

ПРИНЯТО
решением
административно-тренерского совета
МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина
протокол № 22
от « 12 » августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина
С.Г. Леоненко
от « 12 » августа 2020г. № 93



БОКС

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» г. Зеленогорска
(МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина)

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

(программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018г. № 348)

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 1, 2, 3 год обучения;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 1, 2, 3 год обучения.

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;

этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Введение 3

1. Пояснительная записка.....	4
1.1 Характеристика вида спорта	4
1.2 Специфика организации тренировочного процесса	5
1.3 Структура системы многолетней спортивной тренировки	6
2. Нормативная часть программы.....	8
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и минимальное колл-во лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки.....	9
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	9
2.3 Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности.....	10
2.4 Режим тренировочной работы	11
2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящих спортивную подготовку.....	13
2.6 Предельные тренировочные нагрузки.....	16
2.7 Минимальные и предельные объем соревновательной деятельности	18
2.8 Требования к экипировке и спортивному инвентарю и оборудованию	20
2.9 Требования к количественному и качественному составу групп.....	21
2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	22
2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов	23
3. Методическая часть	25
3.1 Организационно-методические указания	25
3.2 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	26
3.2.1 Специфика построения тренировочного занятия.....	27
3.2.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	30
3.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	35
3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	36
3.5 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	37
3.6 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.....	41

3.7 Рекомендации по организации психологической подготовки.....	59
3.8 Планы применения восстановительных средств	69
3.9 Планы антидопинговых мероприятий.....	70
3.10 Планы инструкторской и судейской практики.....	74
4. Система контроля и зачетные требования	76
4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе с учетом возраста, влияния физических качеств, телосложения.....	76
4.2 Требования к результатам программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки	79
4.3 Виды контроля ОФП, СФП, технической и тактической подготовки	80
4.4 Методические указания по организации тестирования.....	81
4.5 Методические указания по организации и проведению медико- биологического обследования	83
5. План физкультурных и спортивных мероприятий	75
6. Перечень информационного обеспечения	86

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее- Программа), разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», (с дополнениями и изменениями), приказом Министерства спорта от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», на основании с Федеральным стандартом спортивной подготовки (утвержден приказом министерством спорта России от 16 апреля 2018 г. N 348). При составлении программы было использовано письмо министерства спорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10-2554 «Об утверждении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», устав и локальные акты МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина.

1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Бокс – олимпийский, сложнокоординационный, ациклический, нестандартный, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к встрече на ринге двух соперников, каждый из которых стремится нанести друг другу как можно больше точных и сильных ударов кулаками, защищенными специальными перчатками, и получить от своего соперника как можно меньше ударов путём выполнения защит и передвижений в соответствии с правилами соревнований. Бокс стал спортивным единоборством в 688 г. до н.э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века. В 1924 г. была организована Международная федерация боксёров-любителей (ФИБА), которая в 1946 г. стала известна как АИВА (amateurinternationalboxingassociation). Первый чемпионат Европы был проведён в год открытия федерации – в 1924 году, а первенство мира состоялось через 50 лет – в 1974 году.

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (ВРВС). Весовые категории были сформированы в XIX– начале XX столетия в связи с тем, что тяжёлый боксёр всегда имел преимущество над более лёгким соперником. Классификация была разработана в США и Великобритании. Было создано 8 весовых категорий. Классификация развивалась и на сегодняшний момент существует 17 весовых категорий.

Бокс развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боёв, экипировке спортсменов и т.д.

Классифицируется как контактный вид единоборств, в весовых категориях, установленных Правилами соревнований. В условиях современности бокс доступен для занятий лиц обоих полов.

Мастерство боксёра определяется тем, насколько успешно он владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения,

а также определённым уровнем развития морально-волевых, психических и физических качеств.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс по боксу ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по боксу утверждается директором МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

С учетом специфики вида спорта бокс определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- при составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) учитываются весовые категории;
- подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, лица, проходящие спортивную подготовку, сдают контрольно-переводные нормативы (промежуточная аттестация). Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки. По результатам промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки, либо перевод на программу подготовки спортивного резерва.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, так же предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки боксеров всех возрастных групп.

Структура многолетней подготовки боксеров включает 4 этапа, на каждом из которых через освоение спортивных дисциплин решаются определённые задачи:

Основные задачи этапа подготовки:	Наименование периода подготовки	Год подготовки	Уровень подготовки	Разделы и средства подготовки
НП (этап начальной подготовки)				
Выявление наиболее одаренных детей и подростков к занятиям боксом, формирование у них потребности к систематическим занятиям и ведению здорового образа жизни, вовлечение их в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки, формирования волевых и морально-этических качеств личности, изучение базовой	Первого года подготовки	1-й	Без разряда	ОФП; СФП; Теоретическая подготовка; Техническая подготовка; Подвижные и спортивные игры, циклические виды спорта; Упражнения на внимание и координацию движений; Психологическая подготовка к первым стартам
	Свыше первого года подготовки	2-ой		
		3-ий		

техники бокса.				
ТЭ (тренировочный этап или этап спортивной специализации)				
Формирование спортивного мастерства боксеров, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта	Начальной специализации	1-й	Массовые разряды	ОФП; СФП; ТТП; Теоретическая и психологическая подготовка; Спортивные соревнования; Медико-восстановительные Инструкторская и судейская практика; Тестирование и контроль
		2-ой		
	Углублённой специализации	3-ий		
ССМ (этап совершенствования спортивного мастерства)				
Привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения высоких и стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд субъектов Российской Федерации, Российской Федерации		Весь период	КМС	ОФП; СФП; ТТП; Теоретическая и психологическая подготовка; Спортивные соревнования; Медико-восстановительные мероприятия; Инструкторская и судейская практика; Тестирование и контроль
ВСМ (этап высшего спортивного мастерства)				
Комплексное совершенствование всех сторон мастерства спортсмена, с учётом индивидуальных особенностей (собственных и возможных соперников), при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации,		Весь период	МСМК	ОФП; СФП; ТТП; Теоретическая и психологическая подготовка; Спортивные соревнования; Медико-восстановительные мероприятия; Инструкторская и судейская

субъектов Российской Федерации			практика; Тестирование и контроль
--------------------------------	--	--	--------------------------------------

В данной Программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам спортивной подготовки, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года спортивной подготовки, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе.

