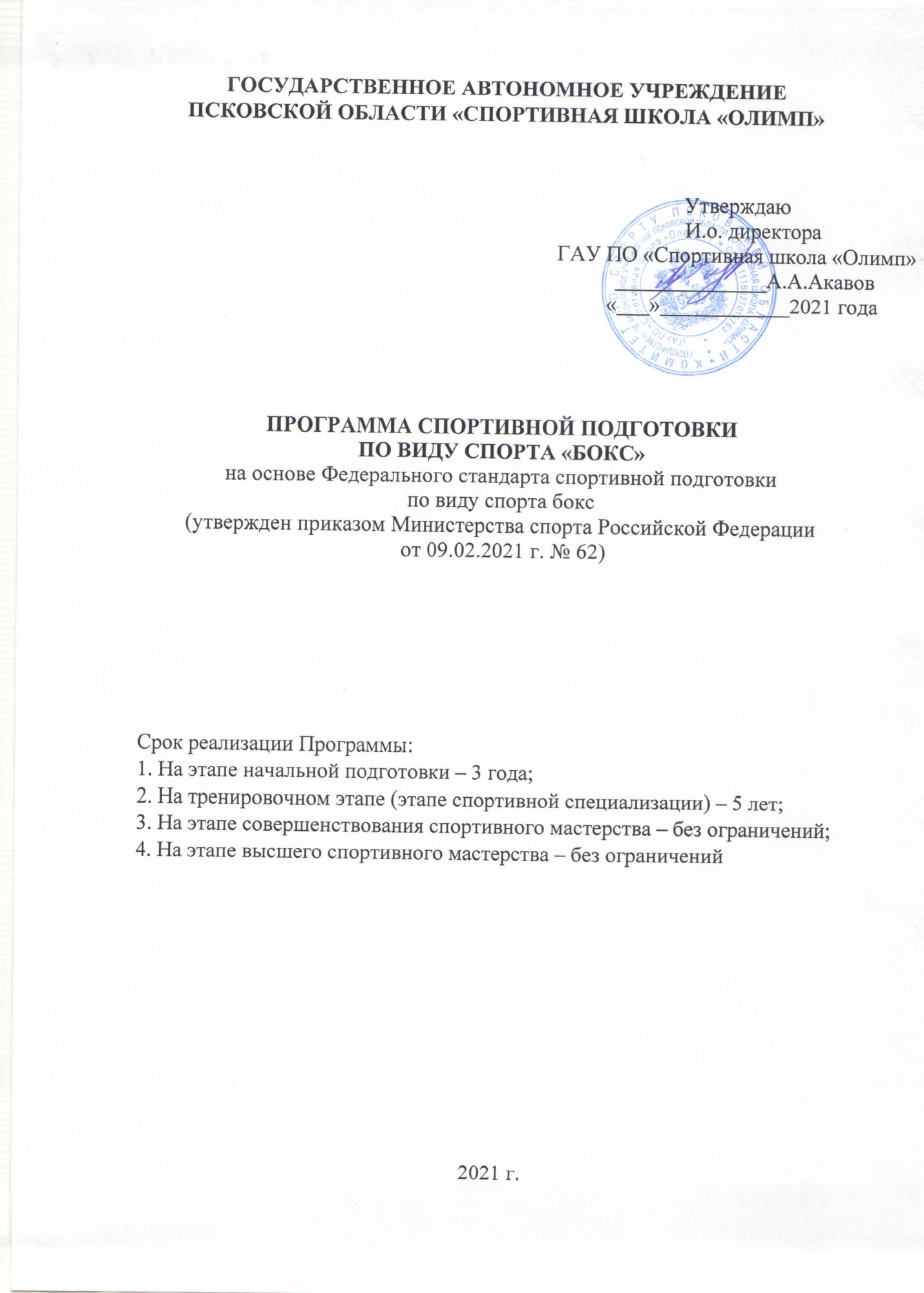
****

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 1. Пояснительная записка…………………………………………………….. | 4 |
| 1.1.Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы…………….. | 4 |
| 1.2. Характеристика вида спорта…………………………………………………….. | 6 |
| Раздел 2. Нормативная часть…………………………………………………………. | 7 |
| 2.1. Структура тренировочного процесса……………………………………………. | 7 |
| 2.2.Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»………………………………………………………………………… | 10 |
| 2.3.Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки……………….. | 12 |
| 2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха…………..………………... | 13 |
| 2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»…………………………………… | 14 |
| 2.5.1. Общая физическая подготовка………………………………………………… | 15 |
| 2.5.2. Специальная физическая подготовка………………………………………….. | 21 |
| 2.5.3. Техническая подготовка………………………………………………………... | 23 |
| 2.5.4. Тактическая подготовка………………………………………………………... | 37 |
| 2.5.5. Теоретическая подготовка……………………………………………………... | 39 |
| 2.5.6. Психологическая подготовка…………………………………………………... | 44 |
| 2.6.Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»…………………………………………………… | 46 |
| 2.7. Перечень тренировочных мероприятий………………………………………… | 47 |
| 2.8.Годовой план спортивной подготовки…………………………………………… | 49 |
| 2.9. Планы инструкторской и судейской практики ………………………………… | 56 |
| 2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку……………………………………………… | 57 |
| 2.11.Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…………………………………………………………………………… | 59 |
| Раздел 3. Методическая часть………………………………………………………… | 60 |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований…………………………………. | 60 |
| 3.2.Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки….. | 62 |
| 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов……………………. | 75 |
| 3.4.Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения…………………………………………… | 76 |
| Раздел 4. Система спортивного отбора и контроля ………………………………. | 76 |
| 4.1.Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс»…………………………………………….. | 76 |
| 4.2.Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки…………………………………………………………………………………… | 76 |
| 4.3.Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения……………………………. | 77 |
| 4.4.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения…………………………………………………………. | 79 |
| Раздел 5.Перечень материально-технического обеспечения……………………….. | 86 |
| Раздел 6. Перечень информационного обеспечения………………………………... | 88 |
| 6.1. Список литературных источников………………………………………...…….. | 88 |
| 6.2. Перечень аудиовизуальных средств…………………………………………….. | 88 |
| 6.3. Перечень Интернет-ресурсов………………………………………..…………… | 88 |

**РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы**

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее Программа) Государственного автономного учреждения Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее Учреждение) разработана на основании:

* Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 г. № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 14.10.13 г. № 801  
  «Об утверждении Ведомственного перечня государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) находящимися в ведении Министерства спорта Российской Федерации федеральными государственными учреждениями в качестве основных видов деятельности»;
* Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.16 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 09.02.2021 г. № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс».

Целью спортивной подготовки является достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической, психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта бокс и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Основные задачи, решаемые в процессе спортивной подготовки:

* создание условий для охраны и укрепления здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
* освоение техники и тактики бокса;
* обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в боксе;
* обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
* приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
* комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности лица, проходящего спортивную подготовку;
* подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса, в том числе из числа лиц, проходящих спортивную подготовку, с ограниченными возможностями здоровья детей - инвалидов и инвалидов;
* достижение высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

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

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

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

Тренировочные занятия по виду спорта проводит тренер и/или тренер-преподаватель.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса боксеров на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Результатом реализации Программы является:

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

*Требования к кадрам Учреждения, осуществляющим спортивную подготовку.*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчёт кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчётных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**1.2. Характеристика вида спорта**

**Бокс** (англ. box, букв. - удар) сложный и мужественный вид спорта приобрел большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания.

**Бокс развивался** из кулачного боя - самобытного спортивного упражнения, широко распространенного у многих народов. По мере развития [бокса](http://www.championat.com/boxing) разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы тренировки.

**Как вид спорта бокс** представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксеры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязающихся. Действия, которые могут быть опасными запрещены. **Бокс делится на любительский бокс и профессиональный бокс.**

**Весовая категория - основной параметр боксера, играющий роль при организации поединка или для участия в соревнованиях. Между собой могут боксировать только спортсмены одной весовой категории. Вес боксера очень сильно сказывается на его стиле и манере ведения боя. Тяжелые бойцы практически всегда делают ставку на силу удара, так как из-за их веса им сложно активно передвигаться по рингу. Боксеры-легковесы, наоборот, используют преимущество в скорости, нанося много ударов средней силы и активно двигаясь в ринге. Такая закономерность обуславливает тот факт, что больше всего нокаутов фиксируется именно в боях тяжеловесов. Легкие боксеры чаще всего выигрывают по очкам.**

Таблица №1

Весовые категории для юношей, женщин, юниоров и взрослых

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий | Юноши  13-14  лет | Девочки  13-14  лет | Юноши и девочки  15-16 лет | Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет,  19-22 года | Мужчины 19-40 лет и юниоры 17-18 лет,  19-22 года |
| до кг | до кг | до кг | до кг | до кг |
| Первая  супернаилегчайшая | 38,5 | - | - | - | - |
| Вторая супернаилегчайшая | 40 | - | - | - | - |
| Первая суперлегчайшая | 41,5 | 33-36 | - | - | - |
| Вторая суперлегчашая | 43 | 39 | - | - | - |
| Третья суперлегчайшая | 44,5 | 42 | - | - | - |
| Суперлегчайшая | 46 | 45 | 44-46 | - | - |
| Первая наилегчайшая | 48 | 48 | 48 | 45-48 | 46-49 |
| Наилегчайшая | 50 | 51 | 50 | 51 | 52 |
| Первая легчайшая | 52 | - | 52 | - | - |
| Легчайшая | 54 | 54 | 54 | 54 | 56 |
| Полулегкая | 56 | 57 | 57 | 57 | - |
| Легкая | 59 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Первая полусредняя | 62 | 63 | 63 | 64 | 64 |
| Вторая полусредняя | 65 | 67 | 66 | 69 | 69 |
| Первая средняя | 68 | 70 | 70 | - | - |
| Средняя | 72 | - | 75 | 75 | 75 |
| Полутяжелая | 76 | - | 80 | 81 | 81 |
| Тяжелая | 80 | - | 80+ | 81+ | 91+ |
| Супертяжелая | 90 | - | - | - | 91+ |
| Вторая супертяжелая | 90-105 | - | - | - | - |

**В технико-тактическом отношении бокс** - один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть [ловким](http://fizkult-ura.ru/node/283), [быстрым](http://fizkult-ura.ru/node/35), точным, [отлично владеть собой](http://fizkult-ura.ru/node/56), умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой.

Таблица №2

Формула боя в соревнованиях

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Начинающие спортсмены | III разряд и выше |
| Юноши, девочки младшего возраста 12 лет | 3 раунда по 1 минуте | 3 раунда по 1 минуте |
| Юноши, девочки среднего возраста 13-14 лет | 3 раунда по 1 минуте | 3 раунда по 1,5 минуты |
| Юноши, девочки старшего возраста 15-16 лет | 3 раунда по 1,5 минуты | 3 раунда по 2 минуты |
| Юниорки 17-18 лет,  юниорки 19-22 лет,  женщины 19-40 лет | 3 раунда по 2 минуты | 3 раунда по 3 минуты |
| Юниоры 17-18 лет, 19-22 лет, мужчины 19-40 лет | 3 раунда по 2 минуты | 3 раунда по 3 минуты |

Бой на ринге, характеризующийся большой интенсивностью действий, предъявляет высокие требования к организму боксера. Поэтому чрезвычайно важно воспитать у боксера [выносливость](http://fizkult-ura.ru/node/42) и умение планомерно и экономно расходовать свои силы.

Подлинное **спортивное мастерство боксера** заключается в искусстве оперировать в бою на ринге многообразными техническими навыками и успешно использовать в борьбе за победу высокоразвитые физические и волевые качества.

**РАЗДЕЛ 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Структура тренировочного процесса**

Периодизация спортивной тренировки обусловлена тем, что достигнув определенных вершин (пика спортивной формы) в результате тренировочных воздействий, организм боксера не может долгое время работать на пределе своих возможностей, происходит снижение уровня работоспособности. Количество таких пиков спортивной формы может быть у боксера максимум один-два в году. Поэтому задача тренера заключается в том, чтобы подвести единоборца к пику спортивной формы тогда, когда по календарю у него главные, наиболее ответственные соревнования. Тенденция к постоянному расширению календаря соревнований, в числе которых много ответственных, распределенных более или менее равномерно в течение года, вызвало появление 2-3 и более макроциклов в году. Продолжительность макроцикла зависит от их количества в году. Так при сдвоенном макроцикле, их продолжительность шесть месяцев, строенном – четыре.

При существенной утрате спортивной формы, в первом макроцикле года, боксеру требуется около двух месяцев для приобретения первичной спортивной формы. Этот период называется подготовительным. Подготовительный период делится на два этапа: обще- и специально-подготовительный. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от типа макроцикла (сдвоенный, строенный) и квалификации боксера. При подготовке боксеров высокой квалификации планируется короткий обще-подготовительный этап и продолжительный специально-подготовительный.

Основные задачи обще-подготовительного этапа: повышение уровня общей физической подготовленности, увеличение возможностей функциональных систем организма, развитие спортивно-технических и психических качеств. Упор делается на общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, достаточно большой объем и небольшую интенсивность. Доля соревновательных упражнений низкая.

Тренировка на специально-подготовительном этапе направлена на непосредственное становление спортивной формы. Это достигается путем увеличения доли специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Решаются задачи развития комплексных физических качеств, повышения специальной работоспособности, выработки соревновательной техники.

Основными задачами соревновательного периода тренировки являются: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более полное его использование в соревнованиях. А именно, достижение пика спортивной формы к главным соревнованиям. Для чего необходимо сначала отразить в плане сетку календаря соревнований. Откладывать отрезки времени (мезоциклы) необходимо в обратном порядке. Так, непосредственно предшествовать соревнованиям должен мезоцикл, где решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства с партнером, а перед ним может быть мезоцикл по совершенствованию специальной физической и технической подготовке. Два этих мезоцикла займут шесть недель. За полтора месяца до соревнований желательно поучаствовать в каких-либо второстепенных соревнованиях (если нет обязательных). Если по календарю ничего нет, то следует спланировать спарринги или матчевые встречи.

В результате тренировочных и особенно соревновательных нагрузок накапливается утомление и боксеру необходим отдых. Отдых и поддержание на определенном уровне тренированности единоборца для обеспечения оптимальной готовности к началу очередного макроцикла – основные задачи переходного периода.

Продолжительность переходного периода колеблется от 3-4 до 6-8 недель и зависит от продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности соревнований, системы планирования тренировки в течение года, индивидуальных способностей боксера. Тренировка в данном периоде характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Проводятся занятия комплексной направленности с применением средств активного отдыха и обще-подготовительных упражнений.

Тренировочным микроциклом называют серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов колеблется от 3-4 до 10-и дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни боксеров. Микроциклы иной продолжительности планируются в соревновательном периоде, что связано с необходимостью смены режима деятельности, формирования специфического ритма работоспособности в соответствии с конкретными условиями предстоящих ответственных соревнований.

Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма боксера к напряженной тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме боксеров, решение главных задач технико-тактической, физической, моральной, волевой, специальной психической и интегральной подготовки. Ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. Широко применяются они и в соревновательном периоде.

Содержание подводящих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы подведения боксера к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей его подготовки на заключительном этапе. В соответствии с содержанием подводящих микроциклов в них могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от собственно соревновательного упражнения.

Восстановительными микроциклами обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме боксера. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов, направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

Таблица №3

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  подготовки | Этап  начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап  спортивной  специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая  физическая  подготовка (%) | 32-35 | 22-25 | 20-22 | 15-17 | 12-14 | 9-10 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | 10-14 | 15-18 | 16-21 | 17-22 | 17-22 | 18-22 |
| Техническая подготовка (%) | 36-42 | 38-43 | 35-41 | 33-40 | 31-39 | 30-38 |
| Теоретическая подготовка (%) | 3-4 | 1-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 5-7 |
| Тактическая подготовка (%) | 1-4 | 2-7 | 5-15 | 13-17 | 17-20 | 19-22 |
| Психологическая подготовка (%) | 1-4 | 1-5 | 2-5 | 2-5 | 2-5 | 2-5 |

**2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

Таблица №4

Продолжительность этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапе спортивной подготовки по виду спорта бокс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапа (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 16 | не устанавливается |

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

- улучшение скоростно-силовой подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;

- создание интереса к избранному виду спорта;

- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

- обучение и совершенствование техники;

- постепенное подведение лица, проходящего спортивную подготовку, к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки лица, проходящего спортивную подготовку.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;

- комплексы специально подготовленных упражнений;

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

- подвижные и спортивные игры;

- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

- повторный;

- переменный;

- повторно-переменный;

- круговой;

- игровой;

- контрольный;

- соревновательный.

Основные направления тренировки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте боксеру 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, то есть применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности лица, проходящего спортивную подготовку;

- 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, учитывают: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

При планировании занятий соблюдается принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль боксеров за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, прием нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения лиц, проходящих спортивную подготовку.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности боксера, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у лиц, проходящих спортивную подготовку, оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основная задача соревновательной практики: умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

**2.3.Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки**

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количество часов в году на этапах спортивной подготовки учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы лиц, проходящих спортивную подготовку (этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: тренировочный, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства).

Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства - не более 70%.

Таблица №5

Требования к объему тренировочного процесса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Первый год | Второй год | Третий год | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | Пятый год |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 832 | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |

**2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха**

Тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель – по индивидуальным планам спортивной подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Расписание тренировочных занятий по группам подготовки, согласуется с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях и утверждается директором. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом этапа подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов или спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретически занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука представлены в таблице № 6.

Таблица №6

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  спортивной  подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Первый год | Второй год | Третий год | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | Пятый год |
| Общая  физическая  подготовка (%) | 35/  82 | 25/  78 | 25/  104 | 22/  114 | 22/  137 | 17/  124 | 17/  141 | 16/  133 | 14/205 | 10/166 |
| Специальная физическая  подготовка (%) | 14/  33 | 17/  53 | 17/  71 | 20/  104 | 21/  131 | 22/  160 | 22/  183 | 20/  166 | 21/305 | 20/332 |
| Техническая подготовка (%) | 39/  92 | 42/  131 | 42/  175 | 40/  208 | 41/  256 | 39/  284 | 39/  325 | 39/  325 | 37/539 | 36/599 |
| Теоретическая подготовка (%) | 4/  9 | 5/  16 | 5/  21 | 4/  21 | 3/  19 | 5/  36 | 5/  42 | 5/  42 | 4/58 | 7/117 |
| Тактическая подготовка (%) | 4/  9 | 6/  18 | 6/  24 | 10/  52 | 9/  56 | 14/  102 | 14/  116 | 16/  133 | 19/276 | 22/367 |
| Психологическая  подготовка (%) | 4/  9 | 5/  16 | 5/  21 | 4/  21 | 4/  25 | 3/  22 | 3/  25 | 4/  33 | 5/73 | 5/83 |
| Всего часов на 52 недели | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 832 | 1456 | 1664 |

Основной **период отдыха** в боксе приходится на начало года. Физический, эмоциональный и психологический отдых от напряженного сезона тренировок и участия в соревнованиях. Возможен даже полный отказ от физической активности, но активный отдых более рационален в системе подготовки. Продолжительность восстановительного периода зависит от этапа подготовки и задач на предстоящий сезон.

Основная часть отдыха рассчитана на переходный период подготовки спортсменов.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем физической работы сокращается примерно в 3 раза; занятия с большими нагрузками не планируются. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и обще-подготовительные упражнения.

**2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

В спортивной подготовке выделяют относительно самостоятельные виды подготовки, имеющие существенные признаки, отличающиеся друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические и другие. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, то есть от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности.

**2.5.1. Общая физическая подготовка**

Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка лица, проходящего спортивную подготовку. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Предпосылкой к выбору спортивной специализации служат определенные природные данные, уровень физического развития как результат регулярных занятий бегом, плаванием, лыжами, подвижными и спортивными играми, а также профессиональных занятий.

Недооценка физической подготовки приводит к «однобокому» развитию и, неизбежно, к неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

*Общая физическая подготовка* боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции.

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье, организм становится совершеннее. Лицо, проходящее спортивную подготовку, лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения делят на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, то есть помогают боксеру стать более подготовленным для специальной тренировки.

Физические упражнения прямого влияния сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если косвенными упражнениями для боксера считаются прыжки, гребля, плавание, лыжи, то прямыми (часто их называют специализированным упражнениями по физической подготовке) - спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

1). Строевые упражнения. Применяются в целях организации лиц, проходящих спортивную подготовку, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения лиц, проходящих спортивную подготовку, во время раз­минки и в подготовительной части тренировки.

2). Общеразвивающие упражнения. Направле­ны на всестороннее физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равно­весие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой си­стемы и органов дыхания.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отве­дение и приведение, маховые и круговые движения). В упо­ре лежа сгибание рук, отталкивание.

Движение руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе с набивными мячами, гантелями, гирями, штангой. Упражнения с эспандером и эластич­ной резиной.

Для шеи и туловища. Упражнения на формирование правиль­ной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в сто­роны, назад с различными положениями и движениями ру­ками. Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - проги­бание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из упора лежа - переходы в различные упоры присев. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, подни­мание и медленное опускание прямых ног, поднимание туло­вища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круго­вые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения ле­жа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения пря­мой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Ма­ховые движения, выпады, выпады с дополнительными пру­жинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки со скакалкой с продвижением вперед в быстром и максимальном темпе. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением. Прыжки через гимна­стическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе с правой ноги на левую, одновременно на обеих ногах, с двойным вращением, с ис­пользованием отягощений.

3). Упражнения для развития физических качеств.

- Силовые качества.Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышечная сила - одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Характерное проявление силы у боксера - в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени, то есть «взрывная» сила и силовая выносливость. Проявление силовых качеств в сочетании с быстротой и выносливостью зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движе­нии индивидуально или с партнером, без предмета и с раз­личными предметами (гантелями, гирями, штангой, набивными мячами, скакалками) на гимнастиче­ских и других снарядах (перекладине, гим­настической скамейке и стенке). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места, тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту, силовые акробатические упражнения, выполняемые индиви­дуально и с партнером, упражнения в сопротивлении.

- Быстрота действий боксера. Быстрота - способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов.

Качество быстроты в спорте включает: скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия боксера, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Простая реакция в боксе - это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки, когда действия боксеров обусловливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, то есть на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, а следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому беспрерывно двигаться. Во втором случае боксер реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора - от ситуаций, создаваемых действиями боксеров. В обстановке боя требования к сложной реакции очень велики, так как действия происходят быстро и часто с ощутимым результатом для боксеров. Преимущество имеет тот боксер, который раньше обнаружит замысел своего противника, быстрее среагирует на его действия. Способность выполнять движения и действия быстро - одно из важнейших качеств боксера.

Информацию человек получает через рецепторы органов чувств - зрения, слуха, вкуса, обоняния, осязания, рецепторы мышечного чувства (проприорецепторы) в мышцах, сухожилиях и суставно-связочном аппарате, рецепторы вестибулярного аппарата, воспринимающие изменения положения и движение тела в пространстве. По чувствительному центростремительному нерву возбуждение передается от рецептора в центральную нервную систему. В результате поступившего из центральной нервной системы импульса (ответ на раздражение) в рабочем органе возникает специфическая для него рефлекторная деятельность, сокращение той или иной мышцы или группы мышц.

Все действия боксера являются комплексом чередующихся одна за другой рефлекторных реакций. Допустим, боксер увидел, что его партнер при нанесении удара прямого левой в голову опускает правую руку на какое-то мгновение вниз и этим открывает нижнюю челюсть - самое чувствительное место. Боксер получает через зрительный анализатор информацию, в коре головного мозга возникает «решение» нанести встречный удар левой прямым в открытое место, «команду» принимает двигательный нерв, и костно-мышечный аппарат производит действие, контролируемое центральной нервной системой. Чем быстрее происходит замыкание этой рефлекторной дуги, тем быстрее выполняется действие - опережение ударом.

Может быть и так, что информация поступает молниеносно, решение принимается быстро, а действие выполняется замедленно. Это может определяться качеством мышц, сокращение или расслабление которых зависит от протекания биохимических реакций, содержания АТФ и скорости ее расщепления, от быстроты передачи нервного импульса органам-исполнителям. Скоростные способности каждого человека специфичны. Боксер может очень быстро делать уклон назад и запаздывать с уклоном в сторону или быстро наносить прямой удар и значительно медленнее снизу.

Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты.

В обстановке боя требования к сложной реакции боксеров очень велики: противник наносит различные удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности. Для достижения высокой скорости сложной реакции в тренировке придерживаются педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Сначала защита в ответ на заранее обусловленный удар, затем реакция на одну из двух возможных атак, потом трех.

У боксеров быстрота связана с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью.

Быстрому выполнению действий препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков; потом, по мере их совершенствования, быстрота увеличивается. При утомлении также возникают излишние напряжения, замедляющие выполнение уже заученных действий. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным (например, нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными).

Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из первостепенных задач в практике подготовки боксеров.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спор­тивные игры, эстафеты, легкоатлетические виды - бег на короткие дистан­ции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания.

- Выносливость боксера.Выносливость - это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Выносливость - способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм боксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов, например, зрительных). В бою боксер решает тактические задачи, его зрительные анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения противника, боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно при длительных турнирах). Во время боя в активной работе участвуют не менее 2/3 мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. О состоянии и возможностях развития выносливости судят по минутному объему дыхания, максимальной легочной вентиляции, жизненной емкости легких, минутному и ударному объему сердца, частоте сердечных сокращений, скорости кровотока, содержанию гемоглобина в крови.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление (здесь на первый план выходит психологическая подготовка, уровень которой определяет способность к проявлению воли).

Для приобретения выносливости чрезвычайно важна высокая функциональная способность органов и систем, обеспечивающих потребление кислорода и утилизацию его с наибольшим эффектом. Поэтому, правильное дыхание боксера создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя.

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов:

1) интенсивность действий;

2) частота их повторений;

3) продолжительность действий;

4) характер интервалов между ними;

5) стиль и манера ведения боя противником;

6) сила сбивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера. Средства для развития выносливости у боксеров разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность. Упражнения на боксерском мешке обеспечивают развитие специальной выносливости, частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов - это быстрота, точность и сила.

Упражнения для развития выносливости: наиболее рас­пространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклическо­го характера, то есть ходьба, бег, спортивные игры, кросс.

- Ловкость боксера.Ловкость - это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво, умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Ловкий боксер умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым. Чем больше арсенал технических средств у боксера, тем легче он овладевает и применяет в бою новые движения и действия, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости боксер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство.

Основной путь в воспитании ловкости - овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в тренировочном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в тренировочном процессе предусматриваются соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

Боксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнении для развития координации. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, действуют из всех положений и стремятся создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

Развитию координации уделяется особое внимание при начальной форме обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий.

Упражнения для развития ловкости: одновременные раз­нохарактерные движения конечностями и туловищем; уп­ражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; упражнения на гимнастических снаря­дах; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания, прыжки в воду.

- Гибкость боксера.Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой), в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость вводят, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку боксеров включают упражнения на гибкость.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

Упражнения на гибкость и на растягивание: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела) одновремен­ные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

- Расслабление мышц.Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться.

Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, овладении навыками более сложных действий.

Тренер должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для расслабления мышц боксера в процессе действий. Вместе с расслаблением добиваются свободы движений.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновре­менно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой но­гой, полностью расслабив ее.

- Сохранение равновесия.Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении - небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

При обучении и тренировке систематически уделяется внимание передвижению, действиям в атаках и контратаках с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений основное внимание уделяется совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие. К таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по бревну.

4). Другие виды спорта. Футбол, баскетбол, подвижные игры и эстафеты.

**2.5.2 Специальная физическая подготовка**

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинках, на лапах) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой – возможно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что позволит достичь большего развития двигательных качеств. Уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуется дальнейшее его повышение и укрепление. В круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки сочетаются между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки поддерживаются на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе рассматривается не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, то есть определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

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

Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию ряда других качеств. Упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость.

1). 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 длятся 5-15 мин.

2). Упражнения с мешкомвырабатывают 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).

3). Упражнения с грушей(насыпной и наполненной водой). 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. Груша, наполненная водой, хорошо амортизирует удар, достаточно тяжела и подвижна.

Разная масса, жесткость снарядов даст возможность боксеру варьировать свои действия, находить нужную дистанцию и развивать точность удара. На одной груше можно более сильно нанести акцентированный удар в серии, на другой (с песком) - ускорить нанесение ударов, но не сильных. Обычно все три типа груш подвешиваются вблизи друг от друга, и боксер в течение раунда упражняется в ударах, переходя от одной груши к другой, добиваясь совершенства в быстроте ударов, точности в расчете дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

4). 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.

5). Упражнения с пневматической грушей.Груши бывают стандартные н несколько уменьшенные; последние быстрее отскакивают при ударе. Четкий ритм ударов о платформу заставляет боксера поддерживать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Чем сильнее наносится удар, тем быстрее груша двигается. 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 верхних конечностей и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

6). Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). К мячу прикрепляются резины; одна из них свободным концом крепится к кронштейну вверх, другая - на таком же расстоянии - к полу; мяч вибрирует по горизонтали. Удары по мячу заставляют его двигаться назад и вперед. Прямые удары наносят из бокового боевого положения одной рукой или попеременно (то левой, то правой). Ритмичные движения мяча заставляют боксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой. Удар по мячу должен приходиться как бы вдогонку ему, когда он удаляется и находится на середине амплитуды или немного дальше. Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч используется 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). Можно наносить и одиночные удары сбоку слева и справа.

Такой же мяч на резинах укрепляется в горизонтальном положении. На нем совершенствуют удары снизу левой и правой; проводят также короткие прямые удары.

7). 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.

8). Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней - для прямых, на средней и ближней - для ударов сбоку и снизу. При этом следят за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность совершенствовать нанесение нескольких прямых ударов в определенной комбинации с боковыми (боковые - удары снизу). Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер предлагает лицам, проходящим спортивную подготовку, выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет боксера либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая таким образом дистанцию для нанесения ударов.

Для развития реакции тренер внезапно меняет расположение лап, например, выставляет лапу для прямого или бокового либо удара снизу (левой или правой рукой), для двух и трех ударов.

Тренер может надеть большие боевые перчатки и поставить их вместо лап; в таком случае боксеру предлагают решать не только технические, но и некоторые тактические задачи, легкими ударами показать открытые места во время атак и контратак. Например, тренер становится в боевое положение и наносит прямой удар левой в голову, боксер должен сделать уклон вправо и нанести контрудар левой в туловище, то есть в подставленную тренером перчатку в область чревного (солнечного) сплетения; при нанесении тренером бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, то есть в подставленную правую перчатку тренера.

В упражнениях с лапами создают обстановку, характерную для многих боевых эпизодов.

Вместе с тем тренировка на лапах может оказать и вредное влияние, если тренер не умеет ими достаточно умело пользоваться; например, ставит лапы вдали от поражаемых мест или навстречу удару, нарушая дистанцию, на которую рассчитывает боксер, и этим дезориентирует. Не следует увлекаться упражнениями на лапах и подменять ими боевые упражнения с партнером в перчатках.

Упражнения по общей физической подготовке, упражнения специальной направленности и на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

**2.5.3. Техническая подготовка**

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 понимают 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.

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

Для техники бокса характерны последовательность и рациональность движений: каждое следующее действие вытекает из предыдущего, продолжая его, и выполняется 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.

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 совпадали.

Кинетическую энергию или силу удара, вычисляют по формуле:

Е=m\*v^2/2

где m - масса, участвующая в нанесении удара; v - скорость движения данной массы.

Чем больше масса тела используется при нанесении удара и чем больше скорость движения данной массы в нужном направлении, тем больше будет сила удара.

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 течение какого-то промежутка времени противник находится в состоянии, не позволяющем ему продолжить бой.

Наиболее чувствительными местами являются:

а) нижняя челюсть - наносятся удары прямые, боковые и снизу (как левой, так и правой);

б) область чревного (солнечного) сплетения - в основном прямые удары или снизу, реже боковые;

в) правая и левая подхрящевые области (область печени и область селезенки) - в основном прямые, снизу и реже сбоку;

г) область сердца - удары прямые, снизу, иногда боковые.

Успех ведения боя и выполнения всех технических действий, как атакующего, так и защитного характера зависит во многом от боевой стойки.

Стойкой называется наиболее удобное расположение тела, принимаемое боксером непосредственно перед противником с целью предстоящего выполнения какого-либо действия или действий, связанных с защитой или нападением.

Боевая стойка в процессе боя меняется в зависимости от характера подготовительных движений (действий) боксера, основанных на его замыслах, и от поведения противника.

Любая стойка должна отвечать следующим необходимым требованиям: обеспечивать хороший обзор противника и создавать противнику неудобство для проведения атакующих действий; обеспечивать возможность и удобство для выполнения защитных и атакующих действий со своей стороны; обеспечивать устойчивость и равновесие своего тела, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости.

Стойкой, отвечающей всем вышеперечисленным требованиям, в данном случае является широко распространенная и достаточно хорошо известная боевая левосторонняя стойка.

Параметры, которые необходимо соблюдать, занимая стойку:

* Встать перед зеркалом на расстоянии 1,5-2 м от него. Ноги поставить на ширину плеч, ступни параллельно. Мелом отметить по носкам расстояние между ступнями и по отметкам провести две параллельные прямые.
* Занять прежнюю позицию перед зеркалом, став на прямые, проведенные мелом, как на лыжи. Затем отставить правую ногу по линии назад и немного вовнутрь так, чтобы расстояние от левой пятки до правого носка равнялось примерно ширине плеч.
* Опираясь на носки, развернуться немного вправо, при этом правый носок развернуть вправо чуть больше левого. Незначительным движением туловища вперед перенести большую часть веса на левую ногу, приподнявшись на правом носке. Левая нога, опираясь на переднюю часть стопы, должна удерживать на себе 60% веса тела, правая пятка значительно приподнимается над полом.
* Сжать кисти рук в кулаки. Наблюдая отражение в зеркале, опустить подбородок на грудь.
* Сгибая руки в локтях, поднести кулаки к подбородку. Движением плеч друг к другу прикрыть локтями туловище спереди. Приподнять левое плечо чуть вверх и вправо ближе к подбородку так, чтобы левый кулак приподнялся немного выше правого кулака.
* Втянуть живот легким напряжением мышц живота. Левый кулак вывести немного вперед, разгибая руку в локтевом суставе.

Заняв боевую левостороннюю стойку, обратить внимание еще раз на ее основные параметры:

Подбородок опущен вниз к груди, взгляд исподлобья. Левый кулак против лица чуть впереди, в зеркальном отражении закрывает часть носа, рот, подбородок, располагается выше правого кулака. Левое плечо приподнято вверх и прикрывает левую сторону подбородка. Правый кулак касается подбородка справа и прикрывает его правую сторону. Правое плечо расслаблено и чуть опущено вниз, что позволяет правому локтю прикрывать область расположения печени. Правый локоть прижат к правой стороне туловища. Грудь спрятана между плечами. Живот слегка напряжен и подобран. Таз повернут вправо вместе с верхней частью туловища. Ноги слегка согнуты в коленях, правая нога согнута чуть больше левой. Левая нога удерживает на себе чуть больше веса тела, чем правая нога. Левая нога опирается на переднюю часть стопы, пятка слегка приподнята над полом. Правая нога опирается только на носок, пятка значительно приподнята над полом. Ступни обеих ног слегка развернуты вправо, правая стопа развернута чуть больше, чем левая.

Со временем, в процессе занятий боксом, основная стойка боксера может поменяться. Необходимые изменения боевой стойки происходят также с изменением дистанции боя, когда боксер оказывается на различных дистанциях (дальней, средней, ближней).

Индивидуальность боевой стойки зависит не только от мастерства боксера, но и от его физических, соматических и психологических данных.

Только освоив основную типовую левостороннюю стойку, лицо, проходящее спортивную подготовку, со временем сможет построить свою индивидуальную стойку с учетом своих данных и боевых способностей.

Передвижения в боксе.

1). Шаг вперед в стойке.

Шаг вперед в стойке необходим для сокращения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя, как с применением различных ударов, так и без них.

Говоря о таких совершаемых боксером действиях, как шаг и подшаг (вперед или назад), шагом условно считают расстояние, превышающее длину стопы боксера либо равное длине его стопы. Подшагом условно считают расстояние, меньшее длины стопы боксера.

В боевой левосторонней стойке, опираясь на переднюю часть ступней (60% веса на впереди стоящей левой ноге, 40% веса на правой), слегка отталкиваясь правой ногой, левой ногой делается скользящий шаг вперед, примерно на 30-50 см, в зависимости от роста, и тут же, как только левая нога получает опору, незамедлительно подтягивается к ней правая нога в положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.

2). Шаг назад в стойке.

Шаг назад в стойке необходим для увеличения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя, как с применением различных ударов, так и без них. В положении боевой левосторонней стойки, опираясь на переднюю часть левой стопы (60% веса тела) и на носок правой стопы (40% веса тела), слегка отталкиваясь левой ногой, правой делается скользящий шаг назад на 30-50 см (в зависимости от роста) и тут же, как только правая нога получает опору, незамедлительно подтягивается к ней левая нога в положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.

3). Шаг вперед и шаг назад в стойке.

Непрерывающееся движение «шаг вперед - шаг назад» довольно часто выполняется в процессе боя с применением прямых ударов левой в голову или туловище и служит для кратковременного сокращения дистанции с ее последующим разрывом.

По технике выполнения непрерывающееся движение «шаг вперед - шаг назад» в стойке совмещает в себе отдельно взятое движение «шаг вперед» и отдельно взятое движение «шаг назад», поэтому, выполнив шаг вперед и подтянув правую ногу до необходимого расстояния, соответствующего боевой левосторонней стойке, сразу же делается отталкивание левой ногой и правой скользящий шаг назад, возвращаясь в исходное положение, из которого начиналось движение вперед.

Как только правая нога, сделав шаг назад получает опору, незамедлительно к ней подтягивается левая нога, занимая боевую стойку.

4). Двойной шаг вперед в стойке.

Двойной шаг вперед служит для сокращения дистанции и довольно часто используется в процессе боя, как во время атакующих действий с применением ударов, так и без применения ударов с целью подготовки атаки.

Выполнение боксером двойного шага вперед в стойке без применения ударов.

Заняв боевую левостороннюю стойку, боксер делает шаг левой ногой вперед, подтягивая к левой ноге правую до нужного расстояния. Как только носок правой ноги касается пола на требуемом расстоянии, равном ширине плеч, тут же без промедления боксером делается еще один шаг левой ногой вперед с последующим подтягиванием правой ноги к левой.

5). Двойной шаг назад в стойке.

Двойным шагом называются два быстро следующих один за другим шага, выполняемых одной ногой в одном и том же направлении.

Двойной шаг назад служит для разрыва дистанции и довольно часто используется в процессе боя во время защитных действий, связанных, как правило, с применением прямых ударов левой.

Выполнение боксером двойного шага назад в стойке без применения ударов.

Заняв боевую левостороннюю стойку, боксер делает шаг правой ногой назад, одновременно перемещая часть своего веса на правую ногу, и, как только правая нога касается пола, получая опору, подтягивает к правой ноге левую до необходимого расстояния. Как только левая стопа ставится на требуемом расстоянии до правого носка, равном ширине плеч, тут же без промедления боксером делается еще один шаг правой ногой назад с последующим подтягиванием левой ноги к правой.

6). Двойной шаг вперед - двойной шаг назад в стойке.

Двойной шаг вперед - двойной шаг назад в стойке служит для сокращения дистанции с ее последующим разрывом или, в зависимости от действий противника, для сохранения удобной (выгодной) для боксера дистанции.

Довольно часто используется с применением прямых ударов левой как переход от атакующих действий к защитным действиям.

7). Шаг влево.

Шаг влево выполняется боксером с целью перемещения в левую сторону при действиях, связанных с защитой или с подготовкой атаки.

В левосторонней боевой стойке боксер делает левой ногой скользящий шаг влево и тут же, как только левая нога получает опору, подтягивает следом правую ногу в положение, соответствующее расположению ног в боевой левосторонней стойке.

Шаг влево не является сложным перемещением, но для того, чтобы избежать каких-то сложностей, необходимо занять боевую левостороннюю стойку.

8). Шаг вправо.

Шаг вправо выполняется боксером с целью перемещения в правую сторону при действиях, связанных с защитой или с подготовкой атаки.

В левосторонней боевой стойке боксер делает правой ногой скользящий шаг вправо и тут же, как только правая нога получает опору, подтягивает следом левую ногу в положение, соответствующее расположению ног в боевой левосторонней стойке. Возвращение обратно после шага влево соответствует выполнению шага вправо, а возвращение обратно после шага вправо соответствует выполнению шага влево.

9). Шаг влево с разворотом туловища вправо.

Шаг влево с разворотом туловища вправо применяется с целью защиты от прямых ударов противника правой рукой в голову или туловище.

Для выполнения шага влево из боевой стойки делается шаг левой ногой влево, и, разворачиваясь всем туловищем слева направо на левом носке с полным переносом веса тела на левую ногу, подтягивается к левой ноге свободная правая нога.

10). Шаг вправо с разворотом туловища влево.

Шаг вправо с разворотом туловища влево применяется с целью защиты от прямых ударов противника левой рукой в голову или туловище.

Для выполнения шага вправо из боевой стойки делается шаг правой ногой вправо, и, разворачиваясь всем туловищем справа налево на правом носке с полным переносом веса тела на правую ногу, подтягивается к правой ноге свободная левая нога.

11). Передвижение влево-вперед на один шаг и возвращение обратно.

На расчерченной мелом на полу «звездочке» занимается боевая левосторонняя стойка. Передвижение предстоит выполнить по линии направленной влево под углом 45º. Слегка отталкиваясь правой ногой, левой делается скользящий шаг влево-вперед и тут же, как только левая нога, продвинувшись на 30-50 см влево-вперед, получает опору, незамедлительно подтягивается к левой ноге правая до расстояния, соответствующего боевой левосторонней стойке. Левая нога, сделав шаг влево-вперед, опирается на переднюю часть стопы, правая, подтянувшись к ней, на носок.

Выполнив передвижение влево-вперед, возвращение обратно осуществляется в обратном порядке: отталкиваясь левой ногой, делается шаг правой ногой вправо-назад и, опираясь на правый носок, подтягивается левая нога, занимая исходное положение.

12). Передвижения на один шаг влево-назад и возвращение обратно.

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» передвижение выполняют влево-назад под углом 45º. Слегка отталкиваясь левой ногой движением тела назад, вес тела переносится на правую ногу, и тут же левой ногой делается шаг влево-назад. Отшагивая левой ногой влево-назад необходимо поставить ее на носок. Как только левая нога, отшагнув влево-назад, получает опору, тут же подтягивается к ней правая нога и ставится назад за левую, занимая боевую стойку.

Для возвращения обратно делается отталкивание правой ногой и шаг правой ногой вправо-вперед, возвращая ногу в то самое место, из которого выполнялся шаг влево-назад. С движением правой ноги вправо-вперед переносится на нее 60% веса тела и, как только правая нога получает опору, незамедлительно ставится вперед левая нога, занимая боевую левостороннюю стойку.

13). Передвижение на один шаг вправо-вперед и возвращение обратно.

Из боевой левосторонней стойки из расчерченной мелом «звездочки» передвижение выполняется вправо-вперед под углом 45º. Слегка отталкиваясь правой ногой, делается большой шаг правой ногой вправо-вперед, разворачивая в движении туловище вправо и, наступая всей стопой на пол, вес тела полностью переносится на правую ногу. Выполнив шаг правой ногой вправо-вперед, левая ставится впереди правой, занимая боевую стойку.

Для возвращения обратно левая нога отставляется назад-влево, перенося на нее 40-50% веса тела. Следующим движением освобождается правая нога от веса, перенося его на левую, и подтягивается правая нога к левой, ставя ее назад и чуть вправо, занимая исходную левостороннюю стойку.

14). Передвижение на один шаг вправо-назад и возвращение обратно.

Передвижение на один шаг вправо-назад в стойке выполняется точно так же, как возвращение обратно после передвижения на один шаг влево-вперед.

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» делается скользящий шаг правой ногой вправо-назад на 30-50 см. Как только правая нога, отшагнув вправо-назад, получает опору, тут же незамедлительно подтягивается к ней левая нога, занимая боевую левостороннюю стойку.

Для возвращения обратно, отталкиваясь правой ногой, левой делается скользящий шаг вправо-вперед на 30-50 см. И как только левая нога, шагнув вперед, получает опору, тут же подтягивается к ней правая нога, занимая боевую левостороннюю стойку.

15). Выпад шагом влево-вперед.

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» выпад шагом влево-вперед выполняют влево и вперед под углом 45º левой ногой с полным переносом веса тела на левую ногу и последующим подтягиванием правой ноги к левой.

Для выполнения заданного движения, отталкиваясь правой ногой, делается резкое движение всем туловищем справа налево. При этом движении правое плечо приподнимается, прикрывая подбородок справа. Правая нога, посылая туловище вперед и влево, начинает вкручиваться в пол за счет вращения правого носка снаружи вовнутрь. С вкручиванием правого носка правая пятка максимально приподнимается над полом. В тот самый момент, когда центр тяжести тела, смещаясь влево-вперед, выводит тело из равновесия, левая нога, делая шаг, резко выставляется влево-вперед по направлению движения туловища и принимает на себя полный вес всего тела.

В процессе выполнения этого шага левая стопа разворачивается изнутри наружу и ставится на пол сразу всей ступней. Как только левая нога ставится на пол, принимая на себя вес тела, правая нога тут же незамедлительно подтягивается к ней до необходимого расстояния, опираясь на носок.

