

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа г.Баймак
муниципального района Баймакский район Республики Башкортостан

Рассмотрено
на заседании тренерского совета
Протокол
№ 1 от «28» 09 2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ ДО ДЮСШ г.Баймак

А.А.Мочалина

2020 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта бокс

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации №348 от 16 апреля 2018 г.)

Срок реализации программы 10 лет

Разработчики программы:
Валитов И.Р. -заместитель директора
по УВР
Валеев Р.А.- старший инструктор-
методист
Хажин И.Н. – инструктор- методист

г.Баймак, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел		Стр.
1.	Пояснительная записка.	3
1.1.	Общие положения.	3
1.2.	Характеристика вида спорта.	5
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса.	8
1.4.	Структура системы многолетней спортивной подготовки.	11
2.	Нормативная часть.	12
2.1.	Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	13
2.2.	Планируемые показатели соревновательной деятельности.	16
2.3.	Режим тренировочной работы.	19
2.4.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	21
3.	Методическая часть.	22
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.	22
3.2.	План-схема годовых циклов подготовки.	28
3.3.	Тренерский и врачебный контроль.	31
3.4.	Теоретическая подготовка	41
3.5.	Воспитательная работа и психологическая подготовка.	43
3.6.	Восстановительные средства и мероприятия.	54
3.7.	Инструкторская и судейская практика	55
3.8.	Программный материал для практических занятий.	56
3.9.	Технико-тактическая подготовка.	58
3.10.	Планы антидопинговых мероприятий.	60
4.	Перечень информационного обеспечения	63
4.1.	Список литературных источников	63
4.2.	Перечень Интернет-ресурсов	63

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Программа спортивной подготовки (далее программа) – разработана на основании:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 г. №348
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Положение о Министерстве спорта Российской Федерации , утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 г. № 607
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации Минспорта России от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.
- Приказ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013г. № 645.
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в Российской Федерации с целью организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Программа является нормативным, локальным актом государственного бюджетного учреждения Спортивная школа олимпийского резерва по боксу им. Н. Валуева Республики Башкортостан (далее Школа) и предназначена для использования тренерами при проведении тренировочного процесса.

Коррективы в программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в нормативно-правовые документы.

Главной целью спортивной подготовки - является подготовка спортивного резерва в состав сборных команд Республики Башкортостан и России.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно

меняется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В спортивной подготовке различают 4 этапа:

- Этап начальной подготовки;
- Тренировочный этап;
- Этап совершенствования спортивного мастерства;
- Этап высшего спортивного мастерства.

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки:

вовлечение максимального числа подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков и изучение основ техники бокса, формирование волевых и морально-этических качеств личности и устойчивого интереса к занятиям спортом; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышение уровня общей и специальной физической, технической и тактической и психологической подготовки; приобретение соревновательного опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

Достижения результатов уровня спортивных сборных команд Приволжского федерального округа и Российской Федерации ; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию боксеров. В основу отбора и

систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства боксеров, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки боксеров. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса боксеров на всех этапах спортивной подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта

БОКС — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей. В 1904 году бокс стал Олимпийским видом спорта, а в 1920 году окончательно вошёл в программу Игр.

Возрастное деление участников.

В зависимости от возраста участники делятся на следующие группы в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией:

Таблица №1

Наименование группы	Возраст
Юноши и девочки младшего возраста	12 лет
Юноши и девочки среднего возраста	13 – 14 лет
Юноши и девочки старшего возраста	15 – 16 лет
Юниоры и юниорки	17 – 18 лет
Юниоры	19 – 22 года
Мужчины и женщины («Элита»)	19 – 40 лет

Возраст боксеров определяется по году их рождения.

Весовые категории. Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта.

Таблица №2

Весовые категории	Юноши и девочки 13-14 лет	Юноши и девочки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5	—	—	—
Вторая супернаилегчайшая	40	—	—	—
Первая суперлегчайшая	41,5	—	—	—
Вторая суперлегчайшая	43	—	—	—
Третья суперлегчайшая	44,5	—	—	—
Самая легкая	46	44 - 46	—	—
Первая наилегчайшая	48	48	45 - 48	46 - 49
Наилегчайшая	50	50	51	52
Первая легчайшая	52	52	—	—
Легчайшая	54	54	54	56
Полулегкая	56	57	57	—
Легкая	59	60	60	60
Первая полусредняя	62	63	64	64
Вторая полусредняя	65	66	69	69
Первая средняя	68	70	—	—
Средняя	72	75	75	75
Полутяжелая	76	80	81	81

Тяжелая	Св. 76	Св. 80	Св. 81	91
Супертяжелая		—	—	Св. 91

В возрастной категории юношей и девочек 12 лет спортивные разряды не присваиваются. При этом в поединках пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 – 3-х кг; от 70 до 80 кг – 4-х кг и свыше 80 кг – 5 кг.

Участники командных соревнований могут выступать в смежной (более тяжелой) весовой категории с правом возврата в категорию, указанную в заявке при условии, если это оговорено Положением или Регламентом.

В абсолютных чемпионатах России участвуют боксеры свыше 81кг.

Виды соревнований, система, условия проведения соревнований.

Организация и проведение физкультурного мероприятия или спортивного соревнования осуществляются в соответствии с Положением (регламентом) о физкультурном мероприятии или спортивном соревновании, утверждаемым его организаторами.

Виды соревнований. Соревнования могут быть личные, командные или лично-командные. В личных соревнованиях определяются личные результаты. В личных соревнованиях первое место занимает боксер, закончивший соревнования без поражений; второе место – боксер, проигравший финальный бой; третьи места – боксеры, проигравшие полуфинальные поединки. В командных соревнованиях определяются результаты команд, в лично-командных соревнованиях определяются как личные, так и командные результаты. Очки за командное первенство начисляются в соответствии с положением о соревнованиях.

Система. Соревнования могут проводиться по системе с выбыванием проигравших боксеров после первого поражения или с выбыванием после второго поражения, а также по круговой системе.

Условия проведения соревнований. В соответствии с возрастом участников устанавливаются следующие требования:

Таблица №3

Возраст боксеров	Максимальное количество боев на соревнованиях/ Количество дней отдыха между боями.		
Статус соревнований	До Чемпионата/Первенства		
	Области, края	Федерального округа/ ФСО	России
Юноши и девочки младшего возраста 12 лет	2/1	2/1	2/1

Девочки старшего возраста 15-16 лет	2/1	3/2	3/2
Юноши среднего возраста 13-14 лет	3/1	4/2	4/2
Юноши старшего возраста 15-16 лет	4/2	4/2	5/2
Юниоры и юниорки 17 – 18 лет, юниоры 19 – 22 года Мужчины, женщины	4/1 5/2	4/1 5/2	4/1 5/2

Во всех случаях боксер не должен проводить более одного боя в день.
Минимальный период отдыха между боями для боксеров составляет:
Соревнования по боксу – не менее 12-ти часов между боями;

Условия проведения соревнований смежных возрастных групп и разрядов.
Юношам и девочкам разрешается проводить бои с боксерами старшей возрастной группы смежного года рождения. Юниорам и юниоркам 17 - 18 лет разрешается участвовать в соревнованиях среди взрослых на основании медицинского заключения врачебно – физкультурного диспансера и заявления личного тренера. Разрешается проводить бои между боксерами смежных спортивных разрядов. Боксерам первого спортивного разряда разрешается проводить бои с мастерами спорта и мастерами спорта международного класса. При проведении поединков условия должны соответствовать требованиям, предъявляемым к старшей возрастной группе и более высокому спортивному разряду по решению тренера и комиссии по допуску.

Бокс - это сила, выносливость, гармония с самим собой и даже отчасти философия. Он укрепляет волю, воспитывает смелость, находчивость, умение в короткие мгновения оценить самую сложную ситуацию и найти наиболее рациональный выход из трудного положения. Бокс учит нас защищаться и атаковать, умело уходить от ударов и находить слабые стороны противника.

Благодаря тому, что во время тренировок все мышечные группы получают непрерывную интенсивную нагрузку, тонус мышц и выносливость значительно повышаются уже после первого месяца занятий. Сами тренировки очень разнообразны. Бокс подтягивает фигуру и закаливает характер.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса

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

деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд 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 тренировочного 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.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация;

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

Расписание тренировочных занятий.

Режим тренировочной работы определяется количеством астрономических часов в неделю. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапов спортивной подготовки.

Планирование тренировочного процесса.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по программам спортивной подготовки. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки занимающихся не превышает 2 спортивных разрядов и (или) званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с Пунктом 5 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

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

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

Перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

Ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов.

Ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

Ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров учитывается реализация программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом

организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

А) работу одного тренера с группой занимающихся;

Б) одновременную работу двух тренеров с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за двумя специалистами с учетом специфики избранного вида спорта, либо в соответствии с ФССП или федеральными государственными требованиями;

В) бригадный метод (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам, с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Выбор тренером средств, приемов зависит от основных задач тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности спортсмена, от материально-технического обеспечения .

1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Важным условием успеха тренера в работе с боксерами является соблюдение основополагающих принципов многолетней подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение

требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки боксера. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в боксе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход боксера от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Раздел 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Осуществление программы спортивной подготовки возможно при сотрудничестве нескольких спортивных организаций на основе соглашения.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в двух или нескольких организациях, осуществляющих спортивную подготовку, на основании соглашения о сотрудничестве между данными организациями, на официальных спортивных соревнованиях может быть заявлен и выступать за эти организации, в порядке предусмотренным решением Федерации бокса России.

При переходе спортсмена из одной организации, осуществляющей спортивную подготовку в другую организацию, в том числе в рамках спортивного кластера, данный спортсмен включается в списочный состав учреждения, осуществляющего непосредственно спортивную подготовку, и учитывается при нормировании труда и оплаты труда тренерского и руководящего состава данного учреждения в порядке, установленном локальными актами органов управления субъектами Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку в группе, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Перевод лиц, осуществляющих спортивную подготовку (в том числе досрочно) в группу следующего года подготовки или этапа спортивной подготовки оформляется приказом директора на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по боксу, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренингового, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно.

2.1. Общие требования к организации тренировочной работы

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки осуществляется директором спортивной школы.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

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

Таблица 4

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Миним.-й возраст для зачисления (лет)	Мини-ное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Требования по физической и специальной подготовке	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки							
1-й	10	12	15	6	3	Выполнение нормативов	3
2-й	11	12	15	6			
3-й	12	12	15	6			

	Тренировочный этап (спортивной специализации)						
1-й	13	10	12	9	3 3 3-4	Выполнение нормативов	1
2-й	14	10	12	9			1
3-й	15	10	12	12			1
Этап совершенствования спортивного мастерства							
Без деления на годы обучения	16	4-7	10	21	10-12	КМС	Без ограничений с учетом спортивных достижений
Этап высшего спортивного мастерства							
Без деления на годы обучения	17	1-4	8	24	12	МС	Без ограничений с учетом спортивных достижений

Для оптимальной работы тренера с занимающимися с целью повышения спортивного мастерства допускается объединение групп на следующих этапах: тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

При объединении в одну группу занимающихся допускается следующий количественный состав:

- тренировочного этапа начальной специализации и углубленной специализации – 12 человек;
- этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 8 человек.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста. Установление максимального возраста занимающихся по программам спортивной подготовки, как основание к отчислению данного занимающегося из организации, осуществляющей спортивную подготовку, законодательством не предусматривается.

Примерный тренировочный план для отделений бокса представлен в таблице.

3. При его разработке учитывался режим тренировочной работы в неделю для различных групп с расчетом одного астрономического часа (60 минут) и 52 недель в год.

Таблица №5

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

№ пп	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
		1 год	2,3 год	1,2 год	3 год	Весь период	Весь период
1	Общая физическая подготовка	180	156	156	156	312	312
2	Специальная физическая подготовка	62	72	160	208	328	370
3	Техническая, тактическая подготовка	60	72	98	204	312	390
4	Теоретическая и психологическая подготовка	10	12	24	26	28	32
5	Восстановительные мероприятия			10	10	46	60
6	Инструкторская и судейская практика			5	5	20	24
7	Участие в соревнованиях			15	15	46	60
8	Общее количество часов	312	312	468	624	1092	1248

2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс

Таблица №6

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

* количество соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку - членов сборных команд РФ на этапах ССМ и ВСМ рассчитывается в соответствии с календарным планом подготовки спортивных сборных команд РФ по виду спорта бокс

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида бокс;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида бокс;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку организуются тренировочные сборы (мероприятия), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов (ТС).

Перечень тренировочных сборов.

Таблица № 7

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	

1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

	обследования				
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.3. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в Школе носит круглогодичный характер. Количество часов в год (астрономических) планируется из расчета 52 недель тренировочной работы. Тренировочный процесс начинается 1-го января.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля,

тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Основными формами осуществления тренировочной работы являются:

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора Школы после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки боксеров следующей продолжительности:

- На этапе начальной подготовки:
 - (1-й год) – 6 часов в неделю;
 - (2,3-й год) – 6 часов в неделю.
- На тренировочном этапе:
 - (1, 2-й год): – 9 часов;
 - (3-й год) – 12 часов в неделю;
- На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - 21 часов в неделю.
- На этапе высшего спортивного мастерства:
 - 24 часа в неделю.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 астрономических часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий, начиная с тренировочного этапа и далее на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера, допускается привлечение дополнительно второго тренера при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод лиц осуществляющих спортивную подготовку в следующие тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2.4. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для успешной реализации программных требований лица, осуществляющие спортивную подготовку, должны быть обеспечены спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием.

Таблица № 8

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисные	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2

18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна - плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6x2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Минимальный уровень обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в %

Таблица №9

Этап высшего спортивного мастерство	90-100
Этап совершенствования спортивного мастерства	70-90
Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)	50-70
Этап начальной подготовки	30-50

Раздел 3. Методическая часть

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

Примерная схема тренировочного занятия.

1 часть - подготовительная.

Задача-организация лиц проходящих спортивную подготовку, и подготовка организма к предстоящей работе.

Построение группы, проверка посещаемости, объяснение задачи и содержания занятия.

Упражнения на внимание, общие развивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление, упражнения легкоатлетического характера, подвижные игры.

2 часть - основная.

Задача: овладение специальными навыками боксера (техническая и тактическая подготовка)

Содержание занятия.

3 часть - заключительная.

Постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятий.

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации вида спорта 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 специальной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Основные направления тренировки.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

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.

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 общей 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:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) 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.

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: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30 — 70% от собственного веса); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

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

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

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13 — 15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно.

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 тренировочных 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 тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Тренерский контроль применяется

для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся тренерские наблюдения, контрольные испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК. Этап **ССМ** и **ВСМ** характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе **ССМ** и **ВСМ** следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей

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

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

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

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

3.2 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 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 годового 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 мезоцикл 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.

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

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

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода.

Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Таблица №10

Направленность микроциклов	Код микроцикла
<i>Базовый</i> — функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
<i>Специальный</i> — техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
<i>Модельный</i> — модель соревновательной нагрузки	К
<i>Подводящий</i> — выведение на пик спортивной формы	П
<i>Соревнования</i>	С
<i>Переходный</i> — восстановление после соревновательных нагрузок	В

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

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Для спортсменов начальной специализации 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 углубленной специализации в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода — 6 — 9 недель. Этот период подразделяется на два этапа — общей подготовки и специальной подготовки.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги.

Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача — участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе ССМ и ВСМ 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.

Для групп ССМ и ВСМ распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

3.3 ТРЕНЕРСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица №11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабой рукой не менее 4 м)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

Таблица №12

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

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

Таблица №13

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

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

Таблица №14

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №15

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	21	24
Количество тренировок в неделю	3	3	4-5	6-7	6-12	6-12
Общее количество часов в год	312	312	468	624	1092	1248
Общее (максим.) количество тренировок в год	156	156	208-260	312	312-624	312-624

Перечень тренировочных сборов

Таблица №16

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

					этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

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 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 секунд с последующим пересчетом ударов в минуту.

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

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

Таблица №17

ЧСС (уд/мин)	направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140 — 170	Аэробная (тренирующая)
160 — 190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная

(скорость — сила)

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

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица № 18

Интенсивность	чсс	
	уд./10 с	уд./мин.
Максимальная	30и<	180и<
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 (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха — в положении сидя (P3).

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

$$R = [(P1+P2+P3) - 200] / 10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 23.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Таблица №19

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

Биохимический контроль

В спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика пред патологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др.

В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

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

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

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

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

Психологический контроль

Психолог осуществляет контроль над деятельностью спортсменов.

В практике спорта принято выделять три вида контроля – этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом психологического контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

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

Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт характеризуется высокой интенсивностью и большими объёмами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объёма, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: восстанавливаемости и не восстанавливаемости функциональных возможностей.

Выделяют субъективные и объективные признаки психических состояний.

Субъективные признаки. Характеристика субъективных признаков во многом определяется мотивами деятельности, и, особенно при состоянии адекватной мобилизации, ряд отрицательных признаков может или не замечаться, или скрываться.

В течение первых фаз изменений работоспособности в ощущениях человека доминируют положительные мотивы: стремление к деятельности, чувство соревнования, определенное чувство ответственности за выполнение действий.

По мере перехода к последующим фазам возникает постепенное смещение мотивов в сторону охраны индивидуума. Появляется нежелание работать, стремление переключиться на более простые формы деятельности и т.п.

Для крайних фаз и, особенно для переутомления, характерно появление мотива ненависти к работе, иногда с переориентацией объекта ненависти на орудие труда либо на окружающих.

По мере продолжения работы, даже при наличии фазы компенсации, и особенно при последующих фазах, как правило, возникает чувство усталости. Появляются боли, чувство онемения в конечностях, мышцах шеи, шум в голове, давление в висках, возникает головная боль и ряд зрительных нарушений. При выраженных явлениях утомления возникают ощущения перебоев в сердце, нехватки воздуха.

Объективные признаки состояния. При любом виде утомления детальное исследование может выявить изменение в характере функционирования любой системы организма – сердечно-сосудистой, двигательной, центральной нервной, пищеварительной, выделительной и др.

Однако следует отметить, что основными при физической работе признаны мышечная и двигательная системы, а также системы, обеспечивающие выполнение физической нагрузки – дыхательная и сердечно-сосудистая.

Среди психофизиологических и психологических характеристик – показатели сенсорной моторики (латентный период двигательной реакции, критическая частота мелькающих раздражителей, изменение порога ощущений на световые и слуховые раздражители).

Помимо контроля над психическими состояниями, производится контроль над психологической подготовленностью. Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как: формирование мотивации занятий спортом; воспитание волевых качеств; аутогенная, идеомоторная, психологическая мышечная тренировка; совершенствование быстроты реагирования; совершенствование специализированных умений; регулировка психической напряженности; выработка толерантности к эмоциональному стрессу; управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее: личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.); стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях; объем и сосредоточенность

внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций; способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации; возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

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

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях “рукопашного боя”, его истории и предназначению.

Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то

известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах 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

Примерный план теоретической подготовки

Таблица 20

<i>№ пп</i>	<i>Название темы</i>	<i>Краткое содержание темы</i>	<i>Этапы обучения</i>
1.	Физическая культура— важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	ТЭ
2.	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	НП, ТЭ, СС, ВСМ
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	НП, ТЭ
4	Зарождение и история развития бокса	История бокса	НП, ТЭ
5.	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	НП, ТЭ, СС, ВСМ
6.	Самоконтроль в процессе занятий	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его	НП, ТЭ, СС, ВСМ

	спортом	форма и содержание	
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	ТЭ, СС, ВСМ
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	ТЭ, СС
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	ТЭ, СС
10.	Анализ соревновательной деятельности боксеров и	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями	ТЭ, СС, ВСМ
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	ТЭ, СС, ВСМ

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.

3.5. 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 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

спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий со 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.

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 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 — ментальные, социально-игровые, психофизиологические — аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

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

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

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние спортсменов относятся:

Создание психических внутренних опор.

Наиболее эффективен этот 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 спортсмена есть

выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость) Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Создание психических внутренних опор, с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

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

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

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

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

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в

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

Развитие волевых качеств боксера

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

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

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять “рывки” во время “боя с тенью” и в работе 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 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 выдержать 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 ;

— ощущение утомления уже в начале разминки.

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

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

Признаки когнитивной тревожности:

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

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

— ощущение неполного отдыха после сна, нередко “тупая” головная боль;

— мысли постоянно “перескакивают” с одного объекта на другой;

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

— раздражительность в ответ на “ненужные приставания” окружающих,

даже близких друзей;

— спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;

— спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

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

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

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

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

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

— самоконтроль за состоянием мимических мышц;

— самоконтроль дыхания.

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

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

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

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

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе

повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

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

1-я *часть* паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20 — 30 секунд 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 само регуляции 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 мысленно 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 само регуляции.

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

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: “Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди”. При неудаче мотив может быть таким: “Сопернику во 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 само регуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

3.6. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: 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 тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства 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 тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни 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.

3.7. 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 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.

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.

3.8. Программный материал для практических занятий

Примерные схемы недельных микроциклов для тренировочных 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

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Таблица 21

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	
Вторник	ОФП	100
	СП	
	СорП	
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	
	СорП	
Пятница	ОФП	48
	СП	42

	СорП	10
Суббота	ОФП СП СорП	100 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ)

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

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ-микроцикле

Таблица 22

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

Контрольный недельный микроцикл (К)

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

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле

Таблица 23

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24
Воскресенье	Активный	+ - парная баня, массаж отдых

3.9. Техничко-тактическая подготовка

Примерный тренировочный план занятий с боксерами групп начальной подготовки

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

При изучении тренировочного 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.

В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

2 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 ударом 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).

3 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).

4 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.

3.10. Планы антидопинговых мероприятий

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

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

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с анти эстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикоиды. Запрещенные методы:
- улучшающие кислородтранспортные функции;

- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

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

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода,

включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до боксеров материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности боксеров в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

Административный, тренерский состав и спортсмены групп этапов ССМ и ВСМ в обязательном порядке ежегодно проходят курс дистанционного обучения «Антидопинг» и подтверждают результат в ходе тестирования, что удостоверяется получением сертификата.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

4.1. Список литературных источников.

1. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры/– Инсан: Серия: Библиотека Федерации бокса России, 2010-320с.
2. Шулика Ю.А., Лавров А.А., Ахметов С.М. – Бокс. Теория и методика./ Советский спорт, 2009 г. - 767 с.
3. Иванов И.И. Уроки бокса. Методическое пособие. — М.: Воениздат, 1973. — 141 с.
4. Верхошанский Ю. В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1992. - №2. – С.24-31.
5. Булычев А.И. Бокс. /Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 2010- 210 с.
6. Сост. Худадов Н.А., Циргиладзе И.В., под ред. Сальникова Л.Н.- Все о боксе. – М.:, 1995 – 212 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004-863 с.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Сост. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 480 с.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.- 232с.
11. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2014
12. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса / В.К. Щитов. - Ростов н/Д. Феникс, 2007. - 234 с.
13. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих Худож. оформитель А.Семёнова. - Ростов н/Д: "Феникс", 2005. - 224 с.

4.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления

- образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
 - Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 г. № 348 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс».
 3. Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>
 4. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
 5. Федерация бокса России <http://www.boxing-fbr.ru/>