

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
дополнительного образования
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1
Тутаевского муниципального района

Утверждаю:
Директор МУ ДО СШ №1
Н.А. Шелухина

Утверждено:
Педагогическим советом
Протокол №1
от «28 » августа 2024 года

Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
(бокс)
(срок освоения 3 года)

Спортивно-оздоровительный этап – 3 года

Разработчики:
Н.А. Шелухина
А.М. Кокуйкин

Тутаев

Оглавление:	стр.
Пояснительная записка	3-4
1.0. Нормативна часть	4-5
1.1 Общие требования к организации учебно-воспитательной работы	7
2.0 Методическая часть	8
2.1 Педагогический и врачебный контроль	12
2.1.1 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП	12
2.1.2 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня СФП	12
2.1.3 Углубленное медицинское обследование	12
2.1.4 Текущий контроль тренировочного процесса	12
2.2 Теоретическая подготовка	13
2.3 Воспитательная работа и психологическая подготовка	14
2.4 Программный материал для практических занятий	20
3.0 Информационные ресурсы	36

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта по виду спорта «бокс» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

- Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная со спортивно-оздоровительного этапа (3 года обучения) и предполагает решение следующих задач:

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

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

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

- получение спортсменами знаний в области бокса, освоение правил вида спорта, 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 тренировочных занятий и спортивных соревнований;

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

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов;

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

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

Для каждого года спортивно-оздоровительного этапа рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы тренерского и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.0 Нормативная часть.

В настоящей программе описывается спортивно-оздоровительный этап, который включает в себя три года обучения.

С учетом Положения о ДЮСШ и СДЮШОР (1987 г.) и Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ (1995 г.), в данную программу внесены разделы:

- учебный план,
- план-схема годичного цикла,
- распределение программного материала по годам обучения.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах СО устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки представлен в таблице 1; принадлежность к весовой категории по группам спортсменов - в таблице 2.

Учащиеся СО этапа допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки

Таблица 1

		Этапы подготовки		
		Спортивно-оздоровительный этап		
		1	2	3
БОКС	7-8 лет			
	8-9 лет			
	9-10 лет			

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в спортивной школе - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

-учебно-тренировочная работа на спортивно-оздоровительном этапе строится на основе данной программы и рассчитана на 46 недель учебного года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях ;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

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

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

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

1.1. Общие требования к организации учебно-воспитательной работы.

На основании нормативной части программы в СШ №1 разработаны планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся

условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором СШ №1.

В основу комплектования учебных групп (табл. 4) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

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

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на один год.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

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

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Таблица 4.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП и СФП на начало года
Спортивно-оздоровительные группы				
Весь период	7-10	15	4	Выполнение нормативов по ОФП

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

Таблица 5.

Виды подготовки	Этапы подготовки	
	Спортивно-оздоровительный этап	
	весь период	
ОФП	60	
СФП	30	
ТТП	10	

Контрольные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп.

Таблица 6.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св. 80 кг.
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м (с)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчок ядра 4 кг.(м): -сильнейшей рукой	5,89	7,10	8,23
-слабейшей рукой	7,76	5,61	6,73
Жим штанги лежа (кг) М- собственный вес	М-18%	М-9%	М-11%

2.0 Методическая часть

Введение.

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

2.1. Организационно методические указания и учебный план.

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

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

2.1.1. Спортивно-оздоровительный этап

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

- легкой атлетики,
- акробатики,
- игровых видов спорта,
- единоборных видов спорта.

Насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

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

Основные средства тренировочных воздействий:

общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

подвижные игры и игровые упражнения;

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

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

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

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

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

предпосылок овладения спортивным мастерством.

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

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

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

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

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

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

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

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

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

План распределения учебных часов для групп СО.

Таблица 14

Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ТТП	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
Зачетные и переводные требования	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Всего за месяц</i>	18	17	17	17	16	16	17	17	16	17	16
Всего за год	184										

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

2.2. Педагогический и врачебный контроль.

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

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

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

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

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

2.2.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня СФП

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

2.2.3. Углубленное медицинское обследование

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

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

2.2.4. Текущий контроль тренировочного процесса

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

обследования (ТО).

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

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

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

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

2.3. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

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

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то,

чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

План теоретической подготовки для групп СО

Таблица 24.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	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.	СО
2	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, и солнцем.	СО
3	Зарождение и история бокса	История бокса.	СО

2.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

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

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

подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на 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 тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

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

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

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

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

Средства и методы психологической подготовки

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

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

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

Развитие волевых качеств боксера

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

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость. Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев.

Для развития 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.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен 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 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.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

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

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Технико-тактическая подготовка

Учебный план занятий с боксерами-новичками на 1-й и 2-й год

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить

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

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

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

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

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

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

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

На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение 11—III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования. В табл. ' К 11 представлена программа мероприятий при построении занятий в первые 2 года обучения.

Программы построения тренировочных занятий представлены в планах-графиках (табл. 29-32).

	разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него															
12	Уп-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+						+	+	
13	Уп-я для разучивания двойного прямого удара правой в голову без перчаток						+	+	+	+	+	+	+	+	+	
14	Уп-я для разучивания прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+	+	
15	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову													+	+	+
16	Уп-я в ударах по снарядам				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
III	Контрольные упражнения															
IV	Подвижные и спортивные игры.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Продолжение таблицы 29

№	Учебный материал	№ уроков													
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я														
1	У-я для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+									
2	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+	+	+					+	+	+
3	У-я для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову						+	+	+	+				+	
4	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову											+	+	+	
5	У-я для разучивания серии из тройных прямых ударов левой в голову и туловище			+	+	+	+	+							
6	У-я для разучивания						+	+	+	+					

	вариантов применения уклонов и контрударов															
6	Подводящие у-я и у-я к прямому удару левой в туловище	+	+	+	+											
7	Упражнение на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+									
8	У-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище						+	+	+							
9	У-я для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову										+	+				
10	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голву и в туловище													+	+	+
11	Уп-я для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову													+	+	+
12	У-я для разучивания серии												+	+	+	+

4	У-я для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову				+	+												
5	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову					+	+	+										
	Материал повторения																	
1	У-я сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+		+							+				+	+
2	У-я для сов-ния двойного прямого удара левой, левой в голову			+	+												+	+
3	У-я для сов-ния техники тройных ударов из серии прямых						+	+									+	+
4	У-я для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой								+		+						+	+

	в туловище, левой в голову															
3	Уп-я для сов-ния серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище					+	+									
4	Уп-я для сов-ния серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову							+	+	+	+	+	+	+	+	
5	У-я в ударах по снарядам	+		+		+										
II I	Условные и тренировочные бои		+				+	+	+	+	+			+	+	
I V	Вольные бои										+			+		+
V	Подвижные и спортивные игры	+	+			+						+		+	+	

Продолжение таблицы 31

	Учебный материал	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3
1	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Специальные и специально-вспомогательные у-я								
Новый материал									
1	У-я для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище	+	+	+					
2	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову			+	+				
3	У-я для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову				+	+	+		

4	У-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище					+	+	+	
5	У-я для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову						+	+	+
6	У-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище							+	+
7	Подводящие у-я к боковому удару правой в голову		+		+		+	+	
8	У-я для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток						+	+	
9	У-я для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах								
Материал для повторения									
1	У-я для сов-ния бокового удара левой в голову и защита от него	+		+	+		+		
2	У-я для сов-ния двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову		+	+		+	+		+
II I	Подвижные и спортивные игры		+			+			+

Окончание таблицы 31

	Учебный материал	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0
1	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+
2	Специальные и специально-вспомогательные у-я							
Новый материал								
1	У-я для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову	+	+					
2	У-я для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову		+	+				
3	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову		+	+				

	защита от него															
3	У-я для разучивания удара снизу правой в туловище и защита подставкой согнутой левой руки		+	+		+		+					+	+	+	+
4	Подводящие у-я и у-я для разучивания удара левой в туловище			+	+	+	+	+	+	+						
5	У-я для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки				+	+	+	+					+	+	+	+
6	У-я для разучивания коротких боковых ударов в голову								+	+	+					
7	У-я для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки									+	+	+				
8	У-я для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием									+	+	+		+	+	+
	Материал повторения															

V	У-я ОФП и СФП		+				+	+		+		+		+
I														

3.0 Информационные ресурсы:

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

– М.: Советский спорт, 2005. – 71с.

Бокс. Обучение и тренировки. В.Н. Остьянов – Киев.

Олимпийская литература., 2001.

Подготовка квалифицированных спортсменов. В.Н. Платонов.

ФиС, 1986.

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

Актуальные вопросы подготовки квалифицированных боксеров.

Сборник. Москва. – 1991.

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

Бокс. И.П. Дегтярев. ФиС. 1983.

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