16). Выпад шагом вправо-вперед.

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» выпад шагом вправо-вперед выполняют вперед и вправо под углом 45º правой ногой с полным переносом веса тела на правую ногу и последующим подтягиванием левой ноги к правой.

Для выполнения заданного движения делается сильный толчок левой ногой, отрывая правую от пола и направляя массу всего тела вправо-вперед.

Движение тела вправо-вперед происходит с небольшим разворотом тела и всего туловища слева направо, при этом левое плечо приподнимается, прикрывая подбородок слева. В тот самый момент, когда центр тяжести тела, смещаясь вправо-вперед, выводит тело из равновесия, правая нога, делая шаг, резко выставляется вправо-вперед по направлению движения туловища и принимает на себя полный вес всего тела. Делая шаг, правая нога ставится на пол сразу всей ступней. Как только правая нога ставится на пол, принимая на себя вес тела, левая тут же незамедлительно подтягивается к ней до необходимого расстояния, опираясь на носок.

Основные виды защиты бокса: уходом, подставкой, отбивом, уклоном, нырком.

### 1). Защита уходом.

Защита уходом предусматривает такие действия со стороны боксёра, которые дают ему возможность используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны противника.

Защита уходом объединяет в себе перемещения: назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед.

Защита уходом связана:

а) с разрывом дистанции (отход шагом назад);

б) с разрывом дистанции и отходом с линии атаки (отход шагом влево-назад, вправо-назад);

в) с уходом с линии атаки (отход шагом вправо-влево);

г) с уходом с линии атаки и сокращением дистанции (уход шагом вправо-вперед, влево-вперед).

Защита уходом используется практически против любого удара: прямого, бокового, снизу. При выполнении защиты отходом первоначальное распределение веса тела на ноги может сохраняться, а может меняться.

Изменения в распределении веса происходят, как правило, в тех случаях, когда при отходе используются развороты туловища и переносы веса тела с одной ноги на другую.

К уходам следует отнести и выпады, выполняемые влево-вперед и вправо-вперед.

Выпадом называют резкий шаг, который выполняется вслед за перемещением центра тяжести тела и способствует сохранению равновесия для всего тела. При выполнении выпада масса тела полностью переносится на ногу, выполняющую шаг.

Независимо от того, в какую сторону выполняется уход (шаг или выпад), боксер всегда сохраняет расстояние между ногами, соответствующее расстоянию ног в боевой левосторонней стойке.

### 2). Защита подставкой.

Защита подставкой предусматривает такие действия со стороны боксера, при которых он защищает себя, подставляя под удар (удары) противника определенные части своего тела, что не вызывает у него особых болевых ощущений и не приносит очков его противнику.

Для защиты подставкой боксер использует, подставляя их под удар противника и обеспечивая тем самым необходимую для себя защиту: ладонь (раскрытую или сжатую в кулак), плечо, предплечье.

Подставкой защищаются на всех дистанциях: ближней, средней, дальней.

Под прямые удары в голову всегда подставляют только правую ладонь (для левши - левую), независимо от того, какой рукой (левой или правой) противник наносит удар.

Подставкой плеча защищаются как от боковых, так и от прямых ударов, направленных в голову.

Под боковой удар правой рукой подставляется левое плечо, под боковой удар левой рукой подставляется правое плечо. Левосторонняя стойка позволяет подставлять под прямой удар левой как левое, так и правое плечо, но под прямой удар правой только левое плечо.

Преимущество защиты подставкой заключается в том, что, используя ее, боксер сохраняет прежнюю дистанцию для нанесения ответных ударов свободной рукой.

### 3). Защита отбивом.

Защита отбивом предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он, не перемещаясь и не меняя положения своего туловища, воздействует своей рукой на наносящую удар руку противника с целью изменения направления ее удара, что обеспечивает ему своеобразную защиту.

Отбив представляет собой удар по наносящей удар руке противника.

Отбив выполняется раскрытой или сжатой в кулак ладонью, или предплечьем по кулаку, или предплечью противника.

Отбив выполняется как левой, так и правой рукой, в основном против прямых ударов.

Отбивы выполняются влево, вправо, вверх, вниз.

При выполнении отбивов влево или вправо движение отбивающей руки дополняют разворотом туловища в направлении отбива, что способствует усилению мощи отбива.

Выполняя отбив, вес тела переносят на ногу, одноименную свободной руке, то есть руке, не выполняющей отбив и потому свободной для нанесения ответного контрудара.

### 4). Защита уклоном.

Защита уклоном применяется в основном от ударов прямых и снизу, направленных в голову.

Защита уклоном предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он убирает свою голову из-под удара (ударов) противника, используя наклоны своего туловища: назад, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад, вправо-назад, вправо-влево.

При выполнении уклонов боксер не отходит с линии атаки противника, и его ноги не меняют своего первоначального положения. От прямых ударов левой уклоняются как вправо-вперед, так и влево-вперед, но безопаснее вправо-вперед. От прямых ударов правой уклоняются как вправо, так и влево.

Защита уклоном дает боксеру определенное «преимущество», поскольку, защищаясь от удара, он сохраняет прежнюю дистанцию и его руки свободны для проведения встречных и ответных ударов.

Уклоны вправо-вперед и влево-вперед, как правило, выполняются со встречными ударами в голову и в туловище.

При уклоне вправо встречный удар в голову или туловище противника выполняется левой рукой.

При уклоне влево встречный удар в голову или туловище противника выполняется правой рукой.

### 5). Защита нырком.

Нырок представляет собой основную защиту от боковых ударов, направленных в голову.

Нырок выглядит как своеобразное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Основная задача при выполнении нырка состоит в том, что, убирая голову из-под удара противника движением туловища вниз и в сторону от удара, пропускают удар противника над головой, а затем движением туловища вверх выпрямляются за рукой противника, наносившей удар. При защите нырком возможно нанесение двух видов контрударов: контрударов, выполняемых во время выпрямления - в этот момент удобнее всего нанесение ударов снизу, и контрударов, выполняемых после полного выпрямления, то есть после нырка, в этот момент возможно нанесение как боковых ударов, так и ударов снизу.

Для выполнения нырка занимают боевую стойку против своего напарника на расстоянии, чуть меньшем вытянутой руки. Пусть напарник положит свою правую руку на ваше правое плечо, а затем слегка оторвет ее вверх на 1-2 см и продолжает держать прямо так, чтобы пальцы его правой ладони находились над вашим правым плечом.

Выполнять нырок, приседая на ногах и перенося вес тела на левую ногу. При движении туловища вниз отводится голова заодно с туловищем чуть влево, продолжая смотреть в глаза напарнику.

Ориентируясь на вытянутую руку напарника, рассчитывается глубина движения туловища вниз так, чтобы голова оказалась чуть ниже уровня вытянутой руки.

Опустившись до необходимой глубины и сохраняя положение головы, туловища и ног, вращением на ногах начинается перенос веса тела с левой ноги на правую.

Как только распределение веса на ногах будет равным 50% на левой ноге и 50% на правой, начинается подъем вверх, выпрямление на ногах и продолжается перенос веса тела на правую ногу.

С полным выпрямлением вес тела полностью переносится на правую ногу, а левое плечо оказывается под правой ладонью напарника. Нырок завершен.

После этого с целью дальнейшей отработки выполняется еще один нырок с переносом веса тела на левую ногу.

Присесть, слегка наклоняя туловище вперед, но ровно настолько, чтобы не терять из виду глаза напарника. Глубина нырка рассчитывается ровно настолько, чтобы голова прошла под рукой напарника. Как только необходимая глубина достигнута, начинается перенос веса тела с правой ноги на левую. Как только вес на обеих ногах сравняется, необходимо выпрямиться на ногах, продолжая перенос веса тела на левую ногу.

Равномерное распределение веса на ноги происходит в тот момент, когда голова проходит под рукой напарника.

Аналогичным образом отрабатывается нырок и под левую руку. При отработке нырка особое внимание обращается на то, что в процессе выполнения нырка следует неотрывно наблюдать глаза напарника, не упуская их из поля зрения ни на мгновение.

Техника ударов в боксе.

1). Прямой удар левой в голову.

Прямой удар левой в голову наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило на дальней дистанции. Левосторонняя стойка, когда левая рука находится к противнику ближе, чем правая, позволяет наносить его быстро и точно.

Прямым ударом левой завязывают бой и начинают атаки, останавливают атаки противника и удерживают его на дистанции, заполняют паузы боя и частыми ударами левой держат противника в напряжении.

Прямой удар левой выполняется как с места, из боевой стойки, когда расположение ног практически не меняется, так и с передвижениями в разные стороны, когда изменяется расположение ног и всего тела относительно противника. Из боевой стойки прямой левой в голову наносится:

а) только рукой и сохранением первоначального распределения веса;

б) только рукой и с переносом большей части веса на правую ногу;

в) рукой с участием веса путем переноса дополнительного веса на левую ногу.

В первом случае удар рукой наносится без перераспределения веса на ногах, то есть с сохранением первоначального распределения веса на ноги, как 50% на левой ноге и 50% веса на правой ноге, либо 60% веса на левой ноге и 40% веса на правой.

Исходное сохранение веса на ногах не делает удар сильным, однако в этом случае боксер сохраняет первоначальное равновесие, подвижность и способность к быстрому маневрированию.

Во втором случае, когда за движением левого кулака вперед следует незначительное вращение левой стопы - вправо вовнутрь и перенос большей части веса на правую ногу с небольшим разворотом туловища вправо, удар также наносится только рукой, но становится намного короче. Поворот туловища вправо в некоторой мере предохраняет от встречных ударов противника, а перенос большей части веса на правую ногу значительно увеличивает потенциал силы удара, который может последовать с правой руки. Но тут же учитывают, что предварительный поворот туловища и перенос большей части веса на правую ногу несколько увеличат время нанесения удара правой.

В третьем случае движение левой рукой дополняется движением тела вперед.

С движением левого кулака вперед правая нога высоко приподнимается на носке, способствуя переносу большей части веса на левую ногу. В этом случае передняя часть левой стопы принимает на себя 80-90% веса тела. Левая пятка незначительно приподнимается над полом.

Преимущество такого способа выполнения удара состоит в том, что перенос большей части веса тела на впереди стоящую ногу заметно увеличивает силу и длину удара. Но одновременно в противовес этому преимуществу возникает ряд существенных недостатков:

а) возрастает опасность наткнуться на сильный встречный удар;

б) теряется возможность нанести сильный удар правой рукой;

в) увеличивается время, необходимое для возвращения в стойку;

г) временно теряется маневренность.

Независимо от способа выполнения удара прямой левой, после выполнения удара занимают исходную стойку, при этом рука занимает исходное положение.

Возвращение руки выполняется обратным движением, то есть кулак движется в исходное положение по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара.

Разучивание прямого левой в голову лучше всего начинать перед зеркалом, используя первый способ, когда удар наносится только рукой с сохранением первоначального распределения веса на ногах. Зеркало своим размером и расположением дает лицам, проходящим спортивную подготовку, возможность видеть себя с головы до ног не далее, как с расстояния 1,5-2 м.

Боксер в боевой стойке строго против зеркала, наблюдает себя с головы до ног:

Подбородок опущен на грудь, локти прикрывают туловище, кулаки - подбородок, левое плечо чуть приподнято, грудь спрятана, живот подобран, ноги слегка согнуты в коленях, носки в сторону, 60% веса на впереди стоящей левой ноге, 40% веса на правой.

Левый кулак располагается так, что дает возможность видеть свой нос, но прикрывает большую часть рта и полностью подбородок.

Прямой левой в голову выполняется за счет выпрямления левой руки, когда левый локоть поднимается снизу - вверх вслед за движением левого кулака вперед по кратчайшей траектории до полного выпрямления левой руки в локтевом сгибе.

Движение локтя снизу - вверх начинается с движением кулака вперед и происходит на протяжении всего времени, пока кулак движется вперед. Удар заканчивается, когда локоть достигает максимальной верхней точки, обеспечивая полное выпрямление руки. Выполняя удар и наблюдая за движением левого кулака в зеркало, следят за тем, чтобы кулак, двигаясь вперед, ни на мгновение не дал боксеру возможности увидеть свой подбородок.

То же самое происходит, когда кулак двигается назад.

Движение кулака назад начинается незамедлительно после выпрямления руки - нанесения удара. После удара кулак возвращается обратно по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара. Выполняя удар, стоя перед зеркалом, внимательно следят за тем, чтобы левый кулак, двигаясь вперед - назад, не давал возможности видеть подбородок.

При нанесении удара левой левое плечо приподнимается полностью, прикрывая подбородок с левой стороны, одновременно правый кулак защищает подбородок с правой стороны.

Сначала, стоя перед зеркалом, разучивается выполнение удара левой первым способом, затем вторым и третьим.

Во всех трех случаях, разучивая удар левой перед зеркалом, следят, чтобы левый кулак, двигаясь вперед и назад, постоянно закрывал подбородок.

2). Прямой удар левой в голову с шагом вперед.

Прямой левой с шагом вперед выполняется с целью сокращения дистанции в случае, когда расстояние до противника не дает возможности нанесения точного удара, либо, когда необходимо нанести сильный удар.

Выполнение прямого левой в голову с шагом вперед выглядит следующим образом:

Находясь в боевой стойке, боксер срывает левый кулак вперед. Как только левый кулак срывается вперед, сразу же вслед за его движением левая нога незначительно отрывается от пола и делает резкий шаг вперед за счет толчка правой ногой.

Как только левая нога, сделав шаг вперед, касается пола, к ней тут же подтягивается правая нога на расстояние, которое занимали ноги относительно друг друга до нанесения удара. Подтягивание правой ноги к левой начинается с движением левого кулака назад после выполнения удара и завершается в момент, когда левый кулак занимает исходное положение.

Во всех случаях, когда выполняется любой удар с шагом (вперед, в сторону, в сторону вперед), удар наносится чуть раньше или одновременно с постановкой ноги, делающей шаг, на пол.

3). Прямой удар левой в голову с шагом назад.

Прямой левой в голову с шагом назад используется как встречный удар и применяется обычно для того, чтобы остановить атаку противника либо удержать противника на дистанции.

Выполнение прямого удара левой (движение левого кулака вперед) из стойки начинается одновременно с выполнением шага правой ногой назад.

Удар левой завершается в тот самый момент, когда правая нога, сделав шаг назад, касается пола носком.

Удар левой наносится одновременно с постановкой правой ноги на пол. С движением левой руки после удара назад в исходное положение левая нога подтягивается к правой, занимая положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.

4). Прямой удар левой в голову с шагом вперед и прямой удар левой в голову с шагом назад.

Комбинация из двух прямых левой в голову с шагом вперед и с шагом назад довольно часто используется в процессе боя и потому рекомендуется для отработки на тренировках.

Из боевой левосторонней стойки, выполняя прямой левой в голову, делается шаг вперед.

Удар заканчивается (наносится по противнику) одновременно с постановкой левой ноги на пол.

Подтягивая правую ногу к левой, боксер возвращает левую руку в исходное положением занимает стойку.

Как только левая рука вернулась в исходное положение после удара, без промедления выполняется второй удар левой рукой одновременно с движением правой ноги назад. Этот второй удар наносится по противнику в момент касания правой ногой пола при ее движении назад.

С движением левой руки назад левая нога подтягивается к правой ноге, и обе ноги занимают положение, которое занимали относительно друг друга до выполнения первого удара.

Боксер занимает исходное положение.

5). Прямой удар правой в голову.

Прямой удар правой в голову применяется в бою не так часто, как прямой удар левой, но зато относится к числу наиболее сильных ударов, поскольку выполняется более сильной правой рукой и при его нанесении боксер обычно стремится вложить в него большую часть своего веса.

Чаще всего прямой правой выполняется вслед за прямым левой, им можно начинать, завершать атаку, встречать и останавливать противника, использовать в серии ударов.

Классическое выполнение прямого правой связано с полным переносом веса тела с правой ноги на левую ногу. Выполнение удара начинается с резкого срыва правого кулака из исходного положения, обычно от подбородка.

Одновременно с движением правого кулака выполняется толчок правой ногой и движение туловища вперед справа налево. Левая нога, разворачиваясь носком в сторону нанесения удара, становится на всю стопу, принимая на себя полный вес тела, что способствует значительному увеличению силы удара. Правая нога полностью освобождается от веса тела, правая пятка высоко приподнимается над полом, а правый носок с нанесением удара вкручивается вовнутрь так, что при завершении удара нацелен на левый носок.

Прямой правой в голову может наноситься с места: боксер, оставаясь на месте, с нанесением удара лишь переносит вес тела полностью на левую ногу.

Но чаще всего прямой правой выполняется с шагом (или подшагом) левой ногой вперед, либо со скачком вперед. Скачок выполняется за счет толчка правой ногой. Сила толчка определяет длину скачка.

Удар начинается одновременно с толчком правой ногой и завершается чуть раньше приземления на левую ногу или одновременно с приземлением на левую ногу. Позиция тела при нанесении скачкового удара точно такая же, что и позиция при нанесении удара с места.

В момент нанесения прямого удара правой рукой левый кулак занимает положение у подбородка слева, защищая его с левой стороны, и левый локоть прижимается к туловищу, а плечо правой руки, приподнимаясь, прикрывает подбородок справа.

Разучивание прямого правой в голову лучше начинать перед зеркалом, используя способ нанесения удара с места из стойки.

Выполняя удар и наблюдая за движением правого кулака в зеркало, подбирают такую траекторию движения кулака, которая бы не давала боксеру возможности видеть свой подбородок.

Удар заканчивается полным выпрямлением правой руки и переносом всего веса тела на левую ногу.

С завершением удара правый кулак, располагаясь в зеркальном отображении под носом, полностью прикрывает подбородок.

Перенос веса на левую ногу начинается с движением правого кулака вперед и заканчивается одновременно с полным выпрямлением правой руки - завершением удара.

В момент завершения удара левый кулак прикрывает подбородок слева, правое плечо справа.

Возвращение в стойку после нанесения удара выполняется движением, обратным нанесению удара, то есть правый кулак начинает движение назад по той же траектории, по которой он двигался вперед, а часть веса одновременно возвращается на правую ногу, и занимается исходная стойка.

6). Прямой удар правой в голову с подшагом вперед.

Прямой правой в голову с подшагом вперед левой ногой используется, как правило, в момент начала или завершения атаки либо просто как одиночный удар выпад.

Выполняя прямой правой в голову с подшагом левой ногой, надо провести на полу мелом линию.

Боксер занимает боевую стойку относительно проведенной линии, чтобы носок левой ноги находился возле линии. Срывая правый кулак от подбородка вперед и слегка приподнимая левую ногу над полом, делается резкий толчок правой ногой в направлении удара. Устремляя вес тела вперед и разворачивая тело справа налево за ударом, ставится левая нога полностью за линию так, чтобы при постановке на пол левый носок был нацелен в место нанесения удара. Одновременно правая нога, обеспечивая разворот таза справа налево за ударом, подтягивается к левой и, усиливая удар, поворачивается на правом носке так, чтобы в момент завершения удара носок правой стопы был нацелен на носок левой стопы.

Независимо от длины подшага, удар завершается одновременно с постановкой левой стопы на пол. А если находит цель, то может быть нанесен по противнику чуть раньше, чем левая нога коснется пола.

Подтягивание правой ноги к левой происходит во время выполнения удара (во время движения правого кулака из исходного положения к цели).

Правая нога подтягивается к левой на расстояние, равное ширине плеч.

В момент завершения удара вес тела полностью находится на левой ноге, правая сторона таза повернута к противнику чуть больше туловища, правая нога расслаблена и свободна от веса. Правый носок нацелен на левый носок. Голова приспущена, подбородок на груди.

Правое плечо приподнято и прикрывает правую сторону подбородка, левый кулак прикрывает левую сторону подбородка, левое плечо расслаблено внизу, левый локоть прижат к левой стороне туловища.

Сразу же после нанесения одиночного удара правой, немедля ни секунды боксер, сильно оттолкнувшись левой ногой, возвращается в исходную стойку движением, обратным выполнению удара.

Однако при разучивании данного удара, впрочем, как и всех остальных ударов, сразу же после нанесения удара необходимо зафиксировать положение всех частей тела на несколько секунд и в течение этого времени самостоятельно проконтролировать правильность положения тела.

Начать лучше всего с нанесшего удар кулака, затем, двигаясь от кулака, обратить внимание на правую руку, правое плечо, подбородок, левый кулак и левое плечо, поворот туловища, положение левой руки, разворот таза, положение левой ноги и левого носка, положение правой ноги и правого носка, правой пятки. После этого вернуться в исходное положение.

7). Прямой удар правой в голову с отшагом назад.

Прямой удар правой в голову с отшагом назад используется как встречный удар и применяется в основном для того, чтобы остановить атаку противника, предварительно разорвав дистанцию с ним.

Непосредственно перед выполнением удара боксер из левосторонней стойки делает правой ногой шаг назад. Выполнение удара начинается одновременно с подтягиванием левой ноги к правой на расстояние, равное ширине плеч.

С движением правого кулака вперед выполняется резкий поворот туловища и таза справа налево с целью значительно усилить удар правой.

Происходит полный перенос веса тела на левую ногу.

Удар заканчивается одновременно с постановкой левой ноги на пол и полным переносом веса на левую ногу.

В момент нанесения удара расстояние от левой пятки до правого носка равно примерно ширине плеч, и правый носок нацелен на левый носок, что наблюдается при необходимом повороте таза.

Разучивая удар, сразу же после выполнения можно на несколько секунд задержаться в положении нанесения удара и проверить соблюдение необходимых параметров.

Отрабатывая удар, помнят, что возвращаться в исходную боевую стойку после нанесения удара следует быстро и без всяких задержек. После нанесения удара занимают стойку вращением на носках слева направо, а затем, сделав шаг вперед, возвращаются в исходное положение.

Программный материал для групп тренировочного этапа начальной специализации:

Слитное сочетание различных ударов, контрударов и защит.

- Удар снизу левой в голову;

- Защита от удара снизу в голову (подставка правой ладони);

- Удар снизу левой в туловище;

- Защита (подставка согнутой правой рукой, уход назад);

- Удар снизу правой в голову;

- Защита (подставка правой ладони, уход назад);

- Удар снизу правой в туловище;

- Защита (подставка согнутой левой рукой, уход назад);

- Вольный бой по заданию (применение ударов снизу);

- На боксерском мешке удары снизу в голову и туловище;

- Серия из трех прямых ударов в голову и туловище;

- Способы передвижения с ударами вперед и назад (под разноимённые ноги);

- Защита (подставка плеча, уход назад);

- Способы защиты на длинной дистанции (уклоны, нырки, накладывание рук);

- Защита от ударов левой снизу в туловище, контрудары правой снизу в голову;

- Защита от ударов правой снизу в туловище, контрудары левой снизу в голову;

- Защита от прямого удара левой в голову (уклоны вправо);

- Контрудар правой снизу в голову;

- Защита от прямого удара правой в голову (уклоны влево);

- Контрудар левой снизу в голову;

- Условный бой по заданию (один пользуется прямыми ударами в голову, другой защищается и контратакует ударами снизу в корпус или голову);

- Точность и скорость ударов отрабатывается на мешках и настенных подушках многократными повторениями.

Изучение техники и тактики бокса. Удары в атаках и контратаках сериями.

- Разминка с упражнениями на координацию движений;

- Разучивание определенных комбинации ударов;

- Отработка под счет, без перчаток;

- Отработка изученной комбинации на лапах;

- Отработка правильного и слитного сочетания ударов в голову;

- Два прямых удара: (левой-правой) в голову и боковой левой в голову;

- Два прямых удара: (левой-правой) в голову и удар снизу левой в голову;

- Два прямых удара: левой-правой, правой в туловище   и боковой левой в голову;

- Два прямых удара: левой-правой, правой в голову и боковой левой в голову;

- Условный бой (один атакует левым прямым в голову, другой контратакует указанной серией);

- Отработка защиты от серии ударов (шаг назад, подставки плеча, ладони и согнутой в локте руки, применение уклонов);

- Контратака двумя ударами в голову (левый-левый) после серии (левой-правый прямой, левый боковой) в голову;

- Условный бой (один серией в атаке, другой контратакует двумя ударами в голову).

Программный материал для групп тренировочного этапа углубленной специализации:

Стойка.

- Способы передвижения в прямой (фронтальной) стойке;

- Одиночный боковой удар (левой и правой рукой) в голову;

- Защита (подставка плеча и согнутой в локте руки, нырок);

- Ответный удар боковым в голову (левым или правым);

- Защита накладкой предплечий на предплечье руки противника;

- Введение рук, внутрь рук противника с последующим разведением в сторону;

- Контратака: серия из трех ударов снизу по корпусу после разведения рук противника в стороны;

- Нырок под боковой удар в голову, контратака трех ударной серией боковых ударов в голову;

- Защита подставка плеча и согнутой в локте руки от бокового удара в голову;

- Контратака: серия из трех ударов снизу по корпусу;

- Шаг в сторону с одновременным скручиванием туловища в правую и левую сторону (как элемент активной защиты);

- Шаг вправо с одновременным прямым ударом в голову правой рукой;

- Шаг вправо с одновременным прямым ударом в голову левой рукой;

- Условный бой на ближней дистанции (удары в полную силу не наносить).

Боевые стойки.

- Ложные удары, обманные движения, финты;

- Ложный левый прямой удар в голову, шаг назад и два прямых удара (левый - правый) в голову;

- Прямой удар левой рукой в голову с последующей защитой от двух прямых ударов (левый - правый) в голову;

- Ложный левый прямой удар в голову, шаг назад и трех ударная серия (левый - правый прямой и левый боковой) в голову;

- Прямой удар левой рукой в голову с последующей защитой от трех ударная серия (левый - правый);

- Ложный правый прямой удар в голову, защита шагом назад, контратака двумя левыми прямыми ударами, одним правым прямым ударом в голову;

- Левый прямой в голову с последующей защитой от трех прямых ударов в голову (левый-левый-правый);

- Защита от трех ударной серии (левый-правый прямой, левый боковой) в голову, защита от этой серии;

- Атака трех ударной серии (левый-правый прямой, левый боковой) в голову, защита от этой же серии;

- Условный бой (один бьет первым, другой отвечает);

- Вольный бой.

Изучение и совершенствование изученных ранее и освоенных новых ударов, защит, контрприёмов и комбинации.

- Левый прямой удар в голову с шагом левой ноги в сторону;

- Защита подставка правой ладони;

- Правый прямой удар в голову с шагом правой ноги в сторону;

- Защита подставка левой ладони;

- Условный бой (один в атаке, другой на отходе);

- Встречный удар в голову с последующим развитием указанной серией в голову;

- Защита от серии ударов после промаха;

- Условный бой по изученному заданию;

- Встречный удар в туловище с последующим развитием указанной серией в голову;

- Условный бой (один на дальней дистанции, другой на ближней дистанции);

- Отработанная серия в голову заканчивается   левым боковым ударом в голову с шагом влево;

- Отработанная серия в атаке заканчивается двойными левыми прямыми на отходе;

- Двойной левый прямой на отходе развивается тремя прямыми ударами в голову (правый-левый-правый).

**2.5.4. Тактическая подготовка**

Тактика бокса - искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями в ложных действиях для введения в заблуждение противника, нарушения его планов.

Тактическая зрелость боксера определяется его боевым опытом. Чем больше он имеет встреч с опытными и сильными боксерами, тем выше его тактическое мастерство.

По тактической направленности действия боксера распределяют на:

1)  подготовительные действия;

2)  наступательные;

3)  оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

-  ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;

-  сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий;

- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;

-  с помощью маневрирования создания положений, удобных для собственных атак и контратак и не удобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;

- выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимает ли ложные действия за правдивые);

- определение скоростно-силовых данных противника.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами. Следует иметь ввиду, что противник ставит такие же задачи и также активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака - это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом и состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки – умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни боксеры пользуются атакой как основным боевым средством: беспрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку: атакуют они для завязки боя, с тем, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся в дальней, средней и ближней дистанции.

Атака с дальней дистанции является одним из основных боевых средств боксеров. Она может окончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции боксеры оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение рук для ударов и защит. В таком случае атаки продолжают короткими ударами. Атаковать нужно стремительно и уверенно, иначе противник предпримет решительные контрдействия.

Контратаки с дальней дистанции могут быть и средством активной обороны. Нередки случаи, когда атакующий боксер получал встречный сильный контратакующий удар, после чего не в состоянии был продолжать бой.

Если боксер хорошо владеет защитными действиями при помощи уклонов, нырков, отбивов, подставок перчаток и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары - один, два или серию.

При встречных контратаках боксер старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боксер, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях: финтами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна только боксерам высокой квалификации.

Если бой на дальней дистанции характеризуется большой подвижностью и маневренностью (каждый боксер старается достать своим ударом противника и самому остаться неуязвимым), то бой на средней и ближней дистанциях ограничивает передвижение по рингу. Тактика боя на средней дистанции сводится к тому, чтобы атаковать одиночными и несколькими ударами, хорошо защищаясь, и контратаковать ответными и встречными ударами, наносить одиночные или серии ударов быстрее, чем противник.

Сближение обоих боксеров, происходит потому, что один из них стремится к этому, а второй не может разорвать дистанцию, чтобы оказаться вне боя, или оба идут на сближение и беспрерывно атакуют. Такой встречный бой чаще возникает в схватках волевых, настойчивых боксеров одного стиля, предпочитающих наступать. Каждый из них старается подавить волю другого к сопротивлению, боксирует быстро, вынослив. При непосредственном сближении, до соприкосновения телами, бой не требует больших усилий, но боксер, который не владеет этой формой боя, очень устает. Бой принимает силовой характер. Каждый боксер стремится накладками, задержками, подставками предплечий, плеч помешать противнику действовать. С тем чтобы найти удобное положение для беспрепятственного нанесения удара. Удары производятся, главным образом, согнутыми руками снизу, сбоку, сбоку несколько сверху, снизу несколько сбоку, под руки, через руки противника.

Тактические замыслы предусматривают также оборонительные действия. При быстрых атаках сериями ударов обороняющийся стремится надежно прикрыть голову руками, с тем, чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника. Выполняя задачу уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После получения сильного удара боксер стремится выйти из боя или войти в ближний бой и блокировать противника пассивными действиями, чтобы отдохнуть, прийти в себя, собраться, подготовиться и выбрать момент, когда противник будет в неудобном положении, и самому атаковать. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить противника, который беспрерывно атакует. Атакуемый принимает «глухую» защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места.

Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Непреднамеренные действия обороны возникают, когда боксер застигнут в врасплох. В этом случае защита выполняется почти непроизвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

Преднамеренные - это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боксер должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой рукой нанесет правой.

В том и другом случае оборона не должна занимать много времени. Так как чисто защитные действия очков боксеру не приносят.

Главной задачей тактической подготовки боксера является правильное планирование боя и реализация плана. План боя боксер составляет вместе с тренером, основываясь на сведениях о противнике

**2.5.5. Теоретическая подготовка**

Под теоретической подготовкой боксера понимают педагогический процесс формирования у лиц, проходящих спортивную подготовку, системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики бокса.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку. 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.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций до тренировки и непосредственно в ней. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

В теоретической подготовке на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Познакомить боксеров с принципами ведения спортивного дневника и планами построения тренировочных циклов.

Теоретический материал распределяется на весь период подготовки. По мере спортивного совершенствования боксера отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Таблица №7

Тематический план теоретической подготовки в виде спорта бокс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темы теоретических занятий | Этап и периоды спортивной подготовки | |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| Начальная специализация | Углубл. специализация |
| 1 | Физическая культура и спорт. | 1 | 2 |
| 2 | Бокс в системе физического воспитания, история развития. | 1 | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм лиц, проходящих спортивную подготовку. | 1 | 1 |
| 4 | Гигиенические занятия и навыки, закаливание, режим и питание боксёра. | 1 | 1 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж и самомассаж. | 2 | 2 |
| 6 | Основы техники и тактики бокса. Терминология. | 2 | 2 |
| 7 | Основы методики тренировки боксёра. | 2 | 2 |
| 8 | Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки. | 1 | 1 |
| 9 | Общая и специальная физическая подготовка боксёра. | 2 | 2 |
| 10 | Планирование спортивной тренировки боксёра. | 1 | 2 |
| 11 | Моральный и волевой облик боксера. Психологическая подготовка боксера. | 2 | 2 |
| 12 | Правила бокса, организация и проведение соревнований. | 3 | 3 |
| 13 | Места занятий, оборудование и личный инвентарь боксера. | 1 | 1 |
| 14 | Анализ соревновательной деятельности боксеров. | 2 | 2 |
| **Итого часов:** | | **22** | **24** |

Программный материал по теоретической подготовке для групп тренировочного этапа (начальная специализация) (22 часа):

**Тема 1.** *Физическая культура и спорт (1 час)*

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья человека. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации бокса.

**Тема 2.** *Бокс в системе физического воспитания, история развития (1 час)*

История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в городе и области.

**Тема 3.** *Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм лиц, проходящих спортивную подготовку (1 час)*

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Тема 4.** *Гигиенические занятия и навыки, закаливание, режим и питание боксера (1 час)*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Основные элементы режима дня и их выполнение. Роль закаливания при занятиях боксом. Основные правила закаливания. Средства и методика применения закаливающих процедур. Понятие о рациональном питании. Значение пищевых веществ, витаминов и минералов в питании и их нормы. Особенности питания во время тренировочных сборов и соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

**Тема 5.** *Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж и самомассаж (2 часа)*

Основные понятия о врачебном контроле. Врачебно-педагогические наблюдения. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля в процессе занятий. Понятие об утомлении и переутомлении. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований. Профилактика травматизма. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Инфицирование ран. Методика частного массажа отдельных частей тела.

**Тема 6.** *Основы техники и тактики бокса. Терминология (2 часа)*

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом. Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки в боксе.

**Тема 7.** *Основы методики тренировки боксера (2 часа)*

Понятие о спортивной тренировке. Место спортивной тренировки в многолетней подготовке боксеров. Средства и методы спортивной тренировки. Виды подготовки. Формы организации занятий.

**Тема 8.** *Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки (1 час)*

Физиологическое представление о спортивной тренировке. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях боксом. Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.

**Тема 9.** *Общая и специальная физическая подготовка боксера (2 часа)*

Основные виды подготовки боксеров в процессе тренировки. Понятие о физической подготовке, ее содержание и виды. Соотношение объемов общей и специальной подготовки боксера в многолетнем и годичном цикле. Средства общефизической подготовки. Методы развития специальных физических качеств. Контроль физической подготовленности.

**Тема 10.** *Планирование спортивной тренировки боксера (1 час)*

Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений. Содержание и технология составления перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок. Индивидуальные планы.

**Тема 11.** *Моральный и волевой облик боксера. Психологическая подготовка боксера (2 часа)*

Основные виды подготовки боксеров в процессе тренировки. Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке боксеров. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед боем.

**Тема 12.** *Правила бокса, организация и проведение соревнований (3 часа)*

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Спортивные разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях по боксу.

**Тема 13.** *Места занятий, оборудование и личный инвентарь боксера (1 час)*

Устройство и оборудование зала бокса (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ринг бокса (переносной). Размеры ринга. Покрышки ринга. Обивка стен (в маленьких залах). Необходимые для занятий снаряды и приспособления для развития, специальных физических качеств. Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, кладовая, массажная, парная, баня). Уход за оборудованием и инвентарем. Оборудование мест для занятий и занятий на открытом воздухе. Спортивная одежда и обувь боксера (тренировочный костюм, трико, бандаж или плавки, боксерские ботинки) и уход за ними.

**Тема 14.** *Анализ соревновательной деятельности боксеров (2 часа)*

Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями. Анализ соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения боя у ведущих боксеров и возможных соперников на предстоящих соревнованиях.

Программный материал по теоретической подготовке для групп тренировочного этапа (углубленная специализация) (24 часа):

**Тема 1.** *Физическая культура и спорт (2 часа)*

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья человека. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации бокса.

**Тема 2.** *Бокс в системе физического воспитания, история развития (1 час)*

История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в городе и области.

**Тема 3.** *Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм лиц, проходящих спортивную подготовку (1 час)*

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Тема 4.** *Гигиенические занятия и навыки, закаливание, режим и питание боксера (1 час)*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Основные элементы режима дня и их выполнение. Роль закаливания при занятиях боксом. Основные правила закаливания. Средства и методика применения закаливающих процедур. Понятие о рациональном питании. Значение пищевых веществ, витаминов и минералов в питании и их нормы. Особенности питания во время тренировочных сборов и соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

**Тема 5.** *Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж и самомассаж (2 часа)*

Основные понятия о врачебном контроле. Врачебно-педагогические наблюдения. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля в процессе занятий. Понятие об утомлении и переутомлении. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований. Профилактика травматизма. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Инфицирование ран. Методика частного массажа отдельных частей тела.

**Тема 6.** *Основы техники и тактики бокса. Терминология (2 часа)*

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом. Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки в боксе.

**Тема 7.** *Основы методики тренировки боксера (2 часа)*

Понятие о спортивной тренировке. Место спортивной тренировки в многолетней подготовке боксеров. Средства и методы спортивной тренировки. Виды подготовки. Формы организации занятий.

**Тема 8.** *Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки (1 час)*

Физиологическое представление о спортивной тренировке. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях боксом. Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.

**Тема 9.** *Общая и специальная физическая подготовка боксера (2 часа)*

Основные виды подготовки боксеров в процессе тренировки. Понятие о физической подготовке, ее содержание и виды. Соотношение объемов общей и специальной подготовки боксера в многолетнем и годичном цикле. Средства общефизической подготовки. Методы развития специальных физических качеств. Контроль физической подготовленности.

**Тема 10.** *Планирование спортивной тренировки боксера (2 часа)*

Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений. Содержание и технология составления перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок. Индивидуальные планы.

**Тема 11.** *Моральный и волевой облик боксера. Психологическая подготовка боксера (2 часа)*

Основные виды подготовки боксеров в процессе тренировки. Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке боксеров. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед боем.

**Тема 12.** *Правила бокса, организация и проведение соревнований (3 часа)*

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Спортивные разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях по боксу.

**Тема 13.** *Места занятий, оборудование и личный инвентарь боксера (1 час)*

Устройство и оборудование зала бокса (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ринг бокса (переносной). Размеры ринга. Покрышки ринга. Обивка стен (в маленьких залах). Необходимые для занятий снаряды и приспособления для развития, специальных физических качеств. Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, кладовая, массажная, парная, баня). Уход за оборудованием и инвентарем. Оборудование мест для занятий и занятий на открытом воздухе. Спортивная одежда и обувь боксера (тренировочный костюм, трико, бандаж или плавки, боксерские ботинки) и уход за ними.

**Тема 14.** *Анализ соревновательной деятельности боксеров (2 часа)*

Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями. Анализ соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения боя у ведущих боксеров и возможных соперников на предстоящих соревнованиях.

**2.5.6. Психологическая подготовка**

Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической. Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи. При психологической подготовке на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудированным в области психологии, педагогики, физиологи и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития. В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа – этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этих этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: она должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач. Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою , естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся: осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования; изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою; приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить из в условиях соревнования; умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Итогом психологической подготовки боксера должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях. Если говорить конкретно о наиболее важных психических процессах, характерных для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях, то выделяют следующие.

**Восприятие**. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немыслим анализ движений, и специализированные мышечно- двигательные восприятия. Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на ринге, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

**Чувство дистанции** – умение боксера точно определять расстояние до противника. В боксе чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. Так, для боксера контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями. На разных дистанциях это чувство у боксеров не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательное восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции. Боксеры должны знать, что хорошее чувство дистанции позволит им успешнее защищаться и атаковать. Лучшим средством для развития чувства дистанции являются бои в парах. В условных боях тренер должен давать задания, требующие правильного определения расстояния до противника, что будет способствовать сознательному и активному отношению боксеров к работе над развитием чувства дистанции. Боксер проводя бой с партнером, должен постоянно приучать себя следить за малейшими изменениями дистанции между ним и противником и четко фиксировать момент, когда дистанция подходящая для атаки. Выбор момента атаки требует от атакующего чувства дистанции, которое связано с чувством времени. Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые боксеры обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, боксер в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы. Его можно развивать лавным образом в бою с партнером, когда необходимо точно определять время для ударов и защит, а также в упражнениях на быстро перемещающихся снарядах (мяче на резинах, пневматических грушах и на лапах).

**Ориентирование на ринге**. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, боксер должен уметь в любой момент определить свое положение на ринге относительно его углов, канатов: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу или возле канатов).

**Чувство положения тела**. Во время боя боксер постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

**Чувство свободы движений.** Одна из отличительных черт мастерства боксера – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

**Чувство удара**. Важнейшим качеством боксера является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью. Боксер должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений. Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Боксер должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того удар должен быть нанесен той частью кулака, которая обеспечивает наибольшую жесткость.  
следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания.

Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность . Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

**Устойчивость внимания** определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи. В боксе требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – противнике. Поэтому боксер буквально «ничего не видит и не слышит», зато любое действие противника не остается незамеченным. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание боксера, так как требуют распределить внимание на двух моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

**Боевое мышление**. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на ринге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности боксера и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

**2.6.Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы боксера, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

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

- 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, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Центром на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Таблица №8

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 двух лет | Свыше двух лет |  |  |
| Контрольные | - | - | 2 | 3 |  | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |

**2.7. Перечень тренировочных мероприятий**

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

Таблица №9

Перечень тренировочных мероприятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки  (количество дней) | | | | | Число участников тренировочного мероприятия | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1.Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | | 21 | 21 | Определяется Учреждением | |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | | 14 | 14 |
| 2.Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | | 14 | 18 | 18 | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | | До 14 дней | | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | | - | - | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | | До 60 дней | | - | | В соответствии с правилами приёма |

Проведение тренировочных сборов осуществляется в пределах выделенных бюджетных ассигнований Учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

**2.8.Годовой план спортивной подготовки**

Периодизация спортивной тренировки обусловлена тем, что достигнув определенных вершин (пика спортивной формы) в результате тренировочных воздействий, организм боксера не может долгое время работать на пределе своих возможностей, происходит снижение уровня работоспособности. Количество таких пиков спортивной формы может быть у боксера максимум один-два в году. Поэтому задача тренера заключается в том, чтобы подвести единоборца к пику спортивной формы тогда, когда по календарю у него главные, наиболее ответственные соревнования. Тенденция к постоянному расширению календаря соревнований, в числе которых много ответственных, распределенных более или менее равномерно в течение года, вызвало появление 2-3 и более макроциклов в году. Продолжительность макроцикла зависит от их количества в году. Так при сдвоенном макроцикле, их продолжительность шесть месяцев, строенном – четыре.

При существенной утрате спортивной формы, в первом макроцикле года, боксеру требуется около двух месяцев для приобретения первичной спортивной формы. Этот период называется подготовительным. Подготовительный период делится на два этапа: обще- и специально-подготовительный. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от типа макроцикла (сдвоенный, строенный) и квалификации боксера. При подготовке боксеров высокой квалификации планируется короткий обще-подготовительный этап и продолжительный специально-подготовительный.

Основные задачи обще-подготовительного этапа: повышение уровня общей физической подготовленности, увеличение возможностей функциональных систем организма, развитие спортивно-технических и психических качеств. Упор делается на общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, достаточно большой объем и небольшую интенсивность. Доля соревновательных упражнений низкая.

Тренировка на специально-подготовительном этапе направлена на непосредственное становление спортивной формы. Это достигается путем увеличения доли специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Решаются задачи развития комплексных физических качеств, повышения специальной работоспособности, выработки соревновательной техники.

Основными задачами соревновательного периода тренировки являются: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более полное его использование в соревнованиях. А именно, достижение пика спортивной формы к главным соревнованиям. Для чего необходимо сначала отразить в плане сетку календаря соревнований. Откладывать отрезки времени (мезоциклы) необходимо в обратном порядке. Так, непосредственно предшествовать соревнованиям должен мезоцикл, где решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства с партнером, а перед ним может быть мезоцикл по совершенствованию специальной физической и технической подготовке. Два этих мезоцикла займут шесть недель. За полтора месяца до соревнований желательно поучаствовать в каких-либо второстепенных соревнованиях (если нет обязательных). Если по календарю ничего нет, то следует спланировать спарринги или матчевые встречи.

В результате тренировочных и особенно соревновательных нагрузок накапливается утомление и боксеру необходим отдых. Отдых и поддержание на определенном уровне тренированности единоборца для обеспечения оптимальной готовности к началу очередного макроцикла – основные задачи переходного периода.

Продолжительность переходного периода колеблется от 3-4 до 6-8 недель и зависит от продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности соревнований, системы планирования тренировки в течение года, индивидуальных способностей боксера. Тренировка в данном периоде характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Проводятся занятия комплексной направленности с применением средств активного отдыха и обще-подготовительных упражнений.

Тренировочным микроциклом называют серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов колеблется от 3-4 до 10-и дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни боксеров. Микроциклы иной продолжительности планируются в соревновательном периоде, что связано с необходимостью смены режима деятельности, формирования специфического ритма работоспособности в соответствии с конкретными условиями предстоящих ответственных соревнований.

Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма боксера к напряженной тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме боксеров, решение главных задач технико-тактической, физической, моральной, волевой, специальной психической и интегральной подготовки. Ударные, микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. Широко применяются они и в соревновательном периоде.

Содержание подводящих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы подведения боксера к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей его подготовки на заключительном этапе. В соответствии с содержанием подводящих микроциклов в них могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от собственно соревновательного упражнения.

Восстановительными микроциклами обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме боксера. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов, направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» определены в пункте 2.3 раздела 2 Программы.

Таблица №10

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки (1-ый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая  физическая  подготовка | 82 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 |
| Специальная  физическая  подготовка | 33 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| Техническая  подготовка | 92 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 |
| Теоретическая  подготовка | 9 | 1 | - | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Тактическая  подготовка | 9 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 |
| Психологическая  подготовка | 9 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ВСЕГО | 234 | 20 | 18 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 |

Таблица №11

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки (2-ой год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая  физическая  подготовка | 78 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 |
| Специальная  физическая  подготовка | 53 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Техническая  подготовка | 131 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Теоретическая  подготовка | 16 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Тактическая  подготовка | 18 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Психологическая  подготовка | 16 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| ВСЕГО | 312 | 26 | 24 | 27 | 25 | 27 | 25 | 27 | 27 | 25 | 27 | 25 | 27 |

Таблица №12

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки (3-ий год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая  физическая  подготовка | 104 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 |
| Специальная  физическая  подготовка | 71 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Техническая  подготовка | 175 | 14 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 15 |
| Теоретическая  подготовка | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Тактическая  подготовка | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Психологическая  подготовка | 21 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| ВСЕГО | 416 | 34 | 32 | 36 | 34 | 35 | 34 | 36 | 36 | 34 | 36 | 34 | 35 |

Таблица №13

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (1-ый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая  физическая  подготовка | 114 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 |
| Специальная  физическая  подготовка | 104 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 |
| Техническая  подготовка | 208 | 17 | 17 | 18 | 17 | 18 | 17 | 17 | 18 | 18 | 17 | 17 | 17 |
| Теоретическая  подготовка | 21 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тактическая  подготовка | 52 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Психологическая  подготовка | 21 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| ВСЕГО | 520 | 42 | 40 | 45 | 42 | 45 | 42 | 45 | 45 | 42 | 45 | 42 | 45 |

Таблица №14

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (2-ой год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая  физическая  подготовка | 137 | 11 | 10 | 12 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 |
| Специальная  физическая  подготовка | 131 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Техническая  подготовка | 256 | 21 | 21 | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 22 | 20 | 21 |
| Теоретическая  подготовка | 19 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Тактическая  подготовка | 56 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 |
| Психологическая  подготовка | 25 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| ВСЕГО | 624 | 50 | 48 | 54 | 50 | 54 | 52 | 54 | 54 | 50 | 54 | 50 | 54 |

Таблица №15

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (3-ий год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая  физическая  подготовка | 124 | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Специальная  физическая  подготовка | 160 | 13 | 12 | 14 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 14 |
| Техническая  подготовка | 284 | 24 | 23 | 23 | 23 | 24 | 23 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Теоретическая  подготовка | 36 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Тактическая  подготовка | 102 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 |
| Психологическая  подготовка | 22 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ВСЕГО | 728 | 60 | 568 | 62 | 60 | 62 | 60 | 62 | 62 | 60 | 62 | 60 | 62 |

Таблица №16

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (4-ый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая  физическая  подготовка | 141 | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Специальная  физическая  подготовка | 183 | 15 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 |
| Техническая  подготовка | 325 | 27 | 27 | 28 | 27 | 27 | 27 | 28 | 28 | 26 | 27 | 26 | 27 |
| Теоретическая  подготовка | 42 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Тактическая  подготовка | 116 | 9 | 8 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Психологическая  подготовка | 25 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| ВСЕГО | 832 | 68 | 64 | 72 | 68 | 70 | 68 | 72 | 72 | 68 | 72 | 68 | 70 |

Таблица №17

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (5-ый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая  физическая  подготовка | 133 | 11 | 10 | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Специальная  физическая  подготовка | 166 | 14 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Техническая  подготовка | 325 | 27 | 26 | 28 | 27 | 27 | 27 | 28 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| Теоретическая  подготовка | 42 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Тактическая  подготовка | 133 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 12 | 10 | 11 |
| Психологическая  подготовка | 33 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 |
| ВСЕГО | 832 | 68 | 64 | 72 | 68 | 70 | 68 | 72 | 72 | 68 | 72 | 68 | 70 |

Таблица №18

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая  физическая  подготовка | 175 | 15 | 13 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 15 | 14 | 15 | 14 | 16 |
| Специальная  физическая  подготовка | 250 | 21 | 19 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Техническая  подготовка | 474 | 40 | 38 | 40 | 39 | 40 | 39 | 40 | 40 | 39 | 40 | 39 | 40 |
| Теоретическая  подготовка | 62 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 |
| Тактическая  подготовка | 250 | 20 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Психологическая  подготовка | 37 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| ВСЕГО | 1248 | 104 | 96 | 106 | 103 | 106 | 103 | 106 | 106 | 103 | 106 | 103 | 106 |

Таблица №19

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая  физическая  подготовка | 166 | 13 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Специальная  физическая  подготовка | 332 | 27 | 26 | 29 | 28 | 28 | 27 | 28 | 29 | 27 | 27 | 28 | 28 |
| Техническая  подготовка | 599 | 50 | 49 | 51 | 50 | 50 | 49 | 51 | 50 | 49 | 50 | 50 | 50 |
| Теоретическая  подготовка | 117 | 9 | 8 | 10 | 9 | 9 | 9 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 |
| Тактическая  подготовка | 367 | 30 | 28 | 32 | 30 | 30 | 30 | 32 | 32 | 30 | 31 | 31 | 31 |
| Психологическая  подготовка | 83 | 7 | 5 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 8 | 7 | 7 |
| ВСЕГО | 1664 | 136 | 128 | 144 | 138 | 138 | 136 | 144 | 142 | 136 | 140 | 140 | 142 |

**2.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса, подготовке к роли помощника тренера. Лица, проходящие спортивную подготовку, должны овладеть принятой в боксе терминологией, методами проведения строевых и общеразвивающих упражнений, основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами проведения разминки, основной и заключительной части.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика тренировки. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры последовательно и систематически изучают атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 тренировки, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Инструкторскую практику целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Лица, проходящие спортивную подготовку, должны научиться проводить разминку и заключительную часть тренировочного занятия, уметь находить ошибки во время выполнения упражнений другими боксерами.

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

**2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

1). Медицинские требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;

- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Центр, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия боксом.

2). Возрастные требования.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) минимальный возраст для зачисления в группы - 12 лет, продолжительность этапа - 3 года.

3). Психофизические требования.

Система отбора основывается на уровне психологического состояния боксеров и возможностях развития физических качеств, необходимых боксеру. Психические и физические качества рассматриваются только во взаимодействии, главным образом в процессе боя, где наиболее ярко проявляются эти два компонента при смене ситуаций и постоянно сбивающих факторах.

Значительно легче научить технико-тактическому мастерству, воспитать физические качества, чем выработать бойцовский характер у боксера. Уровень психических качеств, таких как воля, смелость, уверенность, решительность, самообладание, стойкость, уравновешенность, способность к переключению действия, инициативность и, наконец, трудолюбие и упорство, являются основой в обучении и совершенствовании технико-тактического мастерства. Без высокого уровня психических качеств не может быть и выполнения на высоком уровне физических действий. Эти два компонента мастерства боксера являются основными в тренировочном процессе. Поэтому способности лиц, проходящих спортивную подготовку, к боксу следует искать прежде всего в уровне психического состояния, а потом в физической подготовленности.

На разных этапах подготовки предъявляются разные требования к уровню физической и психической подготовки боксера. На первом этапе, во время овладения основами техники и тактики, от молодого боксера не требуются максимальные нервные и физические напряжения.

Когда боксер овладел большим арсеналом технических средств, имеет некоторый боевой опыт, предъявляются более сложные требования к его физической и прежде всего психической подготовленности.

Боксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

Боксер высокой квалификации характеризуется исключительными двигательными возможностями и специфическими чертами характера:

- высокий спортивный результат, показанный в соревнованиях, который обусловливается спортивной подготовленностью боксера и его характером - волевыми качествами;

- стабильность спортивных результатов, которая определяется спецификой становления спортивной формы в условиях микропериодов тренировки, функциональной избыточной стабильностью, надежной спортивной техникой, тактикой и психологическими особенностями;

- перспективность боксера, которая определяется возрастом, спортивным стажем, количеством побед и поражений, физической и психологической устойчивостью во время соревнований. Учитывается и то, как протекали бои, с каким напряжением (с нокдаунами или нокаутами), какой продолжительности.

*Применение восстановительных средств.*

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

1). Педагогические средства восстановления.

К факторам педагогического воздействия, обеспечивающим восстановление работоспособности относят:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2). Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. 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.

3). 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 боксера промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить психомышечную тренировку можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

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) 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 применяют средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели служат субъективные ощущения боксеров, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

**2.11.Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

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

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у лица, проходящего спортивную подготовку;

- использование или попытка использования лицом, проходящим спортивную подготовку, запрещенной субстанции или запрещенного метода;

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

- нарушение существующих требований относительно доступности лица, проходящего спортивную подготовку, для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении лица, проходящего спортивную подготовку, и пропуски тестов;

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

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

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

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на лице, проходящем спортивную подготовку, поэтому обнаружение в пробе лица, проходящего спортивную подготовку, запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

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

В целях повышения уровня осведомленности боксеров в вопросах антидопинга проводятся беседы. Темы:

1) последствия применения допинга для здоровья;

2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;

3) антидопинговые правила;

4) принципы честной игры.

**РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

Существуют определенные требования к технике безопасности при проведении занятий по боксу.

Тренер обязан:

1. Выдерживать постепенность подготовки в боксе:

- специальная физическая подготовка (набивка ударных и защитных поверхностей тела, укрепление связок);

- изучение техники бокса с партнерами, не оказывающими сопротивления (приемов, способов их применения, переходов с приема на прием, комбинаций приемов);

- освоение указанных элементов бокса с партнерами, оказывающими пассивное, а затем, активное сопротивление;

- освоение тактики бокса с ограниченным силовым контактом;

- практика бокса с ограниченным силовым контактом;

- практика бокса с полным силовым контактом по специальным правилам.

2. Лично контролировать соответствие материально-технической базы содержанию занятия:

- состояние рабочей поверхности (отсутствие выступающих предметов на местности);

- состояние средств индивидуальной защиты.

3. Обеспечить качественное проведение подготовительной части занятия (инструктаж, общая и специальная части разминки).

4. Обеспечить оптимальное размещение и передвижение лиц, проходящих спортивную подготовку (дистанция и интервал при фронтальном выполнении заданий группой в движении).

5. Лично руководить всеми схватками в рамках практики:

- проводить дополнительный инструктаж по технике безопасности;

- допускать к схватке только лиц, сдавших правила техники безопасности и квалификационные требования по технико-тактической подготовке в боксе;

- формировать состав участников схватки с учетом уровня подготовленности каждого боксера и его весовой категории;

- немедленно пресекать любые проявления неконтролируемого поведения (техника, психика);

- немедленно прекращать бой в опасной для здоровья ситуации (акцентированные удары в голову, скручивание позвоночника);

- организовать немедленное оказание первой помощи при возникновении травмы.

При нарушении указанных требований тренер несет ответственность за возникновение травмы.

Категорически запрещается:

- выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы (акцентированная атака в полностью незащищенную по той или иной причине голову, добивание противника в состоянии нокдауна, бросок противника на канаты ринга);

- выполнение действий в режиме “неконтролируемой техники” (неподготовленные, спонтанные действия без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника);

- выполнение ударов: рукой без боксерских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем или коленом, в голову, в затылок и сверху, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных ударов по лежащему противнику;

- выполнение действий в захвате: болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, кусание.

**К внешним причинам травматизма при занятиях боксом относятся:**

-недостатки в организации и проведении занятий;

-нарушения в методике тренировки;

-неверный подбор спарринг-партнеров;

-недисциплинированность лиц, проходящих спортивную подготовку;

-неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия;

-плохое состояние инвентаря, одежды и обуви;

-отсутствие у боксеров необходимых защитных приспособлений.

**Среди внутренних причин отмечают:**

-недостаточную физическую и технико-тактическую подготовленность боксеров;

-неудовлетворительное состояние здоровья;

-снижение уровня тренированности.

Наряду с этим, причинами травматизма могут быть нечеткое судейство на соревнованиях, применение запрещенных ударов и действий, нарушение правил соревнований.

Примерно 60% всех травм возникают из-за неподготовленности боксеров и 17% - в связи с недостатками в организации и методике проведения занятий.

В боксе обычно возникают повреждения двигательного аппарата, травмы лица, центральной нервной системы. Повреждения двигательного аппарата в большинстве случаев связаны с различными травмами пальцев, лучезапястного и локтевого суставов.   
Обычно это растяжение и разрывы связок межфаланговых суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей, подвывихи первого пальца и переломы первой пястной кости. Основные причины этих повреждений: неправильное положение кулака в момент удара, плохое бинтование рук, неудовлетворительное состояние перчаток и снарядов.

Среди травм лица наиболее часты носовые кровотечения, ссадины, рассечение кожи надбровных дуг и в области скуловых костей гематомы в глазничной области, повреждение переносицы.

Травмы центральной нервной системы редки у боксеров. Однако по своей значимости для здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, они заслуживают особого внимания. Одна из травм центральной нервной системы - нокаут. Он возникает чаще всего при нанесении точных и сильных ударов в нижнюю челюсть, область солнечного сплетения, переносицу, висок, боковую поверхность шеи. Механизм возникновения нокаута зависит от места нанесения удара. Состояние нокаута характеризуется потерей равновесия, значительным нарушением координации движений, резким побледнением кожных покровов. Нокаутированным считается боксер, который в течение 10 сек. после удара не в состоянии продолжать бой. При нокауте возникает кратковременное расстройство в деятельности организма, которое, однако, может иметь опасные последствия, если не принимаются надлежащие меры. В случае нокаута боксера необходимо уложить, создать ему полный покой и обеспечить квалифицированную медицинскую помощь.

Если боксер проиграл бой нокаутом, то (в течение 3 месяцев) ему запрещается участвовать в соревнованиях. Продолжительность срока определяется в зависимости от места нанесения удара и состояния боксера комиссией в составе председателя жюри (главного судьи), главного врача соревнований и рефери, который судил этот бой.

**Основными направлениями профилактики травматизма в процессе подготовки боксеров являются:**

-правильная организация и проведение тренировочных занятий;

-последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий;

-правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;

-тщательное бинтование рук и применение защитных приспособлений;

-правильный подбор спарринг-партнеров;

-соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;

-исправное состояние ринга и спортивного инвентаря.

Особое внимание уделяется воспитательной работе с боксерами, разъясняя им причины травматизма и меры его профилактики. Необходимо добиваться, чтобы боксеры были дисциплинированными, предельно внимательными и бережно относились к спарринг-партнерам.

**3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**

**План – конспект занятия по боксу на этапе начальной подготовки**

Продолжительность занятия: 130 минут;

Инвентарь: скакалки, боксерские перчатки, лапы боксерские, гантели, секундомер;

***Цели занятия:***

* привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в секциях;
* развитие координационных способностей и физических качеств;

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой.

***Задачи:***

* Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
* Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
* Воспитывать волю и стремление к победе.

***Образовательные:***

* Обучение техники удара
* Обучение техники движения в ринге
* Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
* Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.

***Воспитательные*:**

* Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
* Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
* Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.
* Воспитывать волю и стремление к победе.