2. Нормативная часть программы

Для лиц, занимающихся по программе спортивной подготовки по виду спорта бокс, на каждом этапе подготовки определены следующие требования:

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц
Этап начальной подготовки	3	10	12 – 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	10 – 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4 – 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1 – 4

2.2 Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50 – 64	46 – 60	36 – 46	24 – 30	25 – 33	25 – 32
Специальная физическая подготовка (%)	18 – 23	18 – 23	20 – 26	24 – 30	23 – 29	18 – 24
Техническая, тактическая подготовка (%)	18 – 23	22 – 28	24 – 30	32 – 42	26 – 34	30 – 38
Теоретическая и психологическая	3 – 4	2 – 3	4 – 5	3 – 4	2 – 3	2 – 3

подготовка (%)						
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 – 2	1 – 2	4 – 5	5 – 6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 – 2	1 – 2	2 – 3	2 – 3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3 – 4	4 – 5	4 – 5	5 – 6

2.3. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта бокс

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	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

2.4. Режимы тренировочной работы

Организация тренировочного процесса (комплектование групп спортивной подготовки, составление расписания тренировочных занятий) осуществляется на основании режима тренировочной работы

Наименование этапов подготовки	Период (год)	Возраст для зачисления	Мин. объем тренировочной нагрузки	Наполняемость групп	Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки (на конец спортивного сезона)
НП (первого года обучения)	1	10	6	12-15	- сформировать у спортсменов устойчивый интерес к занятиям спортом; - сформировать широкий круг двигательных умений и навыков; - всесторонне и гармонично развивать физические качества занимающихся.
НП (свыше года подготовки)	2		9	12-15	- освоить основные технические приемы по виду спорта бокс; - укреплять здоровье спортсменов; - осуществить отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс;
	3		9	12-15	- выполнить контрольные нормативы, - принять участие в неофициальных соревнованиях.
ТЭ (начальной специализации)	Весь период	12 Средний юношеский возраст	10-12	10-12	- повышать уровень общей и специальной физической и технической и психологической подготовки;
		Старший юношеский возраст	12	10-12	- приобрести опыт выступления в соревнованиях различных уровней; - укреплять здоровье спортсмена; - выполнить юношеский разряд по боксу
ТЭ		юниоры	16-18	10-12	- достигнуть стабильности

(углубленной специализации)					выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс; - сформировать спортивную мотивацию; - выполнить контрольные нормативы для перехода на этап ССМ иметь разряд КМС
ССМ	Весь период	15	20-28	4-7	- повышать функциональные возможности организма спортсмена; - совершенствовать общие специальные физические качества, техническую, тактическую и психологическую подготовки; - стабильно демонстрировать высокие спортивные результаты на соревнованиях различного уровня; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - сохранять здоровье спортсмена; - выполнить контрольные нормативы, для перехода на этап ВСМ, иметь звание МС или МСМК.
ВСМ	Весь период	17	32	1-4	- достигнуть результатов уровня спортивных сборных команд РФ; - повышать стабильность демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Примечание: при проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель максимальной наполняемости групп.

Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 7 человек;

б) при объединении в расписании в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки, максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в течении 1 года. При повторном невыполнении требований предложить перевод на программу подготовки спортивного резерва по виду спорта бокс.

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

На этап НП зачисляются лица, достигшие 10-летнего возраста (юноши и девушки, выразившие желание заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний).

Лицо, достигшие 10-летнего возраста и желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти (заключение врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта).

Заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений (ф. 086-у не более месячной давности). Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора (руководителя) организации, с учетом решения органа самоуправления организации на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых

федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях с которыми у учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг. Такой медицинский осмотр осуществляется за счет средств на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке; средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке, а также иных источников. Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина осуществляет систематический контроль за состоянием здоровья занимающихся, в том числе непосредственно перед началом спортивных соревнований. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными актами учреждения.

Этап спортивной подготовки	Медицинский осмотр	Дополнительные мед. осмотры перед соревнованиями	Питание, восстановительные мероприятия
ЭП-1	Справка о допуске к занятиям боксом от участкового терапевта	Не проводятся	Контроль за питанием (сбалансированное питание), прогулки на свежем воздухе
НП 2,3	УМО-2раза в год	МРТ головного мозга, по необходимости с сосудами(1раз в год)	Контроль за питанием (сбалансированное питание), прогулки на свежем воздухе, баня
ТЭ 1,2	УМО-2раза в год Мед. центр	МРТ головного мозга, по необходимости с сосудами (1раз в год)	Контроль за питанием (сбалансированное питание), прогулки на свежем воздухе, баня, игровые тренировки

ТЭ 3	УМО-2раза в год Диспансер (ККВФД)	МРТ головного мозга, по необходимости с сосудами (1раз в год)	Контроль за питанием (сбалансированное питание), прогулки на свежем воздухе, баня, игровые тренировки
ССМ весь период	УМО-2раза в год Диспансер (ККВФД)	МРТ головного мозга, по необходимости с сосудами	Контроль за питанием (сбалансированное питание), прогулки на свежем воздухе, баня, игровые тренировки, режим дня
ВСМ весь период	УМО-2раза в год Диспансер (ККВФД)	МРТ головного мозга, по необходимости с сосудами	Контроль за питанием (сбалансированное питание), прогулки на свежем воздухе, баня, игровые тренировки, режим дня

В результате медицинского обследования составляется заключение, в котором дается оценка физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и степени общей тренированности боксера.

Первичные обследования обязательны для всех приступающих к занятиям. К тренировкам не допускаются лица, имеющие заболевания, перечисленные в «Перечне медицинских противопоказаний для занятий боксом».

Повторные медицинские обследования все спортсмены проходят не реже одного раза в год. Боксеры, находящиеся на диспансеризации, обследуются не менее двух раз в год. В ходе повторных обследований выявляются изменения в состоянии организма под влиянием систематических тренировок. Эти данные широко используются для внесения соответствующих коррективов тренировочный процесс.

Дополнительные медицинские обследования проводятся в тех случаях, когда необходимо определить возможность допуска спортсменов к соревнованиям или систематическим тренировкам после вынужденного перерыва в занятиях, а также по просьбе тренера или спортсмена.

Возрастные ограничения для лиц, занимающихся боксом установлены правилами соревнований – до 35 лет.

Высокий спортивный 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 индивид, обладающий определенными особенностями психики и волевыми качествами единоборца - настойчивостью,

инициативностью, целеустремленностью, выдержкой, уверенностью в своих силах, смелостью и решительностью.

Наряду с этим у боксера на определённом уровне должны быть сформированы скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость, гибкость, координационные способности.

Участникам тренировочных мероприятий (сборов) и соревнований по боксу необходимо:

- проходить МРТ головного мозга не реже одного раза в два года;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Тренировочный процесс осуществляется круглогодично в расчёте на 52 недели в год. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером (тренерами) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом по виду спорта бокс.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	4	5	7	10	14	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728	728

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

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

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этапы высшего спортивного мастерства	Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Трениро- вочный этап (этап спортивной специали- зации)	Этап начальн ой подгото вки	
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

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

В соответствие с правилами соревнований по боксу с 12-летнего возраста (этап спортивной специализации) лица, занимающихся по Программе, регулярно принимают участие в официальных спортивных соревнованиях по боксу:

Допуск лиц к участию в соревнованиях по боксу осуществляется в соответствии с действующими правилами соревнований (соответствие полу, возрастной группе, весовой категории, уровню спортивной подготовки – наличию спортивного разряда и соответствующего допуска, установленного условиями федерации бокса России). Система отбора в состав сборных команд жестко регламентируется Положением о межрегиональных и всероссийских официальных соревнованиях по боксу. Соревнования, как правило, проводятся в личном зачете по олимпийской системе (выбывания после первого поражения).

Боксер занявший 1 место в официальных отборочных соревнованиях, получает «путёвку» на участие в вышестоящих соревнованиях. Спортсменам, не занявшим 1 место в отборочных соревнованиях, для выполнения разрядных требований и накопления опыта соревновательной практики необходимо участие в турнирах различного уровня.

При этом следует учитывать, что правилами соревнований для боксеров установлен следующий минимальный промежуток между соревнованиями:

Возрастная категория моложе 15 лет	Количество боёв, проведённых на соревнованиях 2 и более боёв	Обязательный перерыв между соревнованиями 30 дней
15-16 лет	3 боя	15 дней
	4 и более боёв	30 дней
17 лет и старше	3-4 боя	15 дней
	5 боев	30 дней

Рекомендуемое количество соревнований в спортивном сезоне (календарный год)

этап	возраст	Минимальное кол-во	Максимальное кол-во
		соревнований в год	соревнований в год
ТЭ 1-2	13-14 лет	Муниципальные, краевые, межрегиональные турниры – 2 Отборочные – 1 (ПГ) Основные - 1(ПК)	Муниципальные, краевые, межрегиональные турниры - 3 Отборочные - 2 (ПК, ФО) Основные - 1(ПР)
Всего:		4	6
ТЭ 3	15-16 лет	Муниципальные, краевые, межрегиональные турниры – 3 Отборочные – 2 (ПК, ФСО)	Муниципальные, краевые, межрегиональные турниры – 5 Отборочные – 2 (ПК, ФО) Основные - 1(ПР) Главные – 1 (Мс)
Всего:		5	9
ССМ	17-18 лет	Краевые, межрегиональные турниры – 3 Отборочные – 1 (ПК) Основные - 1(ФСО)	Краевые, межрегиональные турниры – 6 Отборочные – 2 (ПК, ФО) Основные - 2(ПР, ВС) Главные – 1 (Мс)
Всего:		5	11

ВСМ	19-22 года	Межрегиональные, всероссийские турниры– 3 Отборочные – 1(ЧК) Основные - 1(ФСО)	Межрегиональные, всероссийские турниры– 6 Отборочные – 2 (ПК, ФО) Основные - 2(ЧР, ВС) Главные – 1 (Мс)
Всего:		5	11

Примечание:

КТ – краевой турнир;

МрТ – межрегиональный турнир;

ВТ – всероссийский турнир;

ПГ – первенство города;

ПК – первенство края;

ФО – федеральный округ;

ФСО – физкультурно-спортивное общество;

ПР – первенство России

ВС – всероссийские соревнования

Мс – международные соревнования

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для осуществления спортивной подготовки ФССП устанавливаются следующие требования.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во 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 х 6 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 теннисный	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 (0,6 х 2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Перчатки боксерские	пара	2 4
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	1 5
3.	Шлем боксерский	штук	1 5

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Количественный состав групп

Период подготовки	Год подготовки	Возраст для зачисления	Наполняемость групп
НП	1-й	10	12-15
	2-й	11	12-15
	3-й	12	12-15
УТ	1-й	11	10-12
	2-й	12	10-12
	3-й	13	10-12
ССМ	1-й	15	4-7
	2-й	16	4-7
	3-й	16	4-7
ВСМ	-	17	1-4

Качественный состав групп

Этап спортивной подготовки	Год	Требования к результативности спортивной подготовки на конец спортивного сезона
НП	1-3	Нормативы ОФП и СФП
ТЭ	1-3	Нормативы ОФП и СФП
ССМ	Весь период	КМС
ВСМ	Весь период	КМС, МС, МСМК

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**Объем индивидуальной спортивной подготовки
в годичном цикле**

Этапы подготовки	% индивидуальной подготовки	Примечание
НП	13,4%	Индивидуальная подготовка осуществляется по индивидуальному плану в период очередного отпуска тренера, с целью осуществления непрерывности тренировочного процесса
УТ	13,4%	
ССМ	100%	На данных этапах спортивной подготовки, независимо от формы проведения тренировочных занятий (в группе или индивидуально) тренировочный процесс осуществляется по индивидуальному плану спортсмена
ВСМ	100%	

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

Индивидуальный план составляется на каждого спортсмена на спортивный сезон. Его формирование осуществляет личный тренер совместно со спортсменом в соответствии с календарным планом участия в спортивных мероприятиях и с учетом индивидуальных особенностей боксера. В случае, когда кроме основного тренера, к работе с боксером привлекаются дополнительные тренеры, их знакомят с индивидуальным планом спортсмена.

Уровень подготовки спортсменов на этапах ССМ и ВСМ позволяет осуществлять самостоятельно контроль своего физического состояния, поэтому боксер может самостоятельно выполнять задания тренера по развитию физических качеств и совершенствованию отдельных технических элементов.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Годичный цикл спортивной подготовки по боксу имеет следующую структуру:

Микроцикл (совокупность нескольких тренировочных занятия вместе с восстановительными днями) – одна неделя (7 дней). Включают шесть блоков: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). В

микроцикле реализуется две фазы – стимуляционная (кумуляционная) и восстановительная (разгрузка и отдых).

Мезоцикл (средний цикл тренировки, включающий от 2-х до 6-ти микроциклов. Задача мезоцикла - решение в соревновательном периоде определенных промежуточных задач спортивной подготовки в определенной последовательности.

Макроцикл предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Для бокса, несмотря на два, три или более соревновательных периода, имеет место однонаправленное построение тренировки внутри каждого макроцикла. В зависимости от календаря соревнований к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагается один или несколько макроциклов.

Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

Направленность микроциклов	Код микроцикла
БАЗОВЫЙ – функционально-техническая направленность	РФ (развивающий физический)
	РФ (развивающий физический)
СПЕЦИАЛЬНЫЙ – техническая направленность, повышение интенсивности	РТ (развивающий технический)
	РТ (развивающий технический)
МОДЕЛЬНЫЙ – модель соревновательной нагрузки	К (контрольный)
ПОДВОДЯЩИЙ – выведение на пик спортивной формы	П (подводящий)
СОРЕВНОВАНИЯ	С (соревновательный)
ПЕРЕХОДНЫЙ – восстановление после соревновательных нагрузок	В (восстановительный)

Примечание: На этапе НП периодизация процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

3. Методическая часть

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

3.1. Организационно-методические указания

Цель подготовки высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства, по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с лицами, проходящими спортивную подготовку на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в боксе. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако

наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

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

Одной из важных сторон тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Несмотря на различную целенаправленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью спортсменов, периодом и другими причинами, тренировочное занятие проводится в соответствии с определенными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения задач, учитывает типовая структура занятий. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с планами микроциклов.

Вводная часть продолжается приблизительно 3 мин. Она предназначена для построения, приветствия, постановки задач, объявлений. В тренировке спортсменов высших разрядов и при индивидуальных занятиях этой части урока может не быть. Подготовительная часть (разминка) продолжается 10- 15 мин в тренировке новичков, 30 - 35 мин — в тренировке подготовленных спортсменов. Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вработывание организма, на предварительное усиление вегетативных функций, что позволяет спортсмену быстро включиться в работу, а также на разогревание и растягивание мышц, увеличение их эластичности, что дает возможность избежать травм. В предсоревновательную разминку и разминку перед тренировкой специализированного характера включается специальная часть, назначение которой — более целенаправленно настроить функции организма на те упражнения, которые предстоит выполнять на соревнованиях или в основной части занятия. Содержание специальной части разминки обычно составляют малоинтенсивные упражнения, представляющие собой целостное выполнение всего специализируемого упражнения (например, бой с тенью в боксе и т. п.) или отдельных его элементов. Однако было бы неверным считать, что значение разминки ограничивается физиологической настройкой организма. Не меньшую роль она играет в решении задач психологической подготовки. У отдельных спортсменов разминка снимает чрезмерное возбуждение (часто в сочетании с легким, успокаивающим массажем), у других — слишком спокойных или пассивных — вызывает необходимое возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является хорошее настроение (чувство уверенности),

желание поскорее начать выполнение основного упражнения, хорошее разогревание организма (до легкого потоотделения).

Основная часть продолжается от 20 - 30 мин до 1,5 - 2 часов. В ней может решаться одна задача (например, развитие выносливости) или, что встречается гораздо чаще, несколько взаимосвязанных задач (например, совершенствование техники одного или нескольких упражнений, развитие одного или нескольких физических качеств, решение задач воспитательного характера и пр.). В построении основной части урока можно отметить несколько закономерностей:

– Задачи технической подготовки всегда решаются в первой трети основной части тренировочного занятия, когда организм спортсмена находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых и оценке знакомых координационных соотношений.

– При решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость, другие виды выносливости, волевые качества.

– Наивысшая нагрузка в ТЗ должна приходиться приблизительно на вторую треть основной части с постепенным снижением в последней.

– Заключительная часть продолжается 5-10 мин. Она предназначена для постепенного снижения двигательной активности спортсмена.

3.2.1 Специфика построения тренировочного занятия

Тренер, планируя общий курс подготовки боксера, последовательно вводит в занятия новые упражнения и действия, строго учитывая при этом качество усвоения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность в обучении.

Во время тренировочных занятий боксер совершенствует физические качества технико-тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям боксер главным образом стремится совершенствовать свое мастерство в условиях боевой практики с боксерами разного стиля и манеры ведения боя, при помощи упражнений на снарядах сохранить высокую спортивную форму, не изучая новых приемов. В основном тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применить для боксеров разной квалификации — как для новичков, так и для мастеров. Группа должна быть примерно одной квалификации, потому что преподаватель дает всем одно задание в изучении и совершенствовании технических и тактических действий.

Подготовительная часть занятия предусматривает: а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания; б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений. В подготовительной части спортсмены выполняют специализированные упражнения для боксера, подготовительные упражнения к решению основных задач тренировочного занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста спортсменов, периода

подготовки и направленности тренировочного занятия. В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности боксера. Наряду с общеразвивающими упражнениями, включаются специальные подготовительные упражнения, которые должны соответствовать задачам тренировочного занятия. Если в основной части занятия ставится задача развития подвижности и ведение боя на дальней дистанции, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, нанесении прямых ударов, уклоны туловищем и другие, с тем чтобы этим содействовать быстрейшему овладению специальными навыками во время тренировки в парах.

В подготовительную часть входят так же строевые упражнения; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях. Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений, ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

В основной части занятия решаются главные задачи: а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; б) психологическая подготовка, выработка способности к высоким психическим напряжениям; в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера (сначала медленно, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою. Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений. Эта часть занятия будет наиболее высокой по нервным и физическим нагрузкам. Поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов боя в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервные напряжения после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В заключительной части организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части боксеры иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.). Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся. В начальной стадии обучения, например, упражнения по изучению техники движения ударов и защиты включают в основную часть занятия. По мере овладения сложными действиями упражнения и формированию навыка переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже упражнениями подготовительными. Квалифицированные боксеры в занятии по боевой практике, приближенном к соревновательным условиям, выполняют как разминку упражнения со скакалкой и упражнения в ударах на боксерских снарядах; после напряженного боя (в тренировочном занятии) они могут ограничиться легкими дыхательными упражнениями.

Планирование и проведение тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом гендерных и возрастных особенностей развития:

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

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

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

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

Приоритетное значение в ходе тренировочных занятий и спортивных соревнований по виду спорта бокс имеет соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих СП, составляется спортивным отделом по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности (ТБ) лиц, проходящих СП на тренировочных занятиях.

Вся ответственность по ТБ в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих СП, возлагается на тренера. Инструктаж по технике безопасности проводится тренером. Допуск к занятиям в зале бокса осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих СП, с правилами безопасности при проведении занятий по боксу.

Виды инструктажей: 1. Вводный. 2. Повторный. 3. Внеплановый. 4. Целевой.
Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа спортсменов сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку администрации школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является к месту проведения занятий за несколько минут до прибытия лиц, проходящих СП. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал.

3. Выход лиц, проходящих СП, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих СП, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и в соревновательный период тренер несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих СП:

1. Присутствие лиц, проходящих СП в спортивном зале без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведённой части зала.

3. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц, проходящих СП, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

2. Правильный подбор спарринг партнёров.

3. Запрет на выполнение технических действий и проведение тренировочных боевых спаррингов без присутствия тренера и медицинского работника.

4. Соблюдение достаточных интервалов между спортсменами при распределении по площади зала.

5. Запрет на выполнение упражнений на влажной поверхности пола, покрытия.

6. Соблюдение достаточных интервалов между спортсменами во избежание столкновений при выполнении упражнений потоком (один за другим).

7. Соблюдение дисциплины на занятиях.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать в отведённое для хранения место спортивный инвентарь.

2. Снять спортивную форму.

3. Принять душ или тщательно вымыть с мылом лицо и руки.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать спортсменов из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

2. При получении спортсменом травмы немедленно оказать доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При проведении занятий по боксу в спортзале обязательно должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Боксеры обязаны соблюдать правила соревнований по боксу. Запрещается наносить противнику удары головой, открытой перчаткой, ногами, а также иные удары, запрещенные правилами соревнований.

Вес перчаток должен выбираться в соответствии с весовой категорией, в которой выступает боксер. Спортсмены без боксерской экипировки к соревнованиям не допускаются. Не допускается применение спортсменами допинга и иных запрещенных средств.

При проведении соревнований по боксу обязательно присутствие возле ринга врача и наличие аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшему.

При неисправности спортивного инвентаря и оборудования необходимо прекратить (соревнования, тренировку) и сообщить руководителю.

При получении спортсменом травмы к дальнейшим занятиям боксом он допускается только после разрешения врача.

Допуск к спортивным мероприятиям осуществляется по соответствующему письменному разрешению спортивного врача;

После нокаута боксер в течение 6 месяцев освобождается от тренировочных и спортивных мероприятий;

В тренировочном процессе допускается постановка в пары боксеров разных весовых категорий (плюс или минус одна, две категории относительно исходной веса спортсмена), в зависимости от задач тренировочного занятия.

В условиях соревнований весовые категории боксеров имеют первостепенное значение.

Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта:

Весовые категории (до кг)	Юноши и девочки 13-14 лет	Юноши и девочки 15-16 лет	Женщины 18-40 лет и юниорки	Мужчины 18-40 лет и юниоры
---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------	----------------------------

			17-18 лет	17 – 18 лет, 19 – 22 года
Первая супернаилегчайшая	38,5	—	—	—
Первая суперлегчайшая	41,5	—	—	—
Вторая суперлегчайшая	43	—	—	—
Третья суперлегчайшая	44,5	—	—	—
Самая легкая	46	44 - 46	—	—
Первая	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 усредняя	62	63	64	64
Вторая усредняя	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 группе юношей и девочек 12 лет пары в поединках 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. (спортивные разряды в младшей возрастной группе не присваиваются).

В соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией участники соревнований делятся на следующие возрастные группы (возраст боксеров определяется по году их рождения):

Наименование группы	Возраст
---------------------	---------

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

В соответствии с возрастом участников устанавливаются следующие требования:

Возраст боксеров	Максимальное количество боев соревнований/ количество дней		
	Чемпионат/Первенство		
Статус соревнований	Области, края	СФО	России
Юноши и девочки младшего возраста 12лет	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	4/1	4/1	4/1
	5/2	5/2	5/2

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

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.

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.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет (при этом следует учитывать, что суммарное количество часов по всем разделам подготовки не должно превышать общего количества указанных в таблице часов):

№	Виды спортивной подготовки (в академ/ час.)	Этапы подготовки					
		НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
		1 год	2, 3 год	1-2 год	3 год	3 год	Весь период
1	Общая Физическая подготовка	156 – 200	215 – 281	225 – 287	225 – 281	364 – 481	416 – 533
2	Специальная физическая подготовка	56 – 72	84 – 108	125 – 162	225 – 281	335 – 422	300 – 399
3	Техническая, тактическая подготовка	56 – 72	103 – 131	150 – 187	300 – 393	379 – 495	499 – 632
4	Теоретическая и психологическая подготовка	9 – 13	9 – 14	25 – 31	28 – 37	29 – 44	33 – 50
5	Восстановительные мероприятия	–	–	6 – 13	9 – 19	58 – 73	83 – 100
6	Инструкторская и судейская практика	–	–	6 – 13	9 – 19	29 – 44	33 – 50
7	Участие в соревнованиях	–	–	19 – 25	37 – 47	58 – 73	83 – 100
Общее количество часов (максимально)		312	468	624	936	1456	1664

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов осуществляется на спортивный сезон (календарный год). При планировании спортивных результатов необходимо руководствоваться следующими документами:

- Режимом тренировочных занятий (раздел «Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки»);
- Требованиями ЕВСК по выполнению разрядных нормативов;
- Регламентом отбора в состав сборных команд края и России;
- Правилами соревнований по боксу;
- Календарными планами спортивно-массовых мероприятий (своего учреждения, своего региона и России; региональных федераций бокса; физкультурно-спортивных обществ).

Тренер обязан информировать спортсмена о количестве планируемых соревнований, сроках их проведения и планируемом результате участия в соревнованиях.

Схема планирования спортивных результатов:



3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности. В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы педагогического контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований: *углубленное медицинское обследование* (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

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.

Этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Психологический контроль. Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося боксом на различных этапах спортивной подготовки.

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных; - волевых; - интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные

изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

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

В группе НП-1 на первый план целесообразно выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена.

В группе НП-1, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

На этапе НП целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.).

Технико-тактическая подготовка на этапе НП

I раздел (НП-2). Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

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

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

На освоение материала I раздела отводится не более 4 месяцев. По истечении которых, лучшие боксеры проводят первый тренировочный бой.

II раздел (НП-2). Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

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

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается 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 материала II раздела отводится примерно 4 месяца. В конце завершения тренировочного процесса в группе НП-2 боксеры принимают участие в неофициальных соревнованиях, где проводят 1 -2 боя.

III раздел (НП-3). 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. После этого проводится 6-8 тренировочных занятий, и боксеры участвуют в неофициальных соревнованиях, где проводят по 1 бою.

IV раздел (НП-3). 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 дистанции 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 бокового ударом 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.

Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев. 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. Тактика ближнего боя в этот период тренировочных занятий не изучается.

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 проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в неофициальных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

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

В конце тренировочных занятий в группе НП-3 планируется выступление на неофициальных спортивных соревнованиях – «Открытый ринг» и выступления на турнирах во вне конкурсной программы (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала).

В табл. А представлена программа мероприятий при построении занятий в группах НП 2,3 года.

Примерные программы построения тренировочных занятий представлены в планах-графиках (табл. Б,С,Д,Е).

Содержание курса подготовки боксера в группах НП 2, 3 г.

Группы	НП 2			НП 3		
	1 раздел	2 раздел		3 раздел	4 раздел	
Материал совершенствования	Изучение боевой стойки					
	Изучение прямых ударов в голову					
	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них					
	Изучение прямых ударов в голову и защита от них					
	Изучение ударов в туловище и коротких боковых в голову и защита от них					
Материал обучения	Изучение боевой стойки					
	Изучение прямых ударов в голову					
	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них					
	Изучение прямых ударов в голову и защита от них					
	Изучение ударов в туловище и коротких боковых в голову и защита от них					
Материал совершенствования	-					
	Совершенствование боевой стойки и передвижений					
	Соревнования (1 бой)					
	Совершенствование способов ведения боя на дальних и средних дистанциях прямыми ударами в голову и туловище					
	6 тренировочных занятий					
	Соревнования (1 - 2 боя)					
	Совершенствование ведения боя на дальних и средних дистанциях прямыми ударами в голову и туловище					
	6 - 8 тренировочных занятий					
	Соревнования (1 - 2 боя)					
	Тренировочные занятия (9) изучение элементов ближнего боя					
	Соревнования (1 - 2 боя)					
	Занятия по ОФП и СФП, по дополнительным видам спорта					
Отдых в условиях летних лагерей						
НМО ОФП СФП	Контрольные упражнения, отдельные комплексы СФП, подвижные и спортивные игры					

Таблица Б

№	Материал	№ занятий													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения														
1	Подводящие упражнения к прямым ударам в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Одиночные шаги вперёд-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Слитные шаги вперёд-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Слитные шаги вправо-влево по кругу		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Изучение боевой стойки	+	+												
6	Упр-я для разучивания прямого удара левой в голову (без перчаток)		+	+	+	+	+	+	+						
7	Упр-я для разучивания прямого удара левой в голову с партнёром			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8	Защита подставкой правой ладони			+	+						+		+	+	
9	Защита подставкой левого плеча					+	+			+			+	+	
10	Защита шагом назад							+	+			+	+	+	
11	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+	+
12	Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+						+	+

План-график занятий (1 раздел)

№ п/п	Учебный материал	№ ТЗ																
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	++	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальные и специально-вспомогательные упражнения																		
1	Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+												
2	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову					+	+	+	+					+	+	+		
3	Упр-я для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову								+	+	+	+				+		
4	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову													+	+	+		
5	Упр-я для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, правой в голову и туловище				+	+	+	+	+									
6	Упр-я для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой в голову							+	+	+	+							
7	Упр-я для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову									+	+	+	+	+				
8	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову														+	+	+	+
Материал повторения																		
1	Соверш-ние боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Соверш-ние передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упр-я для соверш-ния прямых ударов левой,																	

	правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Упр-я для соверш-ния двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+	+						+	+			+	+
5	Упр-я для соверш-ния защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
6	Упр-я для соверш-ния (индивидуально)	+	+															
7	Упр-я для соверш-ния защиты шагом назад	+	+															
8	Упр-я в ударах по снарядам	+	+	+														
9	Подвижные и спортивные игры	В начале или конце каждого ТЗ																

Таблица С

№ п/п	Материал подготовки	№ ТЗ															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																
<i>Новый материал</i>																	
1	Упр-я для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+													
2	Упр-я для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой					+	+										
3	Подводящие упр-я и упр-я для разучивания уклонов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4	Упр-я на совершенствование уклонов									+	+	+	+	+	+		
5	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов																
6	Подводящие упр-я и упр-я к прямому удару левой в туловище	+	+	+	+												
7	Упр-я на разучивание прямого удара левой в туловище						+	+									
9	Упр-я для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову											+	+				
11	Упр-я для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову													+	+	+	
12	Упр-я для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и туловище, прямой удар правой в голову													+	+	+	+

План-график занятий (2 раздела)

Окончание таблицы Таблица С

План-график занятий (II раздел **обучения**)

№ п/п	Материал подготовки	№ ТЗ														
		10	11	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения <i>Новый материал</i>															
1	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара правой в туловище			+	+	+	+	+	+							
2	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище			+	+	+										
3	Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище						+	+	+							
4	Упр-я для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову							+	+							
5	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову								+	+	+					
	<i>Материал повторения</i>															
1	Упр-я для совершенствования двойного прямого удара левой, правой в голову															+
2	Упр-я для совершенствования															

План-график занятий (III раздел)

№ п/ п	Материал подготовки	№ уроков							
		16	17	18	19	20	21	22	23
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения								
	<i>Новый материал</i>								
1	Упр-я для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище	+	+	+					
2	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову			+	+				
3	Упр-я для разучивания серий из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову				+	+	+		
4	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище					+	+	+	
5	Упр-я для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову						+	+	+
6	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серий тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище							+	+
7	Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову		+		+		+	+	
8	Упр-я для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток						+	+	
9	Упр-я для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах						+	+	
	<i>Материал повторения</i>								
10	Упр-я для совершенствования бокового удара левой в голову и защита от него	+		+	+		+		
11	Упр-я для совершенствования двойного удара: прямой правой в			+	+	+			+

	туловище, боковой левой в голову								
12	Упр-я для совершен-ния бокового удара левой в голову и защита от него	+		+	+				+
III	Подвижные и спортивные игры		+					+	+

Окончание таблицы Д

№ п/ п	Материал подготовки	№ уроков						
		24	25	26	27	28	29	30
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения							

Новый материал

1	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову	+		+					
2	Упр-я для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову			+	+				
3	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову			+	+				
4	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище				+	+			
<i>Материал повторения</i>									
1	Упр-я для совершенствования двойного удара: прямой, боковой левой в голову							+	+
2	Упр-я для совершенствования серии ударов: прямой левой, правый боковой, левой в голову								
3	Упр-я для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову							+	+
4	Упр-я для совершенствования бокового удара правой в голову								
III	Условные бои					+			+
IV	Тренировочные бои								
V	Вольные бои								+
VI	Подвижные и спортивные игры					+	+		

План-график занятий (IV раздел)

№ п/п	Материал подготовки	№ ТЗ															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																
	<i>Новый материал</i>																
1	Изучение наступательной позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах	+	+	+	+	+											
3	Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки		+	+		+		+					+	+	+	+	
4	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара левой в туловище			+	+	+	+	+	+	+							
5	Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защиты подставкой правой согнутой руки				+	+	+	+					+	+	+	+	
6	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову									+	+	+					
7	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки										+	+	+				
8	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием										+	+	+		+	+	+

		<i>Материал повторения</i>																	
1	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой левой, боковой правый в голову	+		+		+		+		+	+		+	+		+		+	
2	Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	-	+			
3	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову																		
4	Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов																		
5	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои	+		+		+			+	+			+	+		+			+
IV	Вольные бои													+					+
V	Подвижные и спортивные игры			+	+	+		+					+					+	

Окончание таблицы Е

№ п/п	Материал подготовки	№ УТЗ																	
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																		
	<i>Новый материал</i>																		
1	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для разучивания двойного	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примерные схемы недельных микроциклов для ТЭ:

Развивающий физический микроцикл (РФ)

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

Развивающий технический микроцикл (ГРТ)

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

Контрольный недельный микроцикл (К)

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

Технико-тактическая подготовка

План занятий с боксерами-новичками на 1-й и 2-й год

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. На освоение материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. При освоении материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

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

атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

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

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

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

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

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных рфyznbq, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

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

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

Тактика ближнего боя на втором году подготовки 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 спортсмены 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 со спортсменами проводят 6-8 тренировочных занятий, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

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

На август планируется отдых.

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

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

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

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

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы: психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие; психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые; психофизиологические - аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу; средства воздействия на эмоциональную сферу; средства воздействия на волевую сферу; средства воздействия на нравственную сферу.

В работе 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 юных спортсменов относятся:

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

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

3. 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.

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

метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов. Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разно-образной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Развитие волевых качеств боксера

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

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

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

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

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все

время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях. Для развития волевого качества *выдержки* надо постоянно вырабатывать боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при стонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

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

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

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

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

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

средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

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

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности. Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

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

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного 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 па физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности);
- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997); самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

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

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

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

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

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

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе

- статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

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

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

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

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

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время

поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

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

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

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

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

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

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

коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

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

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

Что касается категоричности 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 саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

3.8. Планы применения восстановительных средств

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 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 ТЭ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

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

тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

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

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

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

3.9. Планы антидопинговых мероприятий

Допинг—запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжён 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;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.
- гормоны и модуляторы метаболизма.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородотранспортные 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 для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

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

Для получения более подробной информации о ВАДА и Всемирном антидопинговом кодексе см. вебсайт: www.wada-ama.org

Примерный план занятий антидопинговых мероприятий:

Задачи антидопинговых мероприятий	Формы реализации	Этапы подготовка
Формирование понятий о проблеме допинга, ВАДА и Всемирном антидопинговом кодексе	Лекции, беседы, индивидуальные консультации,	НП
Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем		ТЭ
Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности выдающихся результатов без него, а так же о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс		Опросы и тестирование ТЭ

Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой		ТЭ ТЭ
Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а так же психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств)		ССМ
Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегания перекладывания ответственности на третьих лиц		ССМ
Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов		ВСМ

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведется в журнале.

Краткое содержание занятий.

Занятие №1

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг». Беседа на тему «Мотивация использования допинга». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы).

Преимущества, даваемые допингом	Цена вопроса	
	Очевидные недостатки	Скрытые риски
1	2	3

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3. Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флип-чарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятие допинг означает именно действие (нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

Занятие №2

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке. Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

Занятие №3

Занятие начинается с краткого рассказа ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии с позиции скептически настроенного эксперта.

Занятие №4

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?

Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?

Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?

На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?

Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

3.10. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Реализация плана инструкторской и судейской практики даёт возможность спортсменам попробовать себя в роли помощника тренера и судьи по боксу. Работа проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Одна из задач – подготовка спортсменов к роли помощника тренера: организация и руководство группой, показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением, обучение приёмам бокса, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве секунданта, судьи-секундометриста, бокового судьи, рефери, помощника секретаря.

Спортсмены тренировочного этапа должны владеть терминологией бокса, овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть).

Во время тренировочного занятия тренеру необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за действиями других спортсменов, находить ошибки, уметь их исправлять, обращать внимание на изучение правил соревнований, привлекать обучающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей.

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

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

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

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

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

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Этапы подготовки
1.	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение методики проведения тренировочных занятий с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 	ТЭ 1-2

4 С и с Г е м а 4		5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
	2.	Освоение методики секундирования	Секундирование в «открытых рингах», соревнованиях муниципального уровня
	3.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.
	4.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях
			ГЭ-3
			ССМ
			ССМ, ВСМ

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста, влияния физических качеств, телосложения на результативность по виду спорта бокс

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для бокса физическим качествам и отдельным способностям (см. таблицу ниже).

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Для контроля общей и специальной подготовки используют комплекс тестов, направленных на определение уровня развития физических качеств, а так же нормативы по техническому мастерству.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение)

мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая

пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств.

4.2. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по

виду спорта бокс.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

– достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

– повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества занимающихся).

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

Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом, и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путём решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем. практике спорта принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, его подготовленность, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Очевидно, что в течение одного или нескольких дней нельзя достигнуть состояния спортивной формы или утратить его. Этапное состояние является следствием многих тренировочных занятий, воздействия которых постепенно суммируются. Поэтому справедливо утверждение, что в основе этапных состояний лежит кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ).

Текущий контроль, по результатам которого определяют повседневные колебания подготовленности, направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль, который позволяет определить состояние спортсмена непосредственно в момент выполнения упражнений, предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. В зависимости от количества частных задач, объёма показателей, включенных в программу обследований, различают углублённый, избирательный и локальный контроль.

Углублённый контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе.

Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса.

Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и т.д.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам спортивной подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специально-физической подготовке применяется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала физической и спортивной подготовки, лиц, занимающихся по программе спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам спортивной подготовки тренировочных занятий в соответствии с этапом подготовки, итоговая после освоения программы.

Требования, предъявляемые к занимающимся по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами, определенными ФССП по виду спорта бокс, скорректированные в зависимости от весовых категорий.

Основные формы аттестации:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовки для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений спортсменов (определение уровня технической и психологической подготовленности и спортивной подготовки).

4.4. Методические указания по организации тестирования

Промежуточная аттестация проводится ежегодно (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методистов, старшего тренера отделения, директором МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть проводится в виде сдачи испытаний (нормативов) по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Спортсмены, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий этап спортивной подготовки. Требования включают:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности;
- участие в спортивных соревнованиях.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку в приложении 1 к данной Программе. Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце года.

Лицам, занимающимся на этапах спортивной подготовки и не выполнившим предъявляемые настоящей программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более 1 года.

Рекомендации по принятию контрольных нормативов:

Бег на 30, 1000 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит

одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

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

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

Толчок набивного мяча (медцинбола) из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Жим штанги лежа- весом не менее веса собственного тела, из исходного положения лежа на горизонтальной скамье и удерживая штангу над грудью на вытянутых руках (тело на скамейке располагается так, чтобы глаза находились прямо под грифом штанги, стоящей на стойках; голова, туловище и ягодицы располагать на скамье таким образом, чтобы при жиме стойки не мешали движению штанги; взгляд зафиксирован на выбранной точке). Штангу необходимо опустить на грудь, а затем вернуть в исходное положение. Упражнение считается выполненным, штангу можно поставить на подставку. (С обеих сторон штанги спортсмена страхуют два человека).

При переводе на следующий год обучения учитываются результаты выполнения контрольных нормативов, результаты участия в соревнованиях по боксу, результаты УМО (углублённого медицинского осмотра).

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.5. Методические указания по организации и проведению медико-биологического обследования и сопровождения

В задачи *медицинского* обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям боксом, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных мероприятий; санитарно-гигиенический контроль мест занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

- с этой целью проводятся: начальное обследование;
- углубленное медицинское обследование (не менее 2-х раз в год);
- этапное обследование;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой, обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки, при заболеваниях и травмах;
- контроль за питанием спортсменов, использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

Все перечисленное выполняют врач, медицинская сестра, тренеры.

Все поступающие в МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина дети представляют справку от врача поликлиники о допуске к занятиям.

Важнейшим аспектом эффективного осуществления медико-биологического сопровождения является организация тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и с соблюдением следующих условий:

1. К занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.
2. Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов проводится не реже двух раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.
3. Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.
4. Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

5. Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

6. Специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

7. Недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми. Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

8. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

9. Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях, например, в боксе допускаются к соревнованиям не ранее, чем через 6 месяцев после начала тренировок (не ранее 12-летнего возраста), а также нормативы перехода к этапам спортивной подготовки.

Два раза в год проводится медицинское обследование, один раз в два года все спортсмены, участвующие в соревнованиях, проходят процедуру МРТ (магнитно-резонансная томограмма) головного мозга. Кроме этого, повторные обследования проводятся до начала и в конце тренировочных мероприятий и перед соревнованиями (не позднее, чем за три дня до начала). Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию, гигиене и режиму детей, занимающихся боксом. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами регулируются локальными нормативными актами медицинских учреждений, осуществляющих медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса.

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края (приложение 2).

5. Перечень информационного обеспечения.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (утв. приказом Минспорта РФ от 20 марта 2013г. № 123).
2. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522) Интернет, программа Консультат Плюс;
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014г.) Интернет
4. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А.О. Акопян и др. – 5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2012.-72с.
5. Правила соревнований «Бокс». Общероссийская общественная организация «Федерация бокса России», Официальный сайт Федерации бокса России 2014 г
6. Бокс: Учебник для институтов физической культуры \под общ.ред. И.П. Дегтярёва. –М.: ФиС, 1979. – 287 с.
7. Бокс. Энциклопедия /Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Terra спорт. 1988. – 232 с.
9. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2011– 34 с.
10. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. – М.,1995. – 212 с.
11. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. Четвертое. М.: Фис, 1965. – 338 с.
12. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004. – 40 с.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: «Наука побеждать». – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 480 с.
15. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.
16. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. И доп. – СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.
17. В.И. Филимонов Современная система подготовки боксёров. Учебное пособие для тренеров-преподавателей по боксу. М.: ИНСАН, 2009. – 480 с.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Федерация бокса России официальный сайт (<http://www.boxinq-fbr.ru>)
<https://www.youtube.com/watch?v=BUMgesqlrmg#action=share>
7. Бокс. Уроки для начинающих <https://youtu.be/A3l3Yeowvvg>
9. В.А. Мотькин. Организация тренировочного процесса
<https://youtu.be/CSBD8NKASnk>
10. Ближний бой. Подготовка советских боксеров
<https://youtu.be/3JzFhGNQikc>
11. Кубинская школа бокса <https://youtu.be/hip1zHJilyw>
12. Метод круговой тренировки в боксе https://youtu.be/zfeWjeM_c3I
13. <https://youtu.be/hmIjlYwzN2A> Уроки Константина Цзю.
14. https://youtu.be/InXB6_XPFy8 Уроки от Бернарда Хопкинса
15. https://youtu.be/VOdh11_V7tM Работа по мешку. Андрей Басынин
16. <https://youtu.be/qIX05OVZxFE> Боковые удары в боксе. Николай Талалакин
17. <https://youtu.be/80aHULQdZk4> Передвижения в боксе. Николай Талалакин
18. <https://youtu.be/YkLHIhsdKEs> Работа по груше Ф. Емельяненко. Мухаммед Али
19. <https://youtu.be/QyWYZ53HJ18> Майкл Тайсон. Тренировка, мешок.