ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Принято
на тренерском совете
ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР»

Протокол от « 17 » января 2023г.

«Утверждаю»
Директор
ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР»

_____ В.П.Калинкин.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022г. № 1055)

г.Пенза
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ……..... 3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ……. 8
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ …….. 19
3.1. Организационно-методические особенности…… 19
3.2. Содержание программного материала……... 21
3.2.1. Теоретическая подготовка…… 21
3.2.2. Практическая подготовка……. 23
3.2.3. Технико-тактическая подготовка……. 32
3.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка…….. 36
3.3.1. Средства и методы психологической подготовки……. 37
3.3.2. Развитие волевых качеств боксера…….. 39
3.3.3. Специальная психологическая подготовка……. 40
3.3.4. Особенности психологической подготовки девушек боксеров…… 45
3.4. Восстановительные средства и мероприятия…….. 47
3.5. Инструкторская и судейская практика……. 48
3.6. Антидопинговые мероприятия……. 49
3.7. Техника безопасности при занятиях боксом…….. 51
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…… 53
V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ …… 63

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022г. №1055 (далее – ФССП).

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки боксеров, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

-·формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных детей для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине вида спорта);

- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;

- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности боксеров;

- получение обучающимися знаний в области бокса, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории бокса, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;

- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по боксу.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, психологической подготовке, инструкторской и судейской практики. Дана классификация основных восстановительных

средств и мероприятий. Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями, осуществляющими спортивную подготовку обучающихся по боксу.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором обучающиеся наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции.

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

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

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

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

Как вид спорта бокс входит во Всероссийский реестр видов спорта и имеет свои спортивные дисциплины.

Дисциплины вида спорта – бокс
(номер-код – 025 000 1 6 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
весовая категория 38,5 кг	025 001 1 8 1 1 Ю
весовая категория 40 кг	025 002 1 8 1 1 Ю
весовая категория 41,5 кг	025 003 1 8 1 1 Ю
весовая категория 43 кг	025 004 1 8 1 1 Ю
весовая категория 44,5 кг	025 005 1 8 1 1 Ю
весовая категория 46 кг	025 006 1 8 1 1 Н
весовая категория 48 кг	025 007 1 8 1 1 С
весовая категория 49 кг	025 008 1 6 1 1 А
весовая категория 50 кг	025 009 1 8 1 1 Н
весовая категория 51 кг	025 010 1 6 1 1 Б
весовая категория 52 кг	025 011 1 6 1 1 Ф
весовая категория 54 кг	025 012 1 8 1 1 С
весовая категория 56 кг	025 013 1 6 1 1 А
весовая категория 57 кг	025 014 1 8 1 1 С
весовая категория 59 кг	025 015 1 8 1 1 Ю
весовая категория 60 кг	025 016 1 6 1 1 Я
весовая категория 62 кг	025 017 1 8 1 1 Ю
весовая категория 63 кг	025 018 1 8 1 1 Н

весовая категория 64 кг	025 019 1 6 1 1 Я
весовая категория 65 кг	025 020 1 8 1 1 Ю
весовая категория 66 кг	025 021 1 8 1 1 Н
весовая категория 68 кг	025 022 1 8 1 1 Ю
весовая категория 69 кг	025 023 1 6 1 1 Я
весовая категория 70 кг	025 024 1 8 1 1 Н
весовая категория 72 кг	025 025 1 8 1 1 Ю
весовая категория 75 кг	025 026 1 6 1 1 Я
весовая категория 76 кг	025 027 1 8 1 1 Ю
весовая категория 76+ кг	025 028 1 8 1 1 Ю
весовая категория 80 кг	025 029 1 8 1 1 Н
весовая категория 80+ кг	025 030 1 8 1 1 Н
весовая категория 81 кг	025 031 1 6 1 1 Я
весовая категория 81+ кг	025 032 1 8 1 1 Б
весовая категория 91 кг	025 033 1 6 1 1 А
весовая категория 91+ кг	025 034 1 6 1 1 А
командные соревнования	025 035 1 8 1 1 Л

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно - тренировочный процесс строится с учетом постепенно повышающихся учебно-тренировочных требований, по мере реализации которых, решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в боксе, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Учебно - тренировочный процесс по боксу ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно -тренировочные мероприятия;
- 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.

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

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по боксу;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс,

направленный на выявление задатков у юных обучающихся, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям боксом и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *учебно-тренировочный процесс* является основой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности каждый обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них обучающихся в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в боксе содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки обучающегося на многие годы;
- возраст обучающегося на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики учебно-тренировочных занятий;
- предельные учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по боксу предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах.

Структура многолетней спортивной подготовки по виду спорта бокс

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость группы (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

Для достижения основной цели подготовки обучающихся боксеров на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: специализированная подготовка перспективных обучающихся в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав юношеской сборной команды России по боксу посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства обучающегося.

II. Нормативная часть

Изучение учебно-тренировочного материала рассчитано на четыре этапа спортивной подготовки. Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься боксом. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет и старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет и старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки.

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

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

При проведении занятий с обучающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 8 человек;

- при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 10 человек.

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия,
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,
- учебно-тренировочные мероприятия,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в боксе от детского возраста до взрослых обучающихся является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность учебно-тренировочного занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Без ограничений	Без ограничений
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	832	1040	1248

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 астрономических часов, в учебно-тренировочных группах не более 3-х астрономических часов, группах ССМ не более 4-х астрономических часов.

В каникулярное время, во время учебно-тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	
Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34

Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 – 3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
Всего (%)	100	100	100	100	100	100

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся боксеров в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в боксе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки боксеров и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки боксеров.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

Формула боя в соревнованиях

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

Между раундами устанавливается перерыв для отдыха 1 минута.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся боксеров:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной

классификации и правилам вида спорта бокс;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях по виду спорта.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап начальной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21	18	14	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	14	14	14	-

	Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток		-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год		-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	- До 60 дней			-

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
6	Гонг боксерский электронный	штук	1
7	Гриф для штанги изогнутый	штук	1

8	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9	Груша боксерская насыпная\ набивная	штук	3
10	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11	Зеркало настенное (1х2м)	штук	6
12	Канат спортивный	штук	2
13	Лапы боксерские	пар	3
14	Лестница координационная (0,5х6м)	штук	2
15	Мат гимнастический	штук	4
16	Мат-протектор настенный (2х1м)	штук	24
17	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20	Мешок боксерский электронный	штук	3
21	Мяч баскетбольный	штук	2
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23	Мяч теннисный	штук	15
24	Насос универсальный с иглой	штук	1
25	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27	Платформа для груши пневматической	штук	3
28	Подвесная система для боксерской груши насыпной \набивной	комплект	1
29	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30	Подушка боксерская настенная	штук	2
31	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32	Полусфера гимнастическая	штук	3
33	Ринг боксерский	комплект	1
34	Секундомер механический	штук	2
35	Секундомер электронный	штук	1
36	Скакалка гимнастическая	штук	15
37	Скамейка гимнастическая	штук	5
38	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40	Стенка гимнастическая	штук	6
41	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1 м х 1м)	штук	20
43	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44	Урна-плевательница	штук	2

45	Часы информационные	штук	1
46	Штанга тренировочная наборная (100кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п\п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4	Перчатки боксерские соревновательные (14 унций)	пар	15
5	Перчатки боксерские соревновательные (16 унций)	пар	15
6	Шлем боксерский	штук	30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплу-атации (лет)	кол-во	срок эксплу-атации (лет)	кол-во	срок эксплу-атации (лет)	кол-во	срок эксплу-атации (лет)
1	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2	Обувь для бокса (боксерки)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9	Перчатки боксерские снарядные	пара	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10	Эластичные бинты	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
11	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

13	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
14	Халат	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
15	Перчатки боксерские тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
17	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
18	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
19	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
20	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

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

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

В спортивных единоборствах по направленности учебно-тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С)
- восстановительный (В).

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

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

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

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в

подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

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

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

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

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

На тренировочном этапе годичный цикл *подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды*. Для обучающихся до 2-х лет спортивной подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годичных циклов для обучающихся при спортивной подготовке свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - *общей подготовки и специальной подготовки*. Распределение учебно-тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом

этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем учебно-тренировочной нагрузки.

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

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

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

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

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочных зянятий обучающихся, подростков, юниоров и взрослых обучающихся;

- 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 учебно-тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных обучающихся (показатели спортивной нагрузки);

- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

III. Методическая часть

3.1. Организационно-методические особенности

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

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

Спортивная тренировка юных боксеров, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

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

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

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

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст										
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Рост						+	+	+	+		

Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость: аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Выносливость: анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+		+			

На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие.

Учебно-тренировочное занятие по боксу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части учебно-тренировочного занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказ в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется преподавание основам техники и тактики поединка. Наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности боксеров.

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности боксеров, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Подготовительная часть занятий: организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть занятий: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств боксеров.

Заключительная часть занятий: приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Далее производится уборка инвентаря, подведение итогов занятий, разбор замечаний и заданий тренера-преподавателя.

3.2. Содержание учебно-тренировочного материала

3.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся.

Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

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

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы - общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива.

Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Особое значение для обучающихся имеет знакомство с историей становления и развития бокса в Пензенской области.

Причем, в группах этапа начальной подготовки (НП) знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен или обучающийся школы.

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

На учебно-тренировочном этапе (ТЭ) теоретический материал распространяется на весь период спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

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

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	ТЭ
2	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	НП
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, и солнцем.	НП, ТЭ
4	Зарождение и история бокса	История бокса.	НП, ТЭ
5	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы, России.	НП, ТЭ
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	НП, ТЭ
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	ТЭ
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	ТЭ
9	Физическая подготовка	Понятие и физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	ТЭ
10	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.	ТЭ
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	ТЭ

3.2.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1.Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2.Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3 Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4.Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств.

Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- элементы лыжного спорта,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты

Скакалка и мяч. Упражнения со скакалкой рекомендуются для повышения мышечной сопротивляемости, способности к быстрому восстановлению сил и, иногда для сгонки веса. Скакалка может быть также включена в упражнения по разминке с целью оптимальной подготовки организма к занятиям. Упражнения с мячом значительно улучшают координацию между руками и ногами; они начинаются с подпрыгивания в положении стойки и с ударов ладонью по теннисному мячу, при этом атлет должен следить, чтобы мяч непрерывно отскакивал от пола. Упражняясь, атлет меняет стойку и работает то правой, то левой рукой.

Растяжка мышц. В последнее время в подготовке обучающегося в любом виде спорта большую роль приобрели упражнения на растягивание мышц. Если ранее предпочитали

способы накачивания массы и повышения выносливости мышц, то сейчас в большей степени заботятся об эластичности и подвижности мышц.

Растяжка полностью вытеснила обычные упражнения по методу Линга. Методы растяжки особые: они включают сокращение, расслабление, напряжение. Сначала мышцу по возможности максимально сокращают, не допуская ее укорачивания (изометрическое статическое сокращение), на что требуется 10-30 с. Затем сразу же приступают примерно к 5-секундному расслаблению мышцы. И наконец, в течение 10-30 с. Мышцу подвергают напряжению, растягивая ее как можно дольше, но очень осторожно. Со временем этот метод стал менее трудоемким, но более эффективным (самым эффективным из всех известных). Им спокойно можно пользоваться без всяких приспособлений целый год. Кроме того, упражнения такой растяжки могут выполнять люди любого возраста, достигшие заметных успехов в качестве любителей. К тому же метод оказывает положительное психологическое влияние, снижая не только мышечное, но и нервное напряжение. Большим преимуществом метода является то, что он исключает возможность травмирования.

Итак, система сокращения, расслабления и напряжения мышц считается одной из наиболее эффективных. Ниже приводится несколько рекомендаций по правильному ее использованию. Прежде всего нужно провести 5-10-минутную разминку, включив бег трусцой, прыжки и скачки, упражнения со скакалкой и мячом.

Обычно после растяжки определенной группы мышц не мешает растянуть и мышцы-антагонисты. Целесообразно сначала растянуть передние мышцы ног, а затем задние мышцы с той же стороны – это дает лучший результат. Если с одной стороны мышцы сокращены сильнее, чем с другой, то собственно растяжку следует начинать там, где она требуется в большей степени. Важно следить за тем, чтобы не перегружать позвоночник, когда голову приходится держать на прямой его продолжения. Если задняя мускулатура ног слишком жестка и если также жестка задняя мускулатура в поясничной области, то растяжке мышц обеих ног следует подвергать раздельно. Во время растяжки следует дышать медленно и равномерно, никогда не следует задерживать дыхание, лучше концентрировать его на каждом движении, которому подвергается мышца.

При выполнении упражнений на коленях пальцы ног всегда должны быть направлены назад. Нельзя делать резких движений, чтобы не перейти порога болевой чувствительности. Тренируясь равномерно, хороших результатов можно добиться минимум за три и максимум за шесть-семь сеансов.

Предпочтительнее вводить растяжку (особенно на занятиях по развитию силы) на обратной стадии сеанса с тремя повторениями для каждой группы мышц. Однако это не относится к начинающим обучающимся, для начала для них достаточно одного повторения.

Для развития подвижности весьма полезен бег с поднятием колен или пяток в сторону ягодичных мышц. Весьма эффективны легкие прыжки на одной ноге с одновременным похлопыванием руками по задним частям, широкие развороты плечами с согнутыми в локтях руками. Полезно лежа на спине перемещать широкими кругами подтянутые ноги с одной стороны на другую, стараясь коснуться пола, или попеременно менять положение ног вперед и назад и наоборот, как бы имитируя исходное положение для бега. Следует подчеркнуть, что упражнения на растяжку эффективны при восстановлении гибкости мышц после травм или нескольких случаев.