***Оздоровительные:***

* Формирование важных двигательных умений и навыков.
* Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических
* упражнений на организм и сохранения здоровья.

**Образовательные технологии:**

1.Здоровьесбережения,

2.Развитие творческих способностей учащихся,

3.Информационно – коммуникационные.

**Система деятельности.**

**Познавательная деятельность:**

* информационная – владение информацией посредством органов чувств, в частности тактильным восприятием ;
* деятельность – владение техникой упражнений;

**Преобразующая деятельность:**

* самостоятельность,
* готовность к преодолению трудностей, связанных с силой воли;

**Обще учебная деятельность:**

* разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, умениями и навыками необходимыми в спорте и жизни;

**Самоорганизующаяся деятельность:**

* владение двигательными качествами,
* организовывать спортивные соревнования.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **30 мин** |  |
|  | Построение. Проверка присутствующих.  сообщение задач занятия.  разминка в движении.  Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.  И.п. Руки вперед  1-4 круговые вращения кистями во внутрь;  5-8 тоже наружу;  1-4 круговые вращения руками вперед;  5-8 назад;  И.п. тоже  1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад;  5-8- тоже в другую сторону;  И.п. – тоже  1-2 скрестные движения руками  И.п. – руки внизу  1-4 круговые вращения плечами в локтевом суставе вовнутрь;  5-8 наружу;  Бег:  - обычный  - в различных направлениях;  - с ускорением;  - упражнения на восстановление дыхания;  Разминка на месте:  И.п. – О.С.  1-2 наклон влево;  3-4- наклон вправо;  И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч  1- 2 поворот вправо;  3-4  поворот влево;  И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница».  1 – поворот влево  2 – поворот вправо;  И.п. – фронтальная стойка  1 – поворот влево – шаг правой;  2 – поворот вправо – шаг левой;  И.п. – тоже  1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову;  2 – правой;  Прыжки на скакалке; | 5 мин.  5 мин.  5мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин. | Спина прямая, голову не опускать.  Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.  Выполнять с полной амплитудой  Упражнение выполнять без резких движений  Руки выпрямленные в локтях, выполнять с полной амплитудой  Следить за дыханием  Наклон выполнять как можно глубже  Дышать ровно, повороты выполнять с полной амплитудой  Ноги в коленях не сгибать  Движения под разноименную ногу спина и руки прямые  Подбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак.  Следить за дыханием |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **90 мин** |  |
|  | Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.  Отдых.  Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.  Отдых.  Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.  Отдых.  Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.  Отдых.  Работа с партнером:  Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.  Отдых.  2 раунд. Тоже упр.  Отдых.  Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову.  Отдых.  2 раунд.  Отдых.  Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову.  Отдых.  Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.  Отдых  Упражнения с гантелями, со скакалкой. На перекладине. | 3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  4 раунда  12 мин.  4 мин.  1 мин  4 раунда  12 мин.  4 мин.  1 мин  16 мин. | Следить за правильностью выполнения упражнения.  Удары в одну точку;  Держать стойку;  Подбирать руки;  Движения на носках;  В боевой стойке: два спиной, два лицом вперед;  Двигаться, бить – выпрямлять руки, сжимать кулак, разворачивать плечи, вставлять бедро.  Разворачивать плечи, сжимать кулак, вставлять бедро.  Двигаться, бить, подбирать  ногу.  Двигаться, «поддергивать». Бить – разгибать руки.  Комбинировать.  Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки.  Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки.  «вставлять бедро».  Подбирать ноги.  Разворачивать плечи.  Бить – «раздергивать».  «Перекрываться».  Подбирать ногу.  Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки.  «вставлять бедро».  Подбирать ноги.  Следить за дыханием |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |  |  |
|  | Построение. Подведение итогов занятия.  Домашнее задание. | 5 мин | Удары с шагом в сторону. |
|  | **Общее время занятия** | **130 мин** |  |

**План – конспект занятия по боксу на тренировочном этапе**

**«Совершенствование техники нанесения прямых ударов**

**руками в движении»**

Группа: ТГ 1-го года обучения

Продолжительность занятия: 90 минут

Инвентарь: скакалки, боксерские перчатки, гантели, секундомер

Задачи занятия:

* Совершенствование навыков нанесения прямых ударов руками в движении в различных комбинациях.
* Обучение методу защиты подставкой (отбивом) правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.
* Развивать специальные физические качества боксера: силовую и скоростно-силовую выносливость; быстроту, ловкость и координацию движений в ударах и защитных действиях.
* Воспитывать волевые качества единоборца: настойчивость и стойкость.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятия** | | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | **30 мин** |  |
| 1.2.  1.2.1.  1.2.2.  1.2.3.  1.2.4.  1.2.5.  1.2.6.  1.3.  1.4.  1.5.  1.5.1.  1.5.2.  1.5.3.  1.5.4.  1.6.  1.7. | Организационный момент: Построение. Проверка присутствующих.  Сообщение задач занятия.  Разминка в движении:  Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы.  Руки вперед  1-4 круговые вращения кистями во внутрь; 5-8 тоже наружу;  1-4 круговые вращения руками вперед; 5-8 назад;  1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад;  5-8- тоже в другую сторону;  1-2 скрестные движения руками  1-4 круговые вращения плечами в локтевом суставе вовнутрь; 5-8 наружу;  Бег:  - обычный  - в различных направлениях;  - с ускорением;  Упражнения на восстановление дыхания  Разминка на месте:  И.п. – О.С.  1-2 наклон влево;  3-4- наклон вправо;  И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч  1- 2 поворот вправо;  3-4 поворот влево;  И.п. – наклон вперед руки в стороны – «Мельница»:  1 – поворот влево  2 – поворот вправо;  И.п. – фронтальная стойка  1 – поворот влево – шаг правой;  2 – поворот вправо – шаг левой;  И.п. – тоже  1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову;  2 – правой;  Прыжки на скакалке  Пауза психорегуляции | 2 мин.  8 мин.  20 – 30 шагов  3-4 подхода  3-4 подхода  3-4 подхода  8-10 повторений  3-4 подхода  5 мин.  3 мин  6 мин  по 10 – 12 наклонов, поворотов, имитаций ударов в каждую сторону  3 мин  3 мин | Замерить ЧСС  Спина прямая, голову не опускать.  Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.  Замерить ЧСС до и после упр 1.4.  Замерить ЧСС после упр 1.6. |
| 1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | | **50 мин** |  |
| 2.1.  2.1.1.  2.1.2.  2.1.3.  2.1.4.  2.2.  2.2.1.  2.2.2.  2.3.  2.4. | ***Совершенствование навыков нанесения прямых ударов руками в движении в различных комбинациях:***  Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.  Отдых  Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и  прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.  Отдых  Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.  Отдых  Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.  Отдых  Работа с партнером:  Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.  Отдых  Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову.  Отдых  ***Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.***  Отдых (после каждого подхода)  Упражнения с гантелями, со скакалкой. | 3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  4 подх \* 3 мин  1 мин \* 3  7 мин | Удары во всех упражнениях производятся в одну точку.  Необходимо держать стойку, подбирать руки.  Движения на носках.  Следить за правильным передвижением, за координацией «удар–руку выпрямить – сжать кулак – развернуть плечи – вставить бедро – подбирать  ногу ( где необходимо)  «Перекрываться».  Подбирать ногу. |
| **3 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | **10 мин** |  |
| 3.1  3.2.  3.3. | Упражнение на восстановление  Стретчинг  Подведение итогов: анализ работы боксеров | 3 мин  5 мин  2 мин |  |

**План – конспект занятия по боксу на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Продолжительность занятия**: 135 минут

**Инвентар**ь: скакалки, набивные мячи, теннисные мячи, боксерские перчатки, таймер.

**Тема**: Подготовка к соревнованиям по боксу.

**Цель**: Совершенствование техники и тактики в условиях соревновательного поединка.

**Задачи**:

* **Образовательные:**Обучение специальным упражнениям в боксе.
* **Оздоровительные:**Развитие физических качеств - быстроты, силы и выносливости.
* **Воспитательные:**Воспитывать способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять задания тренера по специальной подготовке к соревнованиям.

**Форма работы**: индивидуальная, групповая.

**Метод обучения двигательным действиям**: общепедагогические (словесный, наглядный); специфические (метод целостного - конструктивного упражнения, переменно-непрерывного упражнения,  игровой).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятия** | | Дозировка | ОМУ (организационно-методические указания) |
| **1.      Подготовительная часть** | | 30 мин. |  |
| 1.1  1.2  1.3  1.4  1.5 | **Организационный момент:**  Построение. Проверка присутствующих. Сообщение задач занятия.  **Разминка в движении:**  Ходьба (обычная, на носках, на пятках, на внешней / внутренней стороне стопы).  Бег: обычный, в различных направлениях; с ускорением, скрестным шагом, боксерская «чечётка», перемещения приставным шагом.  Разминка верхнего плечевого пояса (скрутки, наклоны, махи руками…) в сочетании с боксерскими перемещениями (поскоки, челнок, шаг в стойке…)  **Прыжки через скакалку**  **Работа с набивными мячами**    (в тройке перебрасывать, перемещаться различными способами)  **Работа с теннисным мячом** (удары ладонью по мячу после отскока от пола) | 2 мин.  13 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин. | Исходя из общей направленности занятия, ранее выявленных недостатков и достоинств боксеров, - кратко их обозначить, направить внимание на выполнение поставленных задач.  Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.  Все движения максимально приближены к боевым (спина прямая, позиция рук, ног, положение головы), избегать излишне длинных и коротких шагов, высоких подскоков.  Сжимать кулак в месте предполагаемого удара.  Возвращать руки после махов в положение «боевой стойки»    Разнообразить прыжки, не стоять на месте, рваный темп.  Смена способов перемещения -через 1 минуту: со спуртом / кувырком / спиной вперед.  Спина прямая, использовать боксерские перемещения (поскоки, шаги в стойке…), плавно переносить массу тела с ноги на ногу без «скачков». |
| **2. Основная часть**  ***Выполнение специальных упражнений для подготовки к соревнованиям. На протяжении всего тренировочного занятия добиваться полного осознания и понимания занимающимися необходимости правильного и точного выполнения заданий для спортивного роста и успешного выступления на соревнованиях.*** | | 60 мин. |  |
| **2.1**  **2.2**  **2.2.1**  **2.2.2**  **2.2.3**  **2.2.4**  **2.3**  **2.3.1**  **2.3.2**  **2.3.3**  **2.3.4**  **2.3.5** | Растяжка основных групп мышц  Специальная разминка «школа бокса» (имитационные упражнения перед зеркалом)  Движение в челноке  Уклоны и нырки  Подставки, отбивы, накладки  Имитационные упражнения перед зеркалом: «бой с тенью».  Совершенствование технико-тактического мастерства в парах.  Вольный бой левыми (передними) руками  1й номер: атака одиночными в голову / 2й: встречная/ответная контратака серийно (3-4 удара).  1й номер: атака «любимой» серией / 2й: любая защита + встречная/ответная контратака одиночными ударами.  Условно-вольный бой : 1й номер – активно, в атаке, в «левше», 2й- от защиты, контратака, в своей стойке  Вольный бой (без задания) | 4 мин.  6 мин.  90 сек./ 30 сек.  90 сек./ 30 сек.  90 сек./ 30 сек.  11 мин.  3 раунда х  3 мин./ 1 мин.  40 мин.  1 раунд:  3 мин./ 1 мин.  2 раунда: 3 мин./ 1 мин.  2 раунда: 3 мин./ 1 мин.  2 раунда: 3 мин./ 1 мин.  1 раунд:  3 мин./ 1 мин. | Максимальная амплитуда движения  Отскок невысокий, «перекатываться» по полу с ноги на ногу, движения поступательные вперед/назад (не на месте) руки «не гуляют»  «Скручивание» при уклоне; шаг при нырке. Кулаки у подбородка, локти «на животе»  Одновременно - подготовка к работе в парах (мотаем бинты, одеваем перчатки)  Работа на «обыгрывание», больше движения на ногах, финты.  После атаки возвращаться в стойку, смещаться, преследовать противника, при контратаке  - смещаться после проведенной серии  Финты, обманные движения, джебы – использовать обоюдно. Работать избирательно «зряче», т.е. стараться «находить» удары не в защиту.  «вдумчивая» работа; в атаке – более активно, в контратаке – начинать «под удар», перехватывать инициативу, «преследовать».  Использовать весь технический арсенал, пробовать различные тактики |
| **3.** | **Заключительная часть** | 8 мин |  |
| **3.1**  **3.2**  **3.3** | Упражнение на восстановление  Стретчинг  Подведение итогов: анализ работы боксеров, задание на дом | 2 мин.  5 мин.  1 мин. | Объяснять, что развивая гибкость, одновременно укрепляются суставы, связки и мышцы, повышается эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм; способствует быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе. |

**План – конспект занятия по боксу на этапе высшего спортивного мастерства**

Цель: Развитие общей выносливости и специальных физических качеств боксёра.

Задачи: 1. Обучать технике прямых ударов и защите от них.

2. Развивать координацию и скоростно-силовые качества

3. Воспитывать организованность, собранность, морально-волевые качества.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название части УТЗ | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1 | Вводно-подготовительная | Построение, приветствие  Объявление цели, задач учебно-тренировочного занятия  Разминка:  - ходьба  - бег  - ОРУ в передвижении  - бой с тенью | 2 мин  20 мин | Обратить внимание на форму воспитанников  Бег умеренный (для разогревания организма).  Следить за размещением, дыханием воспитанников. |
| 2 | Основная часть | Работа в парах:  - 1-АТК – одиночными ударами в голову и корпус  - 2-й – отработка защиты  - 1-й АТК – одиночными прямыми ударами в голову и отрабатывает защиту, ответ  – 2-й - встречает одиночными левой и правой в разрез  - 1-й АТК – одиночными прямыми ударами в голову и отрабатывает защиту, ответ  - 2-й – встречает одиночными левой и правой в разрез и подхватывает  Поменяться местами.  Работа на снарядах:  1-й раунд – Вольный бой по сигналу наносили любой встречный сигнал  2-й раунд – Вольный бой: по сигналу наносим любой встречный удар и подхватываем  3-й раунд – Вольный бой без задания  Круговая:   1. Прыжки через колесо 2. Упражнения со жгутом 3. Пресс 4. Выбрасывание грифа вперед 5. Запрыгивание на скамейку с ударами 6. Упражнения с медболом, выбрасывание в стену 7. Кувырки 8. Выталкивание грифа 9. Прыжки через козла 10. Упражнения с кувалдой | 60 мин  6 раундов 2 мин  50 сек отдых  1,30 мин  50 сек отдых  1,30 мин  45 сек отдых | Следить за качеством выполнения упражнений.  Следить за пульсом.  Работа в среднем темпе.  Обратить внимание на рациональное размещение учащихся.  Следить за пульсом.  Работа на взрыв  30сек взрыв  30 сек отдых  30 сек взрыв  Обратить внимание на рациональное размещение учащихся.  Обратить внимание на соблюдение ТБ |
| 3 | Заключительная | Гимнастика стоя и лёжа  Подведение итогов, задание на дом | 15 мин | Темп спокойный.  Следить за пульсом.  Следить за дисциплиной |

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Прогнозирование→ Планирование → Тренировка → Результат (тест)

↑\_\_\_\_\_\_\_ Корректировка \_\_\_\_\_↓

В многолетнем планировании подