизу. При этом важно проследить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность совершенствовать нанесение нескольких прямых ударов в определенной комбинации с боковыми (боковые — удары снизу и т. д.). Комбинации

совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить обучающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

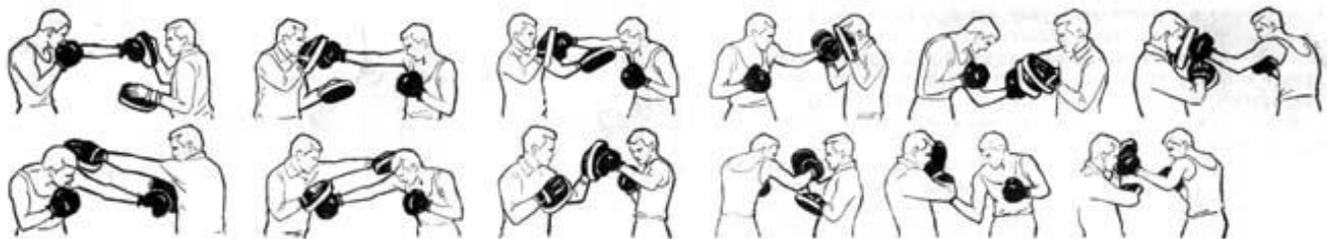


Рис. 16. Упражнения с боксерскими лапами.

Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет ученика либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая таким образом дистанцию для нанесения ударов.

Для развития реакции тренер внезапно меняет расположение лап, например, выставляет лапу для прямого или бокового либо удара снизу (левой или правой рукой), для двух и трех ударов и т. п.

Тренер может надеть большие боевые перчатки и поставить их вместо лап; в таком случае ученику предлагают решать не только технические, но и некоторые тактические задачи, легкими ударами показать открытые места во время атак и контратак. Например, тренер становится в боевое положение и наносит прямой удар левой в голову, боксер должен сделать уклон вправо и нанести контрудар левой в туловище, т. е. в подставленную тренером перчатку в область чревного (солнечного) сплетения; при нанесении тренером бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, т. е. в подставленную л-правую перчатку тренера и т. п.

В упражнениях с лапами можно создавать обстановку, характерную для многих боевых эпизодов.

Вместе с тем тренировка на лапах может оказать и вредное влияние, если тренер не умеет ими достаточно умело пользоваться; например, ставит лапы вдали от поражаемых мест или навстречу удару, нарушая дистанцию, на которую рассчитывает боксер, и этим дезориентирует ученика. Не следует увлекаться упражнениями на лапах и подменять ими боевые упражнения с партнером в перчатках.

Упражнения по общей физической подготовке, упражнения специальной, направленности и на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 2

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.

Техническая подготовка

Техника бокса – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

Все технические действия распределены на 4 вида, каждый из них имеет несколько способов выполнения, которые, в свою очередь, делятся на варианты.

Таблица 3

Классификация технических действий в боксе.

Техническое действие	Разновидность технического действия	Способ выполнения технического действия	Вариант способа выполнения технического действия
Стойка	Левосторонняя	Вес тела на центре опоры Вес тела на передней части опоры (на передней ноге) Вес тела на задней части опоры (задней ноге)	Открытый низкий Открытый высокий Закрытый низкий Закрытый высокий
	Правосторонняя	Вес тела на центре опоры Вес тела на передней части опоры (на передней ноге) Вес тела на задней части опоры (задней ноге)	
	Фронтальная	Вес тела на центре опоры	
Передвижение	Шагом	Обычный шаг	Вперёд, Назад, В стороны
		Приставной шаг	
		«Шафл» (мелкие семенящие шаги)	
	Скачком	Толчком одной ноги	
Толчком двумя ногами			
Удар	Прямой	Сильный	
	Боковой	Короткий	
	Снизу	Быстрый Длинный	
Защита	При помощи рук	Подставка	Кисти Плеча Предплечья Локтя
		Отбив	Кистью Предплечьем Локтём
		Блокирование	Кистью Предплечьем Локтём
	При помощи туловища	Уклон	Влево Вправо
		Отклон	Назад Влево Вправо
		Нырок	Вниз Вниз влево вниз вправо

Бинтование кистей рук. Для предохранения кистей и лучезапястного сустава от травм боксеры бинтуют руки специальным боксерским бинтом. Способов бинтования существует несколько. При бинтовании боксеру важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка. Кисть бинтуется таким образом, чтобы в раскрытом положении бинт ее не передавливал, а при сжатом кулаке хорошо стягивал. При нанесении ударов наиболее уязвимыми частями кисти являются головки пястных костей, большой палец и лучезапястный сустав. Поэтому данные части кулака бинтуются особо тщательно. Каждую головку пястных костей желательно бинтовать отдельно с двух сторон.

Большое значение имеет качество боксерского бинта. Что же представляет собой настоящий боксерский бинт? По правилам соревнований, для бинтования кистей должны использоваться бинты из марли или крепа не более 5 метров в длину и 5 сантиметров в ширину. Изначально для бинтования рук боксеров применяли хирургический бинт. Но со временем был налажен выпуск специального хирургического бинта, снабженного петлей для большого пальца руки и липкой лентой для удобного крепления бинта на лучезапястном суставе. Это изделие получило название «боксерский бинт». Материал, из которого он выполнен, должен иметь такую структуру, чтобы при натяжении растягиваться лишь незначительно (буквально на несколько миллиметров), а после расслабления сразу принимать исходное состояние, то есть «пружинить». Если материал совершенно не тянется (парусина, брезент, каперная лента и др.), то он не позволит кисти руки полноценно сжиматься в кулак. Если же он растягивается слишком сильно (парашютная стропа, эластичный бинт и их аналоги), то в сжатом состоянии кисть будет передавливаться. И то и другое при нанесении ударов может привести к травмам руки. Бинт должен мягко укладываться на руке, а его края не должны быть твердыми.

Использование лейкопластыря на соревнованиях для укрепления костей и суставов кисти руки правилами бокса запрещено. Но липкая лента широко применяется для предотвращения травматизма в тренировочном процессе, в учебных спаррингах. Лейкопластырем нередко укрепляют места на кисти руки, которые были ранее травмированы.

Боевые стойки. Стойки боксеров, в которых они проводят поединки, во многом различаются. Каждый имеет свою, особенную, удобную ему для ведения боя позицию. Многих выдающихся боксеров можно узнать по характерной стойке, при этом даже не обязательно видеть его лицо. Несмотря на видимые различия, все боксерские стойки можно классифицировать по схожим признакам.

Стойка боксера – оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач. Выделяют три основные боевые стойки боксера.

- *Левосторонняя* характерна для большинства праворуких спортсменов: боксер повернут к противнику левым боком, левая рука впереди.
- *Правосторонняя* – характерна для большинства леворуких боксеров, которые стоят к противнику правым боком.
- *Фронтальная* – ноги на ширине плеч, вес тела на обеих ногах. При тренировках нередко используется как учебная стойка. В бою чаще всего применяется на ближней дистанции.

В зависимости от того, на какую часть опоры приходится основной вес тела боксера, выделяют способы выполнения боевых стоек. Вес тела спортсмена может приходиться *на центр опоры, на переднюю часть опоры, то есть на переднюю ногу, на заднюю часть опоры, то есть на заднюю ногу.*

В зависимости от группировки мышц тела способы выполнения боевых стоек имеют следующие варианты: *открытая низкая, открытая высокая, закрытая низкая, закрытая высокая.*

Каждая из перечисленных выше стоек имеет свои особенности, создающие для боксеров определенные преимущества и, наоборот, недостатки.

Так, когда спортсмен находится в стойке, в которой вес его тела приходится на центр опоры, ему удобно будет переносить вес на переднюю или заднюю ногу, без затруднений наносить удары с шагом вперед и с шагом назад, выполнять любые защитные и обманные

действия туловищем.

Боксерская стойка с весом тела на передней ноге позволяет очень эффективно пользоваться отклонением назад («оттяжкой»), стремительно разрывать дистанцию, наносить очень мощные и неожиданные удары передней рукой. Недостатками этой стойки являются сложности с передвижением вперед и быстрым нанесением акцентированного удара задней рукой.

Позиция боксера с весом тела на задней ноге дает возможность мгновенно наносить сильный удар задней рукой, а также стремительно сближаться с противником шагом вперед. Недостатком этой стойки являются трудности в быстром разрыве дистанции шагом назад и ограниченные возможности использования защиты отклонением назад.

Боксеры, ведущие бой в закрытых стойках, широко используют защиты при помощи рук. Учитывая, что руки подняты высоко, спортсменам легче доставать до головы противника.

Низкая стойка придает боксеру устойчивость, что позволяет наносить удары и эффективно использовать защиты при помощи туловища. Недостатком же ее является сложность передвижений.

Хорошо маневрировать на ринге и выполнять быстрые удары боксеру позволяет высокая стойка. Спортсмены, применяющие ее, как правило, высокого роста. Они имеют возможность наносить серии быстрых ударов с шагами вперед, назад и в стороны.

Передвижения. Значительное внимание в боксе уделяется умению передвигаться. Существует даже переиначенная спортсменами поговорка – «боксеры ноги кормят». Некоторые тренеры при обучении технике бокса придают первостепенное значение умению хорошо двигаться. В этом есть своя логика: какой прок от владения ударами, если нельзя приблизиться к противнику и нанести их?

Передвижения в боксе – способы передвижения по рингу.

Обладая хорошей техникой передвижений, боксер имеет возможность решать довольно широкий круг тактических задач.

Передвижения в боксе осуществляются *шагом* и *скачком*. Передвижения шагом имеют три способа выполнения: обычным шагом, приставным и передвижения мелкими семенящими шагами – «шафл». Передвижения скачком выполняются толчком одной ноги или двух ног. Все способы выполнения делятся на варианты в зависимости от направления передвижений: вперед, назад, в стороны.

В профессиональном боксе спортсмены нечасто применяют передвижения скачками (или «челноком»), так как это требует значительных энергозатрат, что нежелательно в многораундовых поединках. Кроме того, скачок предполагает фазу полета, когда боксер не касается ринга, а это плохо сказывается на устойчивости. Профессионалы передвигаются шагом, причем двигаются не на носках, а на всей площади ступни, что дает дополнительную устойчивость. Чаще применяются приставной шаг и шаг «шафл».

Для тренировки двигательных умений применяют бег и различные его варианты, упражнения на автомобильной крыше, упражнения со скакалкой, с теннисным мячом и целый ряд специальных боксерских упражнений.

Удары.

Наиважнейшим средством ведения боя в боксе является **удар** – техническое действие, представляющее собой возвратно-поступательное движение руки импульсивного, взрывного или баллистического типа с прямолинейной или криволинейной траекторией.

Уровень мастерства боксера определяется широтой владения ударами и умением применять их в самых различных ситуациях. Хороший боксер-профессионал, конечно, умеет выполнять все удары, но в своем арсенале имеет несколько особенно эффективных приемов. В данном случае понятие «**прием**» определяется как сочетание технических и тактических действий либо отдельное действие, движение, способ достижения какой-либо цели в конкретной боевой ситуации.

Эффективность удара зависит от следующих факторов.

- *Точность*. Прежде всего, удар должен быть точным и поражать наиболее уязвимые места на теле противника.

- *Быстрота удара*. Чем выше быстрота, тем незаметнее удар и тем меньше времени остается у противника на защитные действия. Быстрота удара зависит от:

- скорости ударного движения. Чем выше скорость, тем быстрее кулак достигнет цели;

- краткости ударного движения. Чем короче траектория полета кулака, тем скорее он настигнет цель;

- периода соприкосновения кулака с целью. Чем короче этот период, тем больше сила удара. По данным исследований И. П. Дегтярева, удар длится 14–18 миллисекунд. При увеличении этого времени до 30 миллисекунд удар превращается в толчок.

• *Сила удара.* Чем сильнее удар, тем больший ущерб он наносит противнику и тем быстрее снижает его боеспособность.

Сила удара зависит от:

- от скорости ударного движения. Чем выше скорость, тем больше сила;
- веса боксера. Чем больше вес боксера, тем больше ударная масса (суммарный вес кисти, предплечья и плеча), а значит, и сила удара;
- жесткости удара. Она тем больше, чем меньше движений в суставах ударного рычага руки. Чтобы увеличить жесткость, необходимо блокировать движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах их напряжением;
- формы ударного движения. Сила удара от ноги и туловища лучше передается к цели через руку в том случае, когда плечо, предплечье и кисть лежат на одной линии – удара.

По правилам соревнований, удары можно наносить только сжатым кулаком в боксерской перчатке. При ударе кисть руки получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Если кулак сжат неверно или его положение в момент соприкосновения с целью неправильное, это может привести к травме кисти.

Кисть в кулак сжимается следующим образом. Пальцы сгибаются и прижимаются к ладони. Большой палец прижат к средней фаланге указательного (рис. 17)

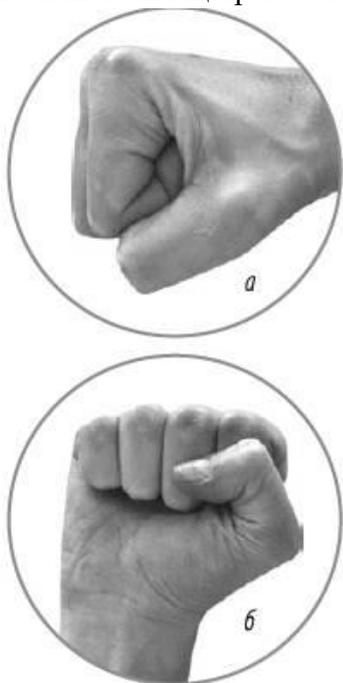


Рис. 17 Правильно сжатый кулак

Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей (рис 18)

Положение кулака в момент соприкосновения с целью может быть самым различным: горизонтальным (рис. 18 *а*), вертикальным (рис. 18, *б* и *г*), вертикальным перевернутым (рис. 18, *д*), промежуточным (рис. 18, *в*).

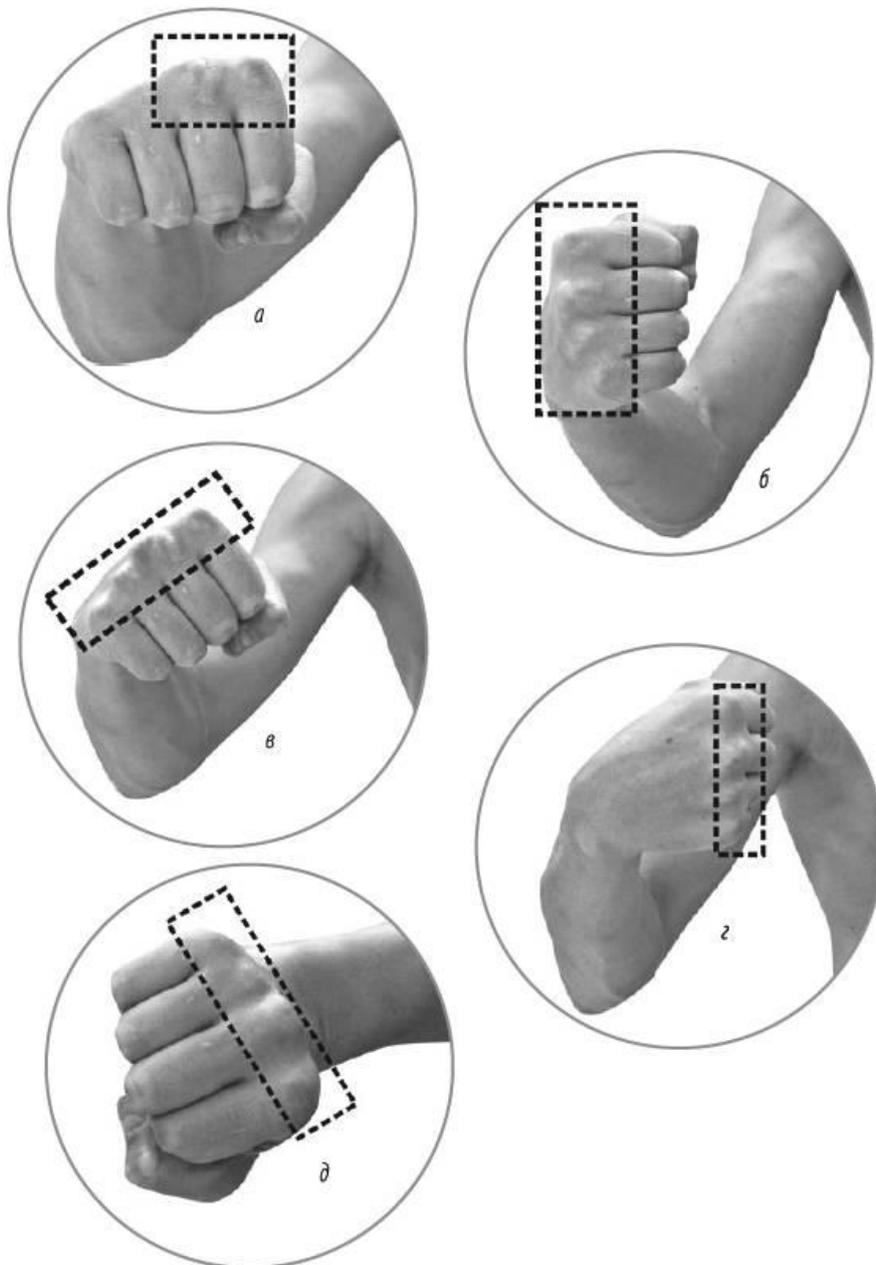


Рис. 18 Головки пястных кистей и положение кулака

Виды ударов. В зависимости от направления удары в боксе подразделяются на прямые, боковые и удары снизу. Если вы посетите несколько боксерских клубов и попросите показать какой-либо удар (например, правый прямой), то, возможно, увиденные вами приемы будут несколько различаться. Более того, даже в одном и том же клубе один и тот же удар тренеры могут показать по-разному. Как же быть? Что из увиденного является правильным? Ответ очень прост. Каждый удар имеет несколько способов выполнения, а они, в свою очередь, – несколько вариантов.

Способы выполнения ударов различаются количеством, последовательностью включения и степенью участия мышц тела, а также амплитудой движения суставов. Всего в боксе выделяются четыре способа ударов.

- *Сильные удары.* В их выполнении в равной степени задействованы все мышцы тела. В кинематическую цепь технического действия они включаются последовательно: снизу вверх. В соответствии с заданным направлением кулак движется к цели по кратчайшей траектории.

- *Короткие удары.* В выполнении технических действий этой группы участие различных мышц тела неравнозначно. Амплитуда движения суставов ограничена. Удары такого рода, как правило, наносятся на средней и ближней дистанциях и отличаются короткой амплитудой выполнения.

- *Быстрые удары.* Участие в них мышц тела минимально, что позволяет выполнять

технические действия со значительной быстротой, но приводит к потере силы.

• *Длинные удары.* В выполнении ударов этой группы задействуются последовательно все мышцы тела. Амплитуда движения суставов и траектория движения ударной поверхности к цели значительные. За счет этого развивается дополнительное ускорение и удары приобретают большую силу, однако при этом теряют в быстроте.

Существует несколько вариантов выполнения ударов:

- вес тела во время выполнения технического действия может находиться на левой ноге, на правой или располагаться на обеих ногах равномерно;
- вес тела во время выполнения технического действия может перемещаться с одной части площади опоры на другую, а может оставаться на месте;
- действие рукой может выполняться одновременно с постановкой одноименной ноги, разноименной ноги, обеих ног;
- действие может выполняться до постановки ноги (ног), после постановки и одновременно с ней;
- различные звенья ударного рычага в момент соприкосновения с целью могут находиться как в одной, так и в разных плоскостях;
- при нанесении ударов положение кулака может быть различным.

Прямые удары. Прямые удары в боксе используются чаще других. Объясняется это их простотой в исполнении, высокой точностью и эффективностью. Именно поэтому обучение ударам начинают с прямых.

Прямые удары применяются на дальней и средней дистанциях, с их помощью могут решаться самые разнообразные тактические задачи.

Прямой сильный удар (панч). Удар начинается с отталкивания стопой ноги, одноименной бьющей руке, от опоры. Ноги постепенно разгибаются в коленных суставах, в то время как вокруг вертикальной оси тела последовательно поворачиваются стопа, таз и плечи. С началом движения туловища происходит разгибание локтевого сустава, а затем выведение плеча бьющей руки. Кулак сжимается и по кратчайшей траектории движется к цели. В конце ударного движения общий центр тяжести смещается в середину площади опоры. Наносящая удар рука выпрямлена, кулак сжат. Вторая рука прикрывает голову и туловище от возможных встречных ударов. Подбородок опущен на грудь. Движения в суставах блокированы мышцами-антагонистами, что придает кинематической цепи тела жесткость. Живот на выдохе несколько втягивается и напрягается. Прямой сильный удар в боксе является классикой и находит самое широкое тактическое применение. Как правило, его используют после подготовительных действий.

Прямой короткий удар. Удар наносится на средней и ближней дистанциях. Чаще всего используется для встречной контратаки. После отталкивания от опоры начинают выпрямляться ноги, потом поворачиваются стопа, таз и плечи. Рука разгибается не полностью, что делает удар «коротким». У этого способа выполнения прямого удара существует несколько вариантов. Один из них предусматривает выпрямление бьющей руки в локте, в то время как плечо вперед не выводится. Удар получается очень жестким.

В другом варианте перед нанесением удара плечо бьющей руки заранее выводится вперед, что максимально приближает кулак к цели и делает удар очень коротким.

Такой удар наносится, как правило, на опережение. Существует вариант нанесения короткого прямого, при котором стопа толчковой ноги не разворачивается, а только выпрямляется.

Тактически короткий прямой применяют в нескольких ситуациях.

Прямой быстрый удар (джеб). Удар начинается с выпрямления ног в коленных суставах. Потом поворачиваются таз и плечи. Затем, одновременно с продолжающимся выпрямлением ног, бьющая рука разгибается. Стопы ног в ударе принимают только пассивное участие. За счет этого удар получается быстрым, но значительно теряет в силе.

Джеб передней рукой считается одним из основных ударов в боксе. Этим приемом сложно отправить противника в нокаут, так как удар не обладает большой силой. Но джеб находит очень широкое применение практически в любых фазах боя на дальней и средней дистанциях.

В первую очередь джеб используется в качестве подготовительного действия. Нанося этот удар, боксеры отвлекают внимание противника, подбирают необходимую дистанцию и готовят

сильный удар или целую комбинацию.

Джеб является хорошим средством удерживания противника на дистанции. Используя его во встречной контратаке, боксер имеет хорошую возможность сохранять безопасное по отношению к невысокому противнику расстояние.

Несмотря на то что джеб – это скоростной удар, не предусматривающий использования большой силы, некоторые боксеры пробивают его очень мощно.

Прямой длинный удар (кросс и джолт). Прямые длинные удары имеют особую траекторию движения кулака. Это так называемые «перекрестные» удары («кросс» в переводе с английского означает «крест»). Наиболее эффективны они во встречной контратаке.

По характеру исполнения длинные прямые удары кулаком идентичны сильному прямому удару (панчу). Последовательность включения в работу мышц тела та же: разгибание и поворот стопы, выпрямление ног в коленях, поворот туловища и разгибание руки.

Особенность длинных ударов – поднятие (кросс) или опускание (джолт) локтя во время выпрямления руки. Эти действия заставляют локоть, а соответственно и кулак, описывать несколько дугообразную траекторию небольшой кривизны. Относительно прямую траекторию кулак при нанесении кросса проходит сверху, а при нанесении джолта – снизу.

По статистике, *кросс* в профессиональном боксе является одним из самых результативных ударов. Он имеется в техническом арсенале почти каждого боксера. Применяется он тактически в атаке, во встречной и ответной контратаках.

Боковые удары. Боковые удары находят в боксе широчайшее применение. Они имеются в техническом арсенале любого профессионала и используются на всех дистанциях. Дополнительную силу боковые получают за счет вращательного движения туловища и по результативности находятся на одном уровне с прямыми ударами.

Боковой сильный удар. Удар начинается с разгибания стопы толчковой ноги. Затем происходит постепенное выпрямление ног в коленях. Чуть позже начинается поворот относительно вертикальной оси тела стопы, таза и туловища. После того как начали двигаться плечи, бьющая рука разгибается в плечевом и локтевом суставах. Кулак поступательно-вращательно движется к цели по дуге.

В момент соприкосновения кулака с целью движения тела прекращаются за счет блокирования суставов мышцами-антагонистами. Плечо, локоть и кулак бьющей руки находятся в одной горизонтальной плоскости, которая перпендикулярна к мишени. Подбородок опущен на грудь.

Вторая рука страхует голову и туловище от возможных встречных ударов. Ноги выпрямлены не до конца, что необходимо для обеспечения устойчивости.

У классического бокового есть несколько вариантов выполнения, различающихся положением кулака и локтя в момент соприкосновения с целью. В некоторых случаях кулак и локоть могут оказаться в разных плоскостях.

Боковой сильный удар является наиболее популярным среди профессионалов. Тактически он может применяться в любых моментах боя и на всех дистанциях.

Боковой короткий удар (хук). После отталкивания стопой толчковой ноги начинается ее поворот, а также поворот таза и туловища с одновременным выпрямлением в коленных суставах. Как только туловище приходит в движение, начинает поступательно-вращательно перемещаться плечевой сустав бьющей руки. Одновременно с движением кулака к цели по кривой происходит некоторое разгибание руки в локте. Степень разгибания зависит от расстояния до цели. Если удар наносится на ближней дистанции, рука в локтевом суставе разгибается минимально либо не разгибается вовсе. При нанесении удара со средней дистанции рука разгибается больше. Существует вариант нанесения короткого бокового удара, когда кулак движется сверху вниз и локоть в конце ударного движения располагается выше уровня кулака.

Боковые короткие удары с одинаковым успехом могут употребляться как в атаке, так и в контратаке. «Краткость» удара, достигаемая за счет исключения (или ограничения) движения в локтевом суставе, делает его очень жестким.

Хук является очень грозным оружием. По причине того, что период его проведения и траектория полета кулака минимальные, у противника просто не остается времени его заметить и принять меры к защите. Но для того чтобы нанести хук, нужно сблизиться с противником, то есть

применить подготовительные действия.

Боковой быстрый удар. Удар начинается с поворота таза вокруг вертикальной оси тела. Вслед за ним поворачивается туловище. Одновременно разгибается бьющая рука и вращается в плечевом, а затем и в локтевом суставах.

Быстрота движения достигается за счет исключения из удара разгибания и вращения в голеностопных и коленных суставах, что приводит к значительной потере в силе. Дополнительную мощь удару может придать особая жесткость кинематической цепи тела в момент соприкосновения кулака с целью. Это достигается напряжением мышц-антагонистов, блокирующих движения в суставах.

Боковые быстрые тактически применяются как финты, то есть как отвлекающие удары. Но возможно их применение и в качестве встречных ударов.

Боковой длинный удар (свинг). В данный удар все участки тела: стопа, голень, бедро, таз, туловище, плечо, предплечье и кулак – включаются последовательно. Длинный боковой отличается от других ударов сбоку большей траекторией полета кулака. Он имеет два основных варианта.

Первый предусматривает движение кулака сверху вниз, за счет поднятия локтя. В конце ударного движения плечо бьющей руки оказывается выше второго плеча. Удар часто наносится вертикально перевернутым кулаком.

Во *втором* варианте кулак за счет размашистого движения описывает траекторию значительной кривизны в горизонтальной плоскости.

В конце свинга рука полувыпрямлена, движения в суставах блокированы.

Длинные боковые часто берут на вооружение низкорослые боксеры и эффективно их применяют в атаке на дальней и средней дистанциях. Серьезный недостаток свингов – значительный период и энергоемкость. Проведение этих ударов требует тщательной подготовки. Нередко свинги используются в качестве финтов. Для применения длинных боковых ударов кулаком во встречной контратаке необходимо обостренное чувство дистанции и времени удара.

Удары снизу. Удары снизу (апперкоты) удобнее всего применять на ближней и средней дистанциях. Они одинаково эффективно наносятся в голову и туловище, в атаке используются после подготовительных действий, так как легко могут быть опережены встречным ударом. За редким исключением для проведения апперкота необходимо создать удобное исходное положение: например, перенести вес тела на одну ногу или для замаха повернуть плечи.

Удар снизу сильный. Удар начинается с отталкивания от опоры ног, одноименной бьющей руке. Потом тело боксера начинает поворачиваться вокруг вертикальной оси: стопа, бедра, таз, корпус. Как только плечи двинулись с места, локоть бьющей руки несколько отводится назад, а кулак движется относительно тела назад и вниз. При дальнейшем повороте туловища плечо выводится вперед, а кулак с нарастающей скоростью по дуге движется снизу вверх и вперед. Затем несколько разгибаются в пояснице туловище и в локте рука. В момент удара движения в суставах блокированы, что создает жесткий ударный рычаг.

Удар снизу короткий. Удар наносится за счет выпрямления ног, вращения туловища, резкого разгибания спины и выведения вперед плеча. Рука в локте не разгибается. Наиболее эффективно короткие апперкоты применяются в ближнем бою при нанесении в голову после атаки туловищем или при встречной контратаке.

Удар снизу быстрый (боло). Быстрые апперкоты применяются боксерами в основном в качестве подготовительных действий – для маскировки своих истинных намерений. Наносятся они только за счет мышц туловища и разгибания руки, поэтому не обладают большой силой (рис. 3.58). Такие удары могут быть использованы и как упреждающие в тот момент, когда противник только начинает свою атаку. Наиболее эффективно боло могут применяться во встречной контратаке. В этом случае сила удара значительно увеличивается за счет движения навстречу удару тела противника.

Удар снизу длинный. Длинные удары снизу наносятся несколько через сторону. Характеризуются они значительным разгибанием руки и длинной траекторией полета кулака. Это позволяет использовать длинные апперкоты для атак туловища при нанесении удара «под локоть».

Как и в случаях со всеми длинными ударами, проведение длинных апперкотов требует тщательной подготовки. Кроме того, длинные апперкоты эффективны во встречной контратаке в голову, то есть в те моменты, когда противник сам сокращает дистанцию.

Характерные ошибки при нанесении ударов

Несмотря на все многообразие существующих вариантов ударов, техника их выполнения подчиняется определенным правилам, незнание которых может привести к возникновению серьезных ошибок. А ошибки в технике выполнения ударов в бою могут стоить очень дорого.

Каковы же основные правила нанесения ударов, необходимые начинающему боксеру, за соблюдением которых нужно следить тренеру?

- Исходное положение перед нанесением удара должно быть рациональным. Это значит, что удары следует наносить из удобной боксерской стойки. Если ноги стоят рядом, то положение боксера крайне неустойчивое. Если локти широко разведены в стороны, то корпус уязвим для атак противника. Если спортсмен высоко поднял голову, то его подбородок станет легкой добычей для любого, даже случайного, удара.

- Мышцы тела не должны быть излишне напряжены. «Зжатость» не позволяет выполнять удары и проводить защиты с необходимой быстротой и амплитудой.

- Во время выполнения удара тело боксера не должно наклоняться вперед, поскольку это разрушает кинематическую цепь удара, то есть делает его слабым. Кроме того, тело становится легко уязвимым для контрударов противника, а возможность передвижений значительно ограничивается.

- В начальной фазе удара локоть наносящей удар руки должен быть опущен. Отведение локтя в сторону перед нанесением удара делает последний слабее и заметнее. Кроме того, туловище также становится менее защищенным.

- Удар должен наноситься ударной поверхностью пястных костей кулака. Кроме того, что правилами соревнований по боксу нанесение ударов любой другой частью тела запрещено, удар, выполненный неправильно, может привести к травме кисти.

- После нанесения удара кулак должен возвращаться на место по кратчайшей траектории.

- Удар должен наноситься без замаха. Отведение руки предупреждает противника об опасности. Помимо этого, выполняя замах, боксер открывает свой подбородок для встречного удара.

Большинство технических ошибок возникает на начальных этапах обучения. Если их не исправлять сразу же, они закрепляются и избавиться от них впоследствии крайне тяжело.

Защиты. Бокс является искусством самозащиты. Поэтому для каждого из существующих ударов техника бокса предусматривает как минимум несколько видов защит. Уровень боеспособности боксера определяется его умением защищаться, арсеналом защитных действий. Боец, который думает только об атаке и пренебрегает защитами, обречен на поражение.

Начинающему боксеру следует уделять особенное внимание защитным действиям. Ничто нам не дает такой уверенности в себе, в свободе своих действий, как чувство собственной защищенности и неуязвимости.

Защиты – технические действия боксера, имеющие целью отразить атаку противника.

Защиты в боксе выполняются при помощи рук, туловища и передвижениями.

Защиты при помощи рук. Защиты при помощи рук отличаются высокой надежностью и эффективностью, особенно на ближней дистанции и при ведении боя в высоком темпе. Кроме того, защиты руками очень просты в исполнении. Поэтому именно с них боксеры-новички начинают изучение защитных действий. Но у этого вида защит имеются и недостатки. Самый главный заключается в том, что, когда руки заняты выполнением защит, ими трудно наносить удары. Кроме того, выполняя защиты подставками, боксер принимает на свое тело удары и дает противнику возможность «пристреляться», наносить более тяжелые удары.

Защиты при помощи рук осуществляются подставками, отбивами и блокированием.

Подставка – остановка удара противника подстановкой неуязвимых мест тела. Подставки имеют четыре способа выполнения.

- Подставки кистью. При данном виде подставок могут быть использованы внутренняя и внешняя части ладони.

- Подставки предплечьем.

- Подставки локтем. Защита подставкой локтя в боксе не запрещена, но вызывает разногласия, так как может привести к травме кисти противника. Боксер должен понимать, что против его ударов может быть применена такая защита.

- Подставки плечом.

Отбив – толчковое или ударное движение рукой, имеющее целью изменить направление удара противника. Отбив выполняется кистью внутрь и кистью наружу, предплечьем внутрь и предплечьем наружу, локтем внутрь и локтем наружу.

Защиты отбивом дают возможность изменить направление удара противника и при этом не требуют значительных затрат сил и энергии.

Опытные профессионалы выполняют отбив не всей площадью защитной поверхности руки, а лишь ее небольшой частью: скольльзящим, еле заметным прикосновением к летящей перчатке противника ребром ладони или кончиками пальцев. Эффективность защиты не уменьшается, а вот энергия экономится значительно.

Блокирование – встречное воздействие рукой на тело противника, не позволяющее ему выполнить атаку на оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью. Блокирование выполняется кистью, предплечьем и локтем.

Защиты так называемыми «накладками» применяются в профессиональном боксе очень широко, так как поединок проходит в очень плотном темпе и значительную часть времени боксеры проводят на средней и ближней дистанциях. Блокирования позволяют «гасить» силу ударов противника, «вязать» ему руки, сковывать его действия и заставлять терять силы.

Защиты при помощи туловища. Хорошее владение защитами при помощи туловища – визитная карточка боксера-профессионала. Главное их достоинство заключается в том, что руки защищающегося боксера остаются свободными для контратаки. Кроме того, защиты туловищем позволяют занимать выгодное положение для нанесения контрударов, так как противник, выполняя атакующие удары, неизбежно приближается и открывается. А нанося удары и промахиваясь, противник тратит много энергии. Как известно, удары, пришедшиеся в «молоко», отнимают гораздо больше сил, чем какие-либо другие.

Из недостатков защит туловищем можно отметить их относительную сложность в выполнении, требующую четкого чувства дистанции, времени и партнера. Кроме того, выполняя смещения туловища, боксер рискует нарваться на встречный удар. Нельзя сбрасывать со счетов и то, что при использовании защит при помощи туловища на ближней и средней дистанциях боксер может травмировать кожу лица, столкнувшись с локтем или головой противника.

Защитные технические действия при помощи туловища осуществляются уклонами, отклонами и нырками.

Уклон – защитное действие боксера, суть которого заключается в смещении тела с линии удара в сторону за счет скручивания. Уклон выполняется влево и вправо.

Защита уклоном – самая популярная. При всей своей надежности она позволяет занимать весьма выгодное положение для ответной контратаки противника.

Отклон – защитное действие, суть которого заключается в смещении тела спортсмена назад или в сторону за счет сгибания туловища в пояснице. Отклон имеет три основных варианта: назад, влево, вправо.

Защита отклоном назад часто применяется вместе со встречным контрударом, так называемым ударом «на оттяжке». Вначале вес спортсмена расположен на передней (левой) ноге. Как только противник пытается нанести апперкот левой рукой, боксер резко отталкивается левой ногой и, выполняя отклон назад, наносит встречный боковой удар левой рукой.

Применение этой защиты в чистом виде опасно, так как противник может атаковать не одним, а несколькими ударами.

Нырок – защитное действие, выполняемое за счет понижения центра тяжести тела при помощи сгибания ног и поступательного движения корпуса вниз или вниз и в сторону.

Защиты нырками позволяют эффективно защищаться от всех ударов, за исключением ударов снизу. Выполняя нырки, боксер несколько приседает, а значит, его тело сжимается и оказывается готовым к ответному контрудару.

Защиты передвижениями. Защиты передвижениями в боксе являются самыми надежными. Их применение связано с маневрированием по рингу, а значит, с решением различных

тактических задач. Защиты передвижениями позволяют боксеру сохранять боевую стойку без изменения, следовательно, быть готовому к проведению любых технико-тактических действий. Как правило, такими защитами пользуются высокорослые боксеры, пытающиеся удержать своего противника на дистанции. Защиты передвижениями осуществляются шагом (скачком) назад и шагом (скачком) в сторону.

Защита передвижением назад позволяет быстро выйти из контакта с противником и полностью контролировать все его действия.

Защита передвижением в сторону дает возможность занять весьма безопасное положение относительно противника. Кроме того, руки спортсмена совершенно свободны для нанесения ударов, а противник на долю секунды теряет его из виду. Такая защита нередко применяется против серийно атакующего соперника.

Комбинированные защиты.

Защиты в чистом виде в современном боксе применяются лишь эпизодически. Выполняя защитные технические действия, боксеры используют несколько защит сразу. Такие защиты называются комбинированными. Каждый боксер, в соответствии с особенностями строения своего тела, с особенностями своей психики и характера, подбирает для себя индивидуальный набор комбинированных защит.

Сочетание технических действий в приемах.

В процессе боя боксер постоянно применяет различные приемы, которые, в свою очередь, состоят из различных технических действий. Например, чтобы нанести противнику удар, боксер должен выполнить как минимум три технических действия: приблизиться к нему, осуществить удар и принять меры для отражения возможного ответного удара. Удары можно наносить с места или в движении.

Выполнять удары с места можно с переносом веса тела и без него. И в том и в другом случае возможно использование трех вертикальных осей тела

Выполнение ударов в сочетании с передвижениями осуществляется четырьмя способами:

- удар наносится одновременно с шагом ногой, одноименной бьющей руке, вторая нога завершает шаг;
- сначала шагает нога, разноименная бьющей руке, а затем одновременно с шагом одноименной ногой наносится удар;
- после шага ногой, одноименной бьющей руке, удар наносится одновременно с шагом разноименной ногой;
- удар наносится под шаг ногой, разноименной бьющей руке, после чего завершает шаг вторая нога

Сочетание ударов с шагами вперед, назад и в стороны одинаково. Точно такая же структура в передвижении скачком и при толчке одной ногой. При толчке двумя ногами удар выполняется одновременно с постановкой ног.

Выражение «одновременно с постановкой ноги (ног)» не всегда надо понимать буквально. На самом деле существуют три варианта:

- сначала происходит постановка ноги (ног), а затем наносится удар;
- постановка ноги (ног) и нанесение удара происходят одновременно;
- сначала начинается удар, а затем происходит постановка ноги (ног)

Тактическая подготовка.

За умение правильно применять физические и психологические качества, рационально распоряжаться техническими действиями отвечает тактическая подготовка.

Тактика – раздел бокса, включающий теорию ведения боя и практическую реализацию приемов и средств, необходимых для достижения цели в соответствии с реальными возможностями спортсменов.

По данным исследований, на современном этапе развития спорта тактическое мастерство в боксе является определяющим условием достижения максимально возможных спортивных результатов.

Тактика бокса основана на пяти основных законах, так называемых «принципах», сформулированных профессором А. В. Дмитриевым в 1997 году:

1. Принцип единства атакующих и защитных действий.

Проводя атаку, боксер стремится максимально обезопасить себя от контратак соперника. В моменты сближения с противником и нанесения ударов спортсмен выполняет защитные действия. В профессиональном боксе это в первую очередь защиты при помощи туловища – безостановочные нырки, уклоны и отклоны. Противнику приходится постоянно иметь дело с подвижной целью. Кроме того, если удары все же достигают цели, то вскользь или на излете.

Защиты передвижениями в атаке применяются для того, чтобы зайти к противнику с фланга, то есть оказаться вне зоны его видимости.

Защиты при помощи рук позволяют во время нанесения ударов одной рукой второй защищать голову и туловище от возможных контрударов. Выполняя защитные действия, необходимо создать благоприятные условия для собственной атаки, занять удобное исходное положение.

2. Принцип соответствия тактических решений физическим, техническим и психическим возможностям спортсмена.

При выборе некоторых тактических решений боксеру очень важно учитывать свои физические, технические и психологические особенности, а также особенности соперника.

Если при планировании предстоящего поединка не учитывать принцип соответствия, это может привести к весьма печальным последствиям.

В целом нарушение принципа соответствия встречается постоянно. Несоблюдение этого правила приносило неприятности очень многим, в том числе и очень талантливым, боксерам.

Невозможно строить тактические планы, рассчитывая на технические приемы, которыми не овладел в достаточной степени. Реализация плана ведения боя напрямую зависит от психических возможностей спортсменов, морально-волевой подготовленности, и здесь действует еще один принцип.

3. Принцип выбора тактических решений, затрудняющих действия соперника.

Боксер старается выполнить тактические ходы, которые помешали бы сопернику реализовать его план ведения боя, не позволили бы ему использовать свои излюбленные приемы.

Принцип выбора тактических решений распространяется не только на подбор технических приемов, но и на поведение боксера, продолжительность поединка, место проведения боя и даже размеры ринга.

4. Принцип соответствия тактических решений и действий нормам поведения на ринге (правилам соревнований).

Несмотря на довольно широкий арсенал приемов, разрешенных в профессиональном боксе, существуют ограничения, определенные правилами соревнований. Принятие самых нестандартных тактических решений обязательно должно соответствовать их требованиям.

История бокса помнит огромное количество примеров, когда для достижения победы боксеры принимали тактические решения, противоречащие правилам соревнований. В разное время в различных концах света находились «уникумы», умудрявшиеся набивать перчатки гайками, кнопками, булавами и даже гвоздями. Некоторые натирали перчатки разъедающими глаза мазями, зажимали в кулаке тяжелые болты и прятали в бороду лезвия. Боксеров, которые бьют по почкам, затылку, наносят удары ниже пояса и открытой перчаткой, «бодаются» головой и наступают на ногу, полным-полно и сегодня.

Это представители так называемого «грязного» бокса. Некоторые настолько незаметно и виртуозно тычут пальцем в глаза, зажимают перчаткой рот и нос, держат за руки и «работают головой», что это скрывается от внимания рефери. Впрочем, и рефери не всегда бывают ангелами и иногда «терпеливо» не замечают нарушений. Конечно же, это профессиональный бокс не красит. Вместе с тем встречаются просто вопиющие случаи нарушения правил. И не где-нибудь в дворовых клубах, а на самых престижных аренах мира.

5. Принцип подчинения ситуативных тактических решений интересам стратегии поединка.

Стратегия ведения боя нередко требует подчинения ситуативных тактических решений общему тактическому плану. Как говорится, «уступить в малом, чтобы выиграть главное».

Нарушение «принципа подчинения» на ринге нередко приводит к весьма печальным последствиям. Погоня за сиюминутной выгодой, потеря хладнокровия и рассудительности могут стоить очень дорого.

На приведенных пяти принципах тактики основываются три ее формы: атака, контратака и защита (рис.32). Для успеха на профессиональном ринге боксер должен овладеть всеми формами.

Атака – инициативные поступательные движения с целью осуществления технического действия или создания угрозы. По статистическим данным, подавляющее большинство ударов, приводящих к нокаунам и нокаутам на профессиональном ринге, наносится именно в атаке.

Атаки бывают простыми и сложными. *Простая* состоит из одного приема в нападении, *сложная* – из двух или нескольких. Хороший боксер искусно владеет защитными действиями, и пробить его оборону простой, пусть даже и хорошо подготовленной, атакой не всегда получается. А вот «достать» противника второй, а может быть, третьей и четвертой серией ударов представляется более реальным.

По направлению атака бывает *фронтальной* (прямолинейной) и *фланговой*, то есть после шага или скачка в сторону.

На первый взгляд прямолинейная атака кажется наиболее простой и эффективной. Ее проведение требует меньше энергозатрат и времени. Но есть и недостатки. В первую очередь это то, что боксер находится в зоне прямого видения противника и риск нарваться на встречные удары достаточно высок. Для того чтобы атаковать соперника с фланга, нужно применить маневрирование – «зайти за руку», то есть выполнить шаг или скачок в сторону. Оказавшись у противника сбоку, боксер, во-первых, выходит из зоны его прямого видения, а, во-вторых,, оказывается «вне зоны огня». Сопернику для контратакующих действий нужно сначала развернуться.

Правильная атака должна иметь следующую структуру: подготовка, проведение и выход из атаки.

Контратака – это атака, проводимая на атакующие действия соперника. Она может быть простой или сложной, ответной или встречной.

Ответная контратака – ответное атакующее действие, выполняемое после проведения защиты. *Встречная* контратака – опережающее атакующее действие, имеющее целью прервать атаку соперника.

Защита – действия боксера, направленные на нейтрализацию атаки соперника. Защиты бывают простыми и сложными (комбинированными), активными и пассивными.

Активные защиты – защиты, носящие наступательный характер, провоцирующие соперника. Имеют целью утомить соперника, сковать его действия, получить психологическое преимущество.

Пассивные защиты – защиты, не создающие угрозы сопернику, задача которых не пропустить удар.

В зависимости от усвоенной школы бокса и той формы тактики, которую предпочитает боксер, формируется его индивидуальная манера ведения боя.

Под термином «**школа бокса**» подразумеваются устойчивые отличия и характерные особенности поведения боксера на ринге (функциональные, технико-тактические, психологические), которые зависят от методики, применявшейся при его обучении. В каждой школе существуют свои традиции и ритуалы, накладывающие отпечаток на стиль ведения боя.

Индивидуальная манера ведения боя (МВБ) подразделяется на три типа: атакующая, контратакующая, универсальная. Подавляющее большинство профессиональных боксеров являются приверженцами атакующей манеры ведения боя. Среди них довольно часто встречаются ярко выраженные *слаггеры* – остроатакующие, агрессивные боксеры.

В зависимости от индивидуально-типовой манеры ведения боя боксеры используют следующие тактические приемы.

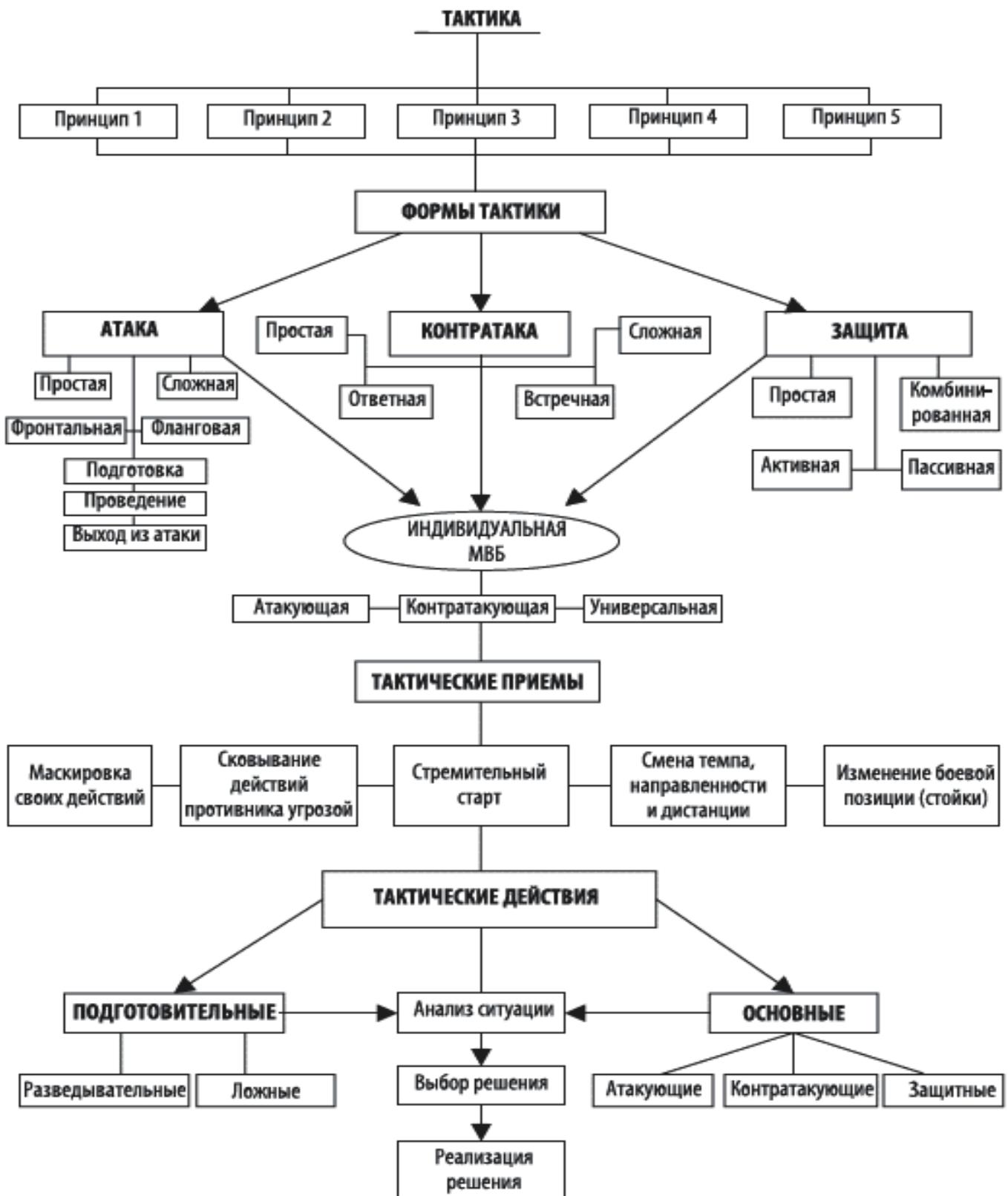


Рис. 32 Схема тактики.

1. Маскировка своих действий.

В ходе боя боксер с помощью технико-тактических приемов скрывает свои истинные намерения, маскирует свой коронный прием. Как правило, боксеры обладают одним, реже двумя, тремя излюбленными комбинациями или ударами. По статистическим данным, самыми эффективными ударами являются боковой передней и кросс задней рукой.

Кроме маскировки своих «коронки», боксер должен уметь скрывать свои истинные намерения в отношении маневрирования, защит, принятия каких-либо тактических решений.

2. Сковывание действий противника угрозой.

Для ограничения действий соперника опытные боксеры широко применяют тактику постоянных угроз. Это могут быть имитации какого-либо атакующего приема, «выдергивания», непрерывное давление и др. Они позволяют не только срывать действия противника, но и постоянно держать его в напряжении, добиваться морального превосходства. Кроме того, искусно имитируя угрозы после проведения атаки, боксер может обеспечивать себе некоторую передышку для восстановления сил.

3. Стремительный старт.

Неожиданный спурт в любой фазе боя может принести не только преимущество в очках, но и досрочную победу.

4. Смена темпа действий (с учетом направленности и дистанции).

Изменение интенсивности ведения боя (повышение или понижение частоты и быстроты технических действий) позволяет держать соперника в постоянном напряжении либо, наоборот, усыпляет его бдительность.

Смена темпа действий является очень популярным тактическим приемом.

Изменение направления ударов (в голову, туловище) и дистанции, с которой проводится атака, позволяет значительно усложнить задачу защиты соперника, рассеять его внимание.

5. Изменение боевой позиции (стойки).

Использование этого тактического приема позволяет создать для соперника дополнительные трудности, поставить его в невыгодное положение, найти в его защите уязвимые места.

В рамках осуществления тактических приемов применяются тактические действия, которые в зависимости от цели и задач бывают подготовительными и основными. С помощью **подготовительных тактических действий** создаются оптимальные условия для проведения атакующих и контратакующих технических приемов. Подготовительные тактические действия бывают разведывательными и ложными.

Разведывательные действия позволяют выявить особенности и намерения соперника. Если противник неизвестен, что в профессиональном боксе бывает редко, то разведывательные действия становятся единственным источником добычи информации в начале боя. С их помощью можно собрать информацию о физической форме противника (например, о скорости реакции), о технических «заготовках» и о тактических намерениях. Получив необходимую информацию, боксер принимает тактические решения для будущего поединка.

Разведывательные действия осуществляются с помощью ложных действий и разведки боем. *Ложные* действия (финты) имеют целью ввести соперника в заблуждение, выявить его уязвимые места при помощи имитации какого-либо приема. Способы осуществления ложных действий представлены в табл.

Таблица 4 Способы осуществления ложных действий.

При помощи рук	При помощи туловища	При помощи ног	С использованием дыхания	С использованием взгляда	Со сменой темпа действия
Удары, не доведенные до цели	Уклоны, отклонения, нырки	Шаги, вышагивания, скачки, приседания	Удар с шумным выдохом и без него	Концентрация взгляда на одной цели, а удар по другой	Замедленная подготовка атаки, быстрая атака

Умение в совершенстве использовать ложные действия говорит о высоком классе боксера.

Основные тактические действия – это действия, которыми в конкретной ситуации реализуются технические приемы и решаются основные задачи поединка.

Основные тактические действия бывают *атакующими* (используемыми в атаке), *контратакующими* (используемыми в контратаке) и *защитными* (применяемыми для организации защиты).

Все тактические действия имеют следующую структуру: анализ ситуации, выбор решения,

реализация решения

Раздел тактической подготовки представляется в боксе наиболее интересным. Подготовку профессионала к бою с противником, о котором есть достаточно информации, можно сравнить с шахматной партией. В спокойной обстановке можно все обдумать, взвесить все «за» и «против». В соответствии с принятым планом строится тренировочный процесс, подбираются спарринг-партнеры. Не зря ведь один из самых лучших супертяжеловесов Леннокс Льюис является заядлым шахматистом. В истории бокса было только три абсолютных чемпиона мира, которые добровольно ушли из спорта, не потеряв своего звания: Джин Тунней, Рокки Марчиано и Леннокс Льюис.

При принятии тактических решений в процессе подготовки нужно быть осторожным, важно предвидеть и возможные отрицательные стороны своих тактических ходов.

Психологическая подготовка.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать.

Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи.

При психологической подготовке на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудированным в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа – этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этих этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: она должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих

успешному выполнению боксерских задач.

Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании.

К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Итогом психологической подготовки боксера должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

Если говорить конкретно о наиболее важных психических процессах, характерных для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях, то выделяют следующие.

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

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

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

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

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

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

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

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

грушах и на лапах).

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

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

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства боксера – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара. Важнейшим качеством боксера является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью. Боксер должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Боксер должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника.

Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того удар должен быть нанесен той частью кулака, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость. Боксер должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

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

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

В боксе требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – противнике. Поэтому боксер буквально «ничего не видит и не слышит», зато любое действие противника не остается незамеченным. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание боксера, так как требуют распределить внимание на двух моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

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

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

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

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

Боксеры имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на

собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание боксера распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего боксер своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для боксера характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику.

Для бокса характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки на ринге с чувством дистанции.

В заключении хотелось бы особо подчеркнуть, что психическая подготовка является основной в овладении технико-тактическим мастерством.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях

				физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры

				в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

				личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая

				психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание;

			гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

16.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- 1) наличие тренировочного спортивного зала;
- 2) наличие тренажерного зала;
- 3) наличие раздевалок, душевых;
- 4) наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).
- 5) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки.

Таблица №5

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1

44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Таблица №6

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Таблица №7

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	–	–	1	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1

8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5

7) обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

8) обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

9) медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а так-же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

18. Информационно-методические условия реализации Программы:

В соответствии с требованиями Стандарта информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС).

Под информационно-образовательной средой (далее ИОС) понимается открытая педагогическая система, сформированная на основе разнообразных информационных образовательных ресурсов, современных информационно-телекоммуникационных средств и педагогических технологий, направленных на формирование творческой, социально активной личности, а также компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность), наличие служб поддержки применения ИКТ.

Создаваемая образовательная ИОС строится в соответствии со следующей иерархией:

- единая информационно-образовательная среда страны;
- единая информационно-образовательная среда региона;
- информационно-образовательная среда образовательного учреждения;
- предметная информационно-образовательная среда;
- информационно-образовательная среда учебно-методического комплекса (УМК);
- информационно-образовательная среда компонентов УМК;
- информационно-образовательная среда элементов УМК.

Основными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы Интернета;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы.

Учебно-методическое и информационное оснащение образовательного процесса обеспечивает возможность:

- ввода русского текста, создания текста; использования средств орфографического контроля русского текста; редактирования и структурирования текста средствами текстового редактора;
- организации сообщения в виде линейного или включающего ссылки сопровождения выступления, сообщения для самостоятельного просмотра, в том числе видеомонтажа и озвучивания видео сообщений;
- выступления с аудио, видео и графическим экранным сопровождением;
- информационного подключения к локальной сети и глобальной сети Интернет, входа в информационную среду учреждения, в том числе через Интернет, размещения гипермедиа сообщений в информационной среде образовательного учреждения;
- поиска и получения информации;
- использования источников информации на бумажных и цифровых носителях (в том числе в справочниках, словарях, поисковых системах);
- обеспечения доступа к информационным ресурсам Интернета, учебной литературе, коллекциям медиа ресурсов на электронных носителях, множительной технике для тиражирования учебных и методических тексто-графических и аудио видеоматериалов;

- проведения массовых мероприятий, собраний, представлений; досуга и общения, обучающихся с возможностью для массового просмотра кино- и видеоматериалов, организации сценической работы, театрализованных представлений, обеспеченных озвучиванием, освещением и мультимедиа-сопровождением.

Необходимые технические средства:

1. Мультимедийный проектор и экран;
2. Интерактивная доска;
3. Принтер монохромный или МФУ цветное;
4. Стационарные ПК или ноутбук для тренера-преподавателя;
5. Аудио аппаратура

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Положение о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Минспорта России от 09.02.2021 № 62.
4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденная приказом Минспорта России от 22.12.2022 № 1357

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный интернет-сайт Федерации бокса России <https://rusboxing.ru/>
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров в боксе и различные общероссийские и международные соревнования.

Приложение

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Условия комплектования учебно-тренировочных групп по виду спорта «Бокс»

Этапы спортивной подготовки	Возраст (лет)	Наполняемость учебных групп (чел.)	Период обучения	Максимальный объем учебной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов в год	Выполнение норм	Спортивные соревнования	Уровень спортивной подготовки на конец уч.года
Этап начальной подготовки	9	10	1 год	6	312	Сдача норм ОФП и СФП согласно п.13 Программы	-	б/р
			2 год	8	416		-	б/р
			3 год	8	416		Контрольные – 2 Отборочные – 1	б/р
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12	8	1 год	12	624	Сдача норм ОФП и СФП согласно п.13 Программы	Контрольные – 3 Отборочные – 1 Основные – 1	3 юн
			2 год	12	624			2 юн
			3 год	14	728			1 юн
	14		4 год	16	832		Контрольные – 2 Отборочные – 2 Основные – 2	3 р
			5 год	18	936			2 р – 1 р
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	4	1 год	20	1040	Сдача норм ОФП и СФП согласно п.13 Программы	Контрольные – 2 Отборочные – 2 Основные – 2	КМС
			2 год	22	1144			КМС – МС
			3 год	24	1248			МС

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846776

Владелец Желонкин Владимир Анатольевич

Действителен с 07.09.2023 по 06.09.2024