МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

им.М.А.Иславова

 ПРИНЯТА: УТВЕРЖДАЮ:

На заседании педагогического Директор МКУ ДО ДЮСШ

совета МКУ ДО ДЮСШ им.М.А.Иславова им.М.А.Иславова

Протокол №1 от 30.08.2020г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Х.И.Иславов/

 Приказ № 65 от 30.08.2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО БОКСУ**

 Программу разработали : Срок реализации-9 лет

Зам.директора по УВР

МинаевХ.А

Методтст-инструктор

Койсултанов Р.М

 г.Хасавюрт

2020 год

СОДЕРЖАНИНЕ

1. Пояснительная записка……………………………………………………3
2. Задачи этапов подготовки ………………………………………………...3
3. Тренировочный режим и наполняемость групп ………………………...4
4. Учебный план график ……………………………………………………...5
5. **1. Нормативная часть программы** ……………………………………..5
	1. Общие требования к организации учебно-тренировочного

Процесса …………………………………………………………….7

* 1. Примерный учебный план на 52 недель ………………………..8
	2. Примерный учебный план на 52 недель 2 вариант …………….9
	3. Примерный учебный план на 52 недель ……………………….10
	4. Примерный учебный план на 52 недель 2 вариант ……………11
	5. Примерный учебный план-график на 52 недель ГНП-2г.о. …...12
	6. Примерное тематическое планирование ……………………...13
1. **Методическая часть программы** …………………………………..13
	1. Организационно-методические указания …………………….13
	2. Теоретически подготовка ………………………………………23
	3. Воспитательная и психологическая работа …………………..24
	4. Восстановительные средства и мероприятия …………………30
	5. Инструкторская и судейская практика …………………………31
	6. План занятий с боксёрами ………………………………………32
	7. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП …………33
	8. Список литературы ……………………………………………….35

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Примерная программа спортивной подготовки по боксу для детско-юноше­ских спортивных школ (ДЮСШ), составлена на основе действующей программы для ДЮСШ и СДЮШОР разработанной авторским коллективом: А.О. Акопян – канд.пед.наук, руководитель Центра спортивных единоборств ВНИИФК; Е.В. Калмыков – д-р пед.наук,профессор, заведущий кафедрой бокса и кикбоксинга РГУФК по боксу.

В данной программе пред­ставлены модель построения системы многолетней подготовки, пример­ные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изу­чения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

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

**Основные задачи этапа начальной подготовки (ГНП) -** вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подго­товки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки. формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

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

**Основные задачи в группах спортивного совершенствования (СС)** – выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учётом его индивидуальных особенностей. Преимущественная направленность тренировочного процесса направлена на совершенствование техники бокса и специальных физических качеств. Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.

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

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

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

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное количество учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической, спортивной подготовке на начало учебного года | Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года |
| 1 вариант | 2 вариант |
| СОГ | Весь период | 8 | 25 | 6 | 6 | - | - |
| ГНП | 1-й год | 9 лет | 20 | 9 | 9 | Нормативы по ОФП | Нормативы по ОФП |
| 2-й год3-й год | 10 лет11 лет | 1515 | 99 | 99 | Выполнения нормативов по ОФП | Выполнения нормативов по ОФП |
| УТГ | 1-й год | 12 лет | 14 | 12 | 12 | Выполнения нормативов по ОФП и СФП | Выполнения нормативов по ОФП и СФП |
| 2-й год | 13 лет | 14 | 12 | 12 | Выполнения нормативов по ОФП и СФП | Выполнения нормативов по ОФП и СФП |
| 3-й год | 14 лет | 14 | 12 | 12 | Выполнения нормативов по ОФП и СФП | Выполнения нормативов по ОФП и СФП |
| 4-й год | 15 лет | 12 | 14 | 12 | Выполнения нормативов по ОФП и СФП | Выполнения нормативов по ОФП и СФП |
| 5-й год | 16 лет | 12 | 14 | 12-14 | Выполнения нормативов по ОФП и СФП | Выполнения нормативов по ОФП и СФП |

**СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (%)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этапы подготовки |  |
| СО | НП | УТГ |
| весь период | 1 год | свыше года | до 2х лет | свеше 2х лет |
| Общая физическая | 60 | 60 | 55 | 45 | 30 |
| Специальнаяфизическая | 30 | 20 | 20 | 25 | 30 |
| Технико-тактическая | 10 | 20 | 25 | 30 | 40 |

**ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы подготовки |
| СО | НП | УТГ | СС |
| весь период | 1 год | свыше года | до 2х лет | свеше 2х лет | 1 год | свыше 1 года |
| Контрольные | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

С учётом режима учебно-тренировочной работы, соотношения объёмов тренировочного процесса на этапах подготовки, показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле, а так же с учётом реальных условий и возможностей (работа по совместительству, наличие материальной спортивной базы, загруженность учащихся в общеобразовательной школе и т.д.) педагог имеет возможность составить учебный план по одному из предлагаемых вариантов:

***Примерный учебный план на 52 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по боксу (ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование дисциплин | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| Весь период**6час** | 1 год**9час** | 2 год**9час** | 3 год**9час** | 1 год**12час** | 2 год**12час** | 3 год**12час** | 4 год**14час** | 5 год**14час** |
| Теоретическая подготовка | 6 | 12 | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| ОФП | 92 | 98  | 108 | 108 | 112 | 119 | 124 | 162 | 140 |
| СФП | 42 | 40  | 82 | 83 | 100 | 139 | 184 | 202 | 258 |
| Техническаяподготовка | 72 | 50  | 88 | 90 | 80 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Тактическая подготовка | 32 | 32 | 60 | 62 | 60 | 71 | 89 | 105 | 131 |
| Интегральнаяподготовка | 30 |  30  | 50 | 45 | 60 | 71 | 89 | 105 | 131 |
| Инструкторскаяи судейскаяпрактика | - | - | - | - | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Восстановительные мероприятияи медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Экзамены иконтрольныенормативы |  | 12 | 14 | 14 | 18 | 18 | 20 | 20 | 22 |
| ИТОГО | 312 | 468 | 468 | 468 | 624 | 624 | 624 | 728 | 728 |

***Примерный учебный план на 52 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по боксу (ч) 2 ВАРИАНТ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование дисциплин | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| Весь период**6час** | 1 год**6час** | 2 год**9час** | 3 год**9час** | 1 год**10час** | 2 год**10час** | 3 год**12час** | 4 год**12час** | 5 год**12час** |
| Теоретическая подготовка | 6 | 12 | 10 | 10 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 |
| ОФП | 112 | 113 | 133 | 118 | 112 | 120 | 140 | 140 | 140 |
| СФП | 42 | 40 | 82 | 83 | 105 | 122 | 170 | 170 | 170 |
| Техническаяподготовка | 72 | 50 | 98 | 90 | 100 | 90 | 75 | 75 | 75 |
| Тактическая подготовка | 32 | 32 | 60 | 62 | 60 | 55 | 75 | 75 | 75 |
| Интегральнаяподготовка | 10 | 15 | 15 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |
| Инструкторскаяи судейскаяпрактика | - | - | - | - | 12 | 12 | 17 | 17 | 17 |
| Восстановительные мероприятияи медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Экзамены иконтрольныенормативы |  | 12 | 14 | 14 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| ИТОГО | 276 | 276 | 414 | 414 | 460 | 460 | 552 | 552 | 552 |

Примерный годовой учебный план-график на 52 недель

СО; ГНП – 1г.о. (6 час)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Сен | Окт | Ноя | Дек | Янв | Фев | Мар | Апр | Май | Июн | Июл | Авг |
| 1. **ТЕОРИЯ**

1. Физическая Культура и спорт в России | **1** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Сведения о строении организм | **1** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Влияние физических упражнений на организм | **3** | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Гигиена и врачебный контроль | **1** |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Правила бокса | **2** |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Место занятий и инвентарь | **1** |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Общая физическая подготовка | **78** | 9 | 11 | 7 | 8 | 8 | 5 | 8 | 10 | 5 | 5 | 2 |  |
| 2.Специальная физическая подготовка | **35** | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 8 | 4 |  |
| 3. Техническая подготовка | **75** | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 2 |  |
| 4.Тактическая подготовка | **14** | 1 |  | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |  |
| 5.Интегральная подготовка | **30** | 2 |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 |  | 1 |  |
| 6.Контрольные испытания | **35** | 1 |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 7 | 10 |  |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** |  | **23** | **21** | **25** | **26** | **26** | **24** | **26** | **26** | **24** | **26** | **20** |  |
| **ВСЕГО ЧАСОВ:** | **468** | **26** | **24** | **26** | **26** | **28** | **24** | **26** | **26** | **24** | **26** | **20** |  |

**Примерное тематическое планирование**

**для ГНП-1г.о.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время выполненияпрограммы | Тема тренировочного занятия | Количество часов | Тип уч.тр. занятия | Содержание | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | сентябрь | Теория, ОФП, СФП, Техническая и тактическая подготовка | 22222222 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ, Значение занятий боксом для здоровья, беговые упр, развитие выносливости. | 03.09.1406.09.14 |  |
| Совершенствование | Специальные беговые упражнения, развитие скорости. | 08.09.1411.09.14 |  |
| Совершенствование | Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, Подвижные игры. | 13.09.1415.09.14 |  |
|  Совершенствование | Совершенствование прямых и боковых ударов. | 17.09.1420.09.14 |  |

***Планирование, учёт, документация***

Квалифицированно разработанная и образцово ведущаяся документация - необходимое условие успешной работы педагога дополнительного образования. Основные документы:

1. Образовательная программа по виду спорта.
2. Учебный план
3. Учебный годовой план-график
4. Тематическое планирование
5. Журнал, как основной финансовый документ
6. Заявления от родителей
7. Справки о состоянии здоровья
8. Личные карточки спортсмена

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**Нормативная часть программы**

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготов­ки - спортивно-оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ) . Разделы программы по психологи­ческой подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биоло­гическому контролю содержат практические рекомендации.

Возраст занимающих­ся в спортивно-оздоровительных группах 8-18 лет. Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

 На ГНП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, до­стигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществля­ется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направ­ленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачис­ления на УТ.

Группы УТГ формируются на конкурсной основе из здоровых здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осу­ществляется при условии выполнения контрольно-переводных норма­тивов по общей физической и специальной подготовке.

.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки представлен в таблице1; принадлежность к весо­вой категории по группам спортсменов - в таблице 2.

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

Учащиеся СО допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

**Таблица 1**

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы

по этапам подготовки

|  |  |
| --- | --- |
|  Вид спорта |  ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ |
|    Бокс    | Спортивно-оздоровительный | начальной подготовки | учебно-тренировочный |  |  |  |
| Весь период7-18 лет | 1-йгод | 2-й год | 3-йгод | 1-йгод | 2-йгод | 3-йгод | 4-й 5-йгод год |  |  |  |  |  |
| 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16  |  16- 17- 17 18 |  |  |

**Таблица 2**

Весовые категории для юношей старшего возраста, женщин,

юниоров и взрослых

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Весовые категории | Юноши 15-16 лети женщины | Юниоры | Взрослые |
| свыше, кг | до, кг | свыше, кг | до, кг | свыше, кг | до, кг |
| Юноши/юниоры | 44 | 46 | 44 | 46 | - | - |
| Первая наилегчайшая | 46 | 48 | - | 48 | - | 48 |
| Вторая наилегчайшая | 48 | 50 | 48 | 51 | 48 | 51 |
| Первая легчайшая | 50 | 52 | 51 | 54 | 51 | 54 |
| Вторая легчайшая | 52 | 54 | - | - | - | - |
| Полулегкая | 54 | 57 | 54 |  57 | 54 | 57 |
| Легкая | 57 | 60 | 57 |  60 | 57 | 60 |
| Первая полусредняя | 60 | 63 | 60 |  64 | 60 | 64 |
| Вторая полусредняя | 63 | 66 | 64 |  69 | 64 | 69 |
| Первая средняя | 66 | 70 | 69 |  75 | 69 | 75 |
| Вторая средняя | 70 | 75 | - | - | - | - |
| Полутяжелая | 75 | 80 | 75 |  81 | 75 | 81 |
| Первая тяжелая | 80 | 86 | 81 |  91 | 81 | 91 |
| Вторая тяжелая | 86 | + | 91 |  + | 91 | + |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**Таблица 3**

**Формула боя в соревнованиях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Разряд | Формула боя |
| Юноши 12-14 лет | Новички и III разряд | 3 раунда по 1 минуте |
| I и II разряд | 3 раунда по 1,5 минуты |
| Юноши 15-16 лет Девушки и женщины | Новички | 3 раунда по 1 минуте |
| II и III разряд | 3 раунда по 1,5 минуты |
| I разряд и выше | 3 раунда по 2 минуты |
| Юниоры и взрослые | Новички | 3 раунда по 1,5 минуты |
| II и III разряд | 3 раунда по 2 минуты |
| I разряд и выше | 4 раунда по 2 минуты |
|  |  |  |

**Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

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

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

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка явля­ется максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

**Методическая часть программы**

 При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необ­ходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как прави­ло, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 6-8 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результа­тов имеют место впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Организационно-методические указания

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным зако­номерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап много­летней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и дея­тельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей на­грузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, трениро­вочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортив­ного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортив­ной специализации).

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

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

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учеб­ного процесса в планировании спортивной тренировки.

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.

**Спортивно-оздоровительный этап**

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 7-8 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

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

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

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

Возрастные особенности физического развития представлены в табл. 4.

**Таблица 4**

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы дви­жения);

- подвижные игры и игровые упражнения;

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

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Этап начальной подготовки**

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных умений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенно­сти организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспро­порции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномер­ность в росте и развитии силы.

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

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

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

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

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

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

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

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

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

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

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

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

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

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

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

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.

**План-схема годичных циклов подготовки**

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

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

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти раз­личных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготови­тельный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-под­готовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воз­действий принято выделять шесть блоков построения недельных микро­циклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстанови­тельный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгруз­ка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направлен­ности, разного объема и интенсивности.

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

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

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

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

На этапах СО и НП периодизация учебного процесса носит ус­ловный характер, так как основное внимание уделяется разносто­ронней физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Фор­мирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с са­мого начала овладевал основами техники выполнения целостных уп­ражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

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

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

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

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

Средства ОФП используются не только в целях совершенствова­ния общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восста­новительные или стимулирующие восстановительные процессы сред­ства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или со­ревнований.

2.3. Педагогический и врачебный контроль

Тестирование общей физической подготовленности, как прави­ло, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

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

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

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

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

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

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

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

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

Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углублен­ное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

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

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.

2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3. Оценка сердечно-сосудистой системы.

4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

5. Контроль состояния центральной нервной системы.

6. Уровень функционирования периферической нервной системы.

7. Оценка состояния органов чувств.

8. Состояние вегетативной нервной системы.

9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Текущий контроль тренировочного процесса

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

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

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

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

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

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность трениро­вочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и мак­роциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спорт­сменом. В табл. 6 представлена шкала интенсивности тренировоч­ных нагрузок.

Таблица 6

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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

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

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

R = ((Р1+Р2+РЗ)-200)/10. Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 7.

Таблица 7

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

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

**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 УТ группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных заня­тий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история

физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревновани­ям и т.д.

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

**Воспитательная работа и психологическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

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

- психологические - сугесстивные, ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомотор­ной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие волевых качеств боксера

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

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

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

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

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

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

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

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;

- сухость во рту;

- частая зевота;

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

- влажные ладони и ступни;

- изменение голоса (хриплый голос);

- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);

- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);

- ощущение утомления уже в начале разминки.

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

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

Признаки когнитивной тревожности:

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

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

- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;

- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;

- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;

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

- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;

- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической ре­гуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

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

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

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

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

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

- самоконтроль за состоянием мимических мышц;

- самоконтроль дыхания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как правило, процедура секундирования включает в себя следую­щие компоненты:

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

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

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

- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Восстановительные средства и мероприятия**

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

Факторы педагогического воздействия,

обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направ­ленности.

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

- Введение специальных восстановительных микроциклов и профи­лактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Оптимальное использование средств переключения видов спортив­ной деятельности.

- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

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

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное вре­мя для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

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

Психологические методы восстановления

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

Методические рекомендации

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

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

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

**Инструкторская и судейская практика**

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

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

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

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

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

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

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

**Программный материал для практических занятий**

Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов

*Развивающий физический микроцикл (РФ)*

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

*Развивающий технический микроцикл ГРТ)*

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

Контрольный недельный микроцикл (К)

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

*Технико-тактическая подготовка*

**План занятий с боксерами**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внима­ние обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отво­дится примерно 4 месяца: сентябрь -декабрь. После этого проводится

6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификацион­ных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми удара­ми в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в ус­ловных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

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

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изуче­нию элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

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

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

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

На август планируется отдых.

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

**Для спортивно-оздоровительных групп физическим показателям является положительная динамика по ОФП.**

***Контрольные нормативы  по ОФП для групп начальной подготовки***.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения(единицы измерения) | Легкие веса36-48 кг | Средние веса50-64 кг | Тяжелые веса66-св. 80 кг. |
| Бег 30 м (с) | 5,3 | 5,2 | 5,4 |
| Бег 100 м (с) | 16,0 | 15,4 | 15,8 |
| Бег 3000 м (с) | 14,55 | 14,33 | 15,17 |
| Прыжок в длину с места (с) | 183 | 190 | 195 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 8 | 10 | 6 |
| Отжимание в упоре лежа (раз) | 40 | 43 | 35 |
| Поднос ног к перекладине (раз) | 8 | 10 | 6 |
| Толчок ядра 4 кг.(м):-сильнейшей рукой-слабейшей рукой |  5,897.76 |  7,105,61 |  8,236,73 |
| Жим штанги лежа (кг) М-собственный вес | М-18% | М-9% | М-11% |

***Контрольные нормативы  по ОФП для учебно-тренировочных групп***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения(единицы измерения) | Легкие веса36-48 кг | Средние веса50-64 кг | Тяжелые веса66-св. 80 кг. |
| Бег 30 м (с) | 5,0 | 4,9 | 5,1 |
| Бег 100 м (с) | 15,8 | 15,2 | 15,6 |
| Бег 3000 м (с) | 14,29 | 14,10 | 14,39 |
| Прыжок в длину с места (с) | 188 | 197 | 205 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 10 | 12 | 8 |
| Отжимание в упоре лежа (раз) | 45 | 48 | 40 |
| Поднос ног к перекладине (раз) | 10 | 12 | 8 |
| Толчок ядра 4 кг.(м):-сильнейшей рукой-слабейшей рукой |  6,575,0 |  7,856,31 |  8,967,42 |
| Жим штанги лежа (кг) М-собственный вес  | М-18% | М-5% | М-10% |
|                                                    СФП |
| Количество ударов по мешку за 8 сек. | 28 | 30 | 26 |
| Количество ударов по мешку за 3 мин. | 284 | 292 | 244 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.  «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.**»**А.О. Акопяни др.

          – М.: Советский спорт, 2005. – 71с.

2.  Бокс. Обучение и тренировки. В.Н. Остьянов – Киев. Олимпийская      литература., 2001.

3. Подготовка квалифицированных спортсменов. В.Н. Платонов.

ФиС, 1986.

4. Поиск победной школы. С.Кранов. РИО. 2000.

5.  Актуальные вопросы подготовки квалифицированных боксеров.

Сборник. Москва. – 1991.

6. Эффективная тренировка боксеров. Ю.Б. Никифоров. ФиС.1987.

7. Бокс. И.П. Дегтярев. ФиС. 1983.

8  Бокс. Учителю и ученикам. А. Ширяев. Оренбург. 2002.