Часто контрактуры мышц добиваются упражнениями, вызывающими их напряжение. Встречая сопротивление, мышца разогревается. Чем сильнее сокращается мышца, тем больше повышается ее температура; при использовании предлагаемого выше метода уровня сокращения и температуры достигают максимума. Предварительный нагрев мышц имеет большое значение и поэтому должен предшествовать тренировке на растяжку. Ясно, что чем сильнее происходит сокращение мышцы, тем дольше должно происходить ее расслабление. Следовательно, для максимального расслабления мышцы необходима стадия, на которой она подвергается напряжению.

Изометрическая гимнастика. При изометрическом сокращении мышца растягивается, не производя движение. Это происходит тогда, когда делается попытка сместить верхнее сопротивление в сторону «способностей» мышцы.

В основе изометрической гимнастики лежит метод использования фиксированных сопротивлений, способствующих сокращению мышцы, с целью увеличения ее силы.

Интенсивность каждого сокращения должна составлять от 50 до 100% и поддерживаться в течение нескольких секунд: мышца должна сокращаться с интенсивностью 100% (максимальной) – 2-3 сек, 70% - 6 сек и 50% - 10-15 сек. Существует множество проверенных схем, например число сеансов тренировки варьируется от 3 до 5 недель, число повторений каждого упражнения от 1 до 10 сек перерывами для отдыха от 30 до 180 сек. В любом случае рекомендуется пользоваться методом в течение 4-6 недель. Важно заметить, что уровень повышения мускульной силы с помощью этого метода ограничивается углом наклона к действию силы. Следовательно, для полного использования преимуществ метода каждое упражнение рекомендуется выполнять под разными углами (обычно тремя).

Эффективны следующие схемы.

1) Одно повторение и упражнения, и угла наклона за сеанс; интенсивность сокращения 60-70%, длительность каждого сокращения 12 сек с паузами между отдельными упражнениями 60 с.

2) Три повторения и для упражнения, и для угла за сеанс; длительность каждого сокращения 6 сек, пауза 30 сек, интенсивность сокращения 90%.

Существует промежуточный вариант изометрической гимнастики, в котором динамическая работа сочетается с состояниями напряженности:

нагрузку ниже максимальной смещают примерно в течение 10 сек, доводят до исходного положения в течение 10 сек. и делают паузу также в течение 10 сек; число повторений от 5 до 10.

В этом варианте выполняют неполное движение под нагрузкой ниже максимальной, сохраняя его в течение 6 сек, доводят его до полного и поддерживают таковым еще 10 сек, возвращаются из промежуточного положения, и на этом упражнение завершается.

Изометрическая гимнастика позволяет значительно повысить мышечную силу, при этом она легка в выполнении и требует легко доступного снаряжения. Благодаря занятиям изометрической гимнастикой значительно повышается стойкость к напряженному состоянию, усиливается мобилизация мышечных волокон, действие которых в обычных условиях не проявляется.

С другой стороны, изометрическая гимнастика не улучшает ни нейромышечной координации, ни функций сердечно-сосудистой системы. Изометрическая гимнастика должна

применяться для развития мускулов как верхней части тела (грудных, спинных, дельтовидных, трехглавых, двуглавых), так и ног (четырехглавой бедренной, большой ягодичной, двуглавой бедренной, напрягателя широкой фасции), причем работа должна проводиться с чередованием дней, чтобы не подвергать группы мышц чрезмерному стрессу.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка обучающегося является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1.Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами,
- Бой с тенью

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами.

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

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

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

прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками - тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

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

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

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

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Большинство специалистов сходятся во мнении, что вводить в занятия упражнения с отягощениями целесообразнее всего в возрасте примерно 14 лет. Речь идет в этом случае об общем физическом развитии подростка. Специальные упражнения, специфичные для данного вида спорта, вводятся на более поздних стадиях спортивной подготовки.

Хорошим средством укрепления здоровья юноши является круговой тренинг, основанный на серии упражнений с легкими нагрузками; чтобы не свести проделанную работу на нет, не следует устанавливать длительных периодов отдыха.

Круговой метод тренировки

Этот метод чрезвычайно эффективен в упражнениях на развитие силы сопротивления, быстрой (взрывной) силы, сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей.

В круговую тренировку включают от 4 до 12 различных упражнений, выполняемых без длительных пауз на отдых. Снаряжение для круговой тренировки подготавливают заранее. Особенностью метода является то, что при отработке приемов ударов кулаками некоторым мышцам ног и корпуса можно дать отдохнуть, и наоборот.

Для работы по методу необходимо иметь в виду следующие основные требования:

1) выбор упражнений;

2) выбор нагрузок;

3) число повторений;

4) контроль времени.

В зависимости от подготовленности обучающегося в подготовку можно включить больше упражнений на развитие рук или ног, но их не должно быть больше 12 и меньше 6.

Практические занятия

Этап начальной подготовки (НП).

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Особенности спортивной подготовки***.** Двигательные навыки у юных обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным обучающимся овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Освоение основ техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

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

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

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

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

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

Тренировочный этап (ТЭ)

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

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

*Факторы, ограничивающие нагрузку***:**

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

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

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

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

специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

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

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности обучающегося;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

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

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

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

<u>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ССМ, ВСМ)</u>

На этапе спортивной подготовки в группах ССМ и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма обучающегося и его двигательного потенциала.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
-достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

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

3.2.3 Технико-тактическая подготовка

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса.

Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи – победу над противником.

Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий.

Техника бокса является для боксера тем основным оружием, которым он пользуется в бою, руководствуясь тактическими соображениями. Поэтому техника должна быть усвоена боксером в совершенстве.

Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия во время ведения боя.

Сам быстрый темп боя требует, чтобы все движения боксера были максимально целесообразны.

Для техники бокса характерны последовательность и рациональность движений: каждое следующее действие должно как бы вытекать из предыдущего, продолжая его, и выполняться с наименьшими затратами энергии и времени.

Бой на ринге характерен беспрерывностью в чередовании самых разнообразных боевых движений. При этом положение тела, определяя законченность одного движения, одновременно является исходным положением для выполнения следующего движения. Так, в атаках сериями ударов в конце каждого удара боксер принимает исходное положение для выполнения следующего удара или любого действия, связанного как с нападением, так и с защитой.

В боксе главным и единственным средством достижения победы над противником служит удар.

Одновременно удар является важнейшим компонентом техники современного бокса.

В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений боксера.

Под правильной рациональной координацией движений понимается оптимальное использование силы мышц тела, участвующих в работе при выполнении данного приема, направленное на решение конкретной двигательной задачи.

Основной составляющей каждого приема является движение массы тела и его отдельных частей.

Для достижения максимальной эффективности при нанесении любого удара крайне необходимо, чтобы направление движения бьющей руки и массы тела наносящего удар боксера рационально совпали.

При нанесении прямых ударов в голову необходимо рациональное совпадение движения массы тела боксера вперед с движением (разгибанием) бьющей руки.

При нанесении прямых ударов в туловище, где присутствует движение массы тела сверху вниз, скорость движения этой массы должна совпадать со скоростью движения бьющей руки.

При нанесении боковых ударов в голову и туловище должно отмечаться совпадение скорости бьющей руки с вращением туловища в направлении нанесения удара.

При нанесении ударов снизу в голову и туловище необходимо совпадение движения массы тела боксера снизу вверх с движением бьющей руки. Скорость движения массы тела в этом случае создают мышцы ног, спины и бьющей руки.

При нанесении ударов противнику боксер стремится поражать его в наиболее уязвимые места. Удар, нанесенный в уязвимое место, может повергнуть противника в нокаут или нокдаун, когда в течении какого-то промежутка времени противник будет находиться в состоянии, не позволяющем ему продолжить бой.

Наиболее уязвимые места на теле боксера:

- нижняя челюсть;
- область расположения печени;
- солнечное сплетение;
- область сердца.

В ходе ведения боя боксеру разрешается наносить удары только в переднюю часть головы и туловища.

Программный материал этапа начальной подготовки

1. Положение кулака
2. Боевая стойка

3. Передвижения в боевой стойке
4. Прямые удары левой и правой в голову
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
6. Боковые удары в голову и защита от них
5. Защита от прямых ударов
6. Защита подставкой
7. Защита сведением рук
8. Защита отбивами
9. Защита уклонами
10. Боевые дистанции
11 . Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами.

При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

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

В конце первого года обучения боксеры принимают участие в первых боях. Обучающиеся групп начальной подготовки участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1—2 боя.

Программный материал тренировочного этапа

1. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.
2.Удары снизу и защиты от них.
3.Удары сбоку и защиты от них.
4.Комбинации ударов (простые).
5.Комбинации ударов (сложные).
6.Защиты.
7.Передвижения.
8.Ближний бой. Вход, выход. Развитие.
9.Защита сближением.
10. Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.
11Сложные атаки.
12. Условные бои.

13. Вольные бои и спарринги.

14.Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Боксёры тренировочного этапа изучают и совершенствуют различные удары и их сочетания.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

- Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий;
- Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

- Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
- Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром – левшой.

Учебно - тренировочный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. повторение и совершенствование изученных технико-тактических приемов;

2. доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;

3. изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя;

4. изучение различных вариантов ударов и защит от них;

На этом этапе учебно-тренировочный процесс – максимально индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности обучающихся.

3.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания обучающихся.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных обучающихся 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 обучающихся 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-ппреподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся 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-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

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

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

Степень мобилизации возможностей обучающегося 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 обучающихся 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 обучающегося, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

3.3.1. Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - сугесстивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

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

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях образовательных организаций в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных обучающихся 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 обучающегося есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером-преподавателем) искусственным созданием соответствующих ситуаций в учебно-тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой -действительно повышается уровень специальной подготовленности обучающихся.

2. *Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым обучающегосям 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-преподавателем юному обучающемуся (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 обучающиеся 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 обучающемуся показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны обучающегося, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера-преподавателя, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к обучающемуся со слабой и подвижной нервной системой.

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

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого обучающимся 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.

Управление состоянием и поведением обучающегося:

- перед соревнованиями;
- непосредственно перед и в ходе поединков (секундирование);
- в перерывах между поединками;

- после соревнований;
- перед тренировочным занятием;
- при выполнении отдельных заданий в тренировке;
- между тренировочными занятиями;
- в определенный тренировочный период.

3.3.2. Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества боксера - 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 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 обучающийся проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер-преподаватель 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 учебно-тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера-преподавателя, 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 обучающиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

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

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время

тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

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

Поражение не должно вызвать у обучающегося 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 учебно-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 обучающегося.

3.3.3. Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для обучающегося в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у обучающегося 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 боксера и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие обучающиеся не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

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

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная обучающемуся музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- обучающийся невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера-преподавателя перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой обучающийся 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 обучающегося, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки;
- 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 обучающегося о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, обучающийся 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 обучающийся 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 учебно-тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

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

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер-преподаватель знает, что на одного обучающегося надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, обучающийся с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному обучающемуся 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 обучающегося, тренер-преподаватель обязательно упомянет и о возможностях соперника.

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

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 обучающегося и соперника;

- анализ физического и психического состояния обучающегося 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 обучающегося, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать обучающемуся, 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-преподаватель говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Обучающийся 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 обучающегося сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

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

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

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-преподавателя здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

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

3.3.4. Особенности психологической подготовки девушек боксеров

Теоретические знания и практические навыки по организации и проведению учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, накопленные в мужском боксе, не всегда позволяют улучшать результаты девушек – боксеров. Психологическое состояние обучающихся – важнейший вопрос учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен знать, что девушки – боксеры испытывают своеобразный внутренний конфликт: успешно выступая в спортивных состязаниях, где обучающимся приходится использовать зачастую мужскую технику и тактику ведения боя, они демонстрируют характерное поведение для юношей и тем самым могут испытывать психологическую тревогу – угрозу восприятия окружающими своей женственности. В женском боксе как в одном из наиболее острых видов единоборств, решающую роль в успехе на ринге играет именно состояние психики обучающегося. Поэтому и тренер-преподаватель, и девушка - боксер должны знать, как и какими способами можно развивать необходимые психические качества. В этих целях необходимо применять систему психологических воздействий – процесс формирования психики обучающегося в ходе многолетней тренировочной, предсоревновательной и соревновательной деятельности, пронизывающий теоретико-методический,обще и специально физический этапы подготовки.

Основные составляющие психологической подготовки обучающегося (проводятся повседневно и круглогодично):

1. Совершенствовать свойства личности: оправданная мотивация занятий спортом, мировоззрение, жизненные идеалы и ценности, потребности и интересы, нравственные и эмоционально-волевые черты характера и т.д.

2. Развивать у девушки - боксера психические процессы, способствующие рациональному и оптимальному выполнению боксерских упражнений и действий (специфические для бокса: мышление, воображение, двигательная память, быстрота реакции, волевые процессы и т.д. и специальные виды ощущений и восприятий - «чувство времени», «чувство дистанции», «чувство удара»)

3. Формировать у девушки-боксера состояние эмоционально-психологической готовности к выступлениям самого различного уровня и умение сохранить ее в ходе поединка.

На всех этапах подготовки необходимо проводить отслеживание психологического состояния девушек - боксеров, особенно в «экстремальных ситуациях» (сложные и трудные условия тренировки, подготовка к выступлениям, в период тяжелых соревнований), когда

наиболее явно проявляются черты характера обучающихся, особенности их эмоционально – волевого состояния.

Оценка психологической характеристики девушки- боксера:

- направленность личности (цели, потребности и интересы, мотивы и стимулы спортивной деятельности, жизненные позиции и принципы, ценности и идеалы)

- черты характера, связанные с отношением обучающегося к совершенствованию спортивного мастерства (трудолюбие, дисциплина, увлеченность учебно-тренировочным процессом, исполнительность при выполнении заданий, стремление к выполнению опыта лучших)

- отношение к команде и самому себе (чуткость, доброжелательность, искренность, отношение к сильным, слабым, тренерам-преподавателям, соперникам, друзьям)

- развитие волевых качеств (решительность, самостоятельность, целеустремленность)

- эмоциональные особенности (общая эмоциональность, интенсивность спортивных эмоций в учебно-тренировочный и предсоревновательный периоды, внушаемость, эмоциональные реакции в предстартовом состоянии и поведении на ринге, отношение к неудачам и победам, настрой на достижение более высоких результатов)

- специфика таких психических процессов, как внимание, мышление, память (быстрота мышления, способность запоминания понятий и образов, умение делать умозаключения, сосредоточенность, распределение внимания)

Проблемы мышления девушки-боксера заключаются в предварительном планировании предстоящего боя (оптимальная программа предполагаемой работы в поединке на базе освоенной «школы бокса»), и его мысленном воспроизведении (фрагменты боя и боевые положения на ринге, эпизоды встреч и детали боевых действий, наглядные практические решения в наиболее острых боевых ситуациях). При этом, немаловажное значение имеют объективные оценки обучающихся своих возможностей и сил противников, их умение образно представлять боевые ситуации и схемы схваток. В этой связи следует затронуть вопрос психологической защиты девушек – боксеров. Психологическая защита – это понятие психологии, обозначающее неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний.

Механизмы психологической защиты, которыми должны овладеть обучающиеся под руководством тренеров-преподавателей:

- отрицание (тревожная информация не воспринимается);

- вытеснение (активное выключение из сознания неприятного момента или неприятной информации);

- проекция (бессознательный перенос человеком собственных желаний в силу их социальной неприемлемости на другое лицо)

- идентификация (неосознанное отождествление человеком себя со значимым для него субъектом);

- регрессия (в случае сильных стрессовых ситуаций переход к инфантильным моделям поведения);

- рационализация (ложная аргументация, благодаря которой иррациональное поведение становится целесообразным и понятным окружающим);

-изоляция (когда сознание блокирует неприятные моменты).

3.4. Восстановительные средства и мероприятия

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-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 учебно-тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для учебно-тренировочных занятий.

Медико-биологические средства восстановления

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

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. На учебно-тренировочных этапах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

3.5. Инструкторская и судейская практика

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

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся 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 семинарах; судейскую практику обучающиеся получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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

План инструкторской и судейской практики

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

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг»

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

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение учебно-тренировочных занятий.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

3.6. Антидопинговые мероприятия

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

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

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

Запрещенные методы:

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

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

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

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении спортивной подготовки разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
-Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет ознакомления обучающихся с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

План антидопинговых мероприятий

1. Информирование обучающихся о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3. Ознакомление с правами и обязанностями обучающегося	
4. Повышение осведомлённости обучающихся об опасности допинга для здоровья	

5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6. Участие в образовательных семинарах	Семинары
7. Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

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

3.7. Техника безопасности при занятиях боксом

Общие требования безопасности

1. К занятиям боком допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. К занятиям допускаются обучающиеся только в спортивной форме и обуви .
2. Проверить готовность учебно-тренировочного места к учебно-тренировочным занятиям.
3. Провести разминку.
4. Надеть необходимые средства защиты.
5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

Требования безопасности во время учебно- тренировочных занятий

1. Тренироваться в спортивном зале разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2. Во избежание столкновений с обучающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера-преподавателя не подходить.

6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1.При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

2.Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

3.При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

4.При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5.Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям боксом, и участия в соревнованиях осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска обучающегося к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

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

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения учебно-тренировочного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебно-тренировочного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Требования, предъявляемые к обучающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Основные формы аттестации являются:

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

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебно-тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебно-тренировочных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься боксом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из числа обучающихся, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения, производится на основании

контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности.
- уровень спортивного мастерства.
- участие в спортивных соревнованиях.

Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности детей и обучающихся отделения бокса за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки.

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1	Бег на 30м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	Не более		Не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег 3х10м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	150	135
1.7	Метание мяча весом 140г	м	Не менее		Не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1	Бег на 60 м	с	Не более		Не более	
			10,9	11,3	10,9	11,3
2.2	Бег на 1500 м	с, мин	Не более		Не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса	количество	Не менее		Не менее	

	на высокой перекладине	раз	3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее		Не менее	
			-	9	-	11
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		Не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150г	м	Не менее		Не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу - вперед двумя руками	м	Не менее		Не менее	
			-	-	7	6

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1	Бег на 60м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	Не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			4	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.6	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			9,0	10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	135
1.8	Метание мяча весом 150г	м	Не менее	
			24	16

2.	**Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет**			
2.1	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,2	10,4
2.2	Бег на 2000 м	с, мин	Не более	
			9,40	11,40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			24	10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			8	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			7,8	8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150г	м	Не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег на 100 м	с	Не более	
			14,3	17,2
3.2	Бег на 2000 м	с, мин	Не более	
			-	11,20
3.3	Бег на 3000 м	с, мин	Не более	
			14,30	-
3.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			11	2
3.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+8	+9
3.6	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			7,6	8,7
3.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			210	170
3.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			40	36
3.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			-	18,00
3.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			25,30	-
3.11	Метание спортивного снаряда весом 500г.	м	Не менее	
			-	16
3.12	Метание спортивного снаряда весом 700г.	м		
			29	-
3.13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			31	11
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный с высокого старта	с	Не более	

	10х10м		27,0	28,0
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8с	количество раз	Не менее	
			26	23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	Не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	**Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет**			
1.1	Бег на 60м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			8,10	10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			45	35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			12	8
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.6	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.8	Метание мяча весом 150г	м	Не менее	
			40	27
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			49	43
2.	**Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет**			
2.1	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,4	16,0
2.2	Бег на 2000 м	с, мин	Не более	
			-	9,50
2.3	Бег на 3000 м	с, мин	Не более	
			12,40	-

2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			45	35
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			12	8
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
2.7	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			6,9	7,9
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			50	44
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			-	16,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			23,30	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500г.	м	Не менее	
			-	20
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700г.	м		
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,1	16,4
3.2	Бег на 2000 м	с, мин	Не более	
			-	10,50
3.3	Бег на 3000 м	с, мин	Не более	
			12,00	-
3.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			15	8
3.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
3.6	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			7,1	8,2
3.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	195
3.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			37	35
3.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			-	17,30
3.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			22,00	-
3.11	Метание спортивного снаряда весом 500г.	м	Не менее	
			-	21
3.12	Метание спортивного снаряда весом 700г.	м		
			37	-
3.13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			45	35

4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный с высокого старта 10х10м	с	Не более	
			25,0	25,5
4.2	Исходное положение –упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	Не менее	
			10	7
4.3	Исходное положение –упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	Не менее	
			10	7
4.4	Исходное положение –стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары, по боксерскому мешку (за 8с)	количество раз	Не менее	
			26	24
4.5	Исходное положение –стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары, по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	Не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1	Бег на 100м	с	Не более	
			13,4	15,4
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	9,50
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12,40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			50	40
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			14	10
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.7	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			6,9	7,9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	200
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			50	
1.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			-	16,30
1.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной	мин, с	Не более	

	местности)		23,30	-
1.12	Метание спортивного снаряда весом 500г.	м	Не менее	
			-	20
1.13	Метание спортивного снаряда весом 700г.	м		
			35	-
2.	**Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше**			
2.1	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,1	15,4
2.2	Бег на 2000 м	с, мин	Не более	
			-	10,50
2.3	Бег на 3000 м	с, мин	Не более	
			12,00	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			50	40
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			15	10
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
2.7	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			7,1	8,2
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	200
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			37	35
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			-	17,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			22,00	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500г.	м	Не менее	
			-	21
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700г.	м		
			37	-
3.Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Бег челночный с высокого старта 10х10м	с	Не более	
			24,0	25,0
3.2	Исходное положение –упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	Не менее	
			10	7
3.3	Исходное положение –упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	Не менее	
			10	7
3.4	Исходное положение –стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары, по боксерскому мешку (за 8с)	количество раз	Не менее	
			32	30
3.5	Исходное положение –стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары, по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	Не менее	
			321	315

Стандартная программа тестирования включает:

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

2. Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок обучающегося находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

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

4. 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 обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

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

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

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

8. Поднос ног к перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Носками выпрямленных ног достать до уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту обучающегося, которая хранится в организации.

V. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников:

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2005.-71 с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для обучающихся, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. - 46 с.
5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
6. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
7. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
8. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
9. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
10. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физиче¬ской культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
13. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
14. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
15. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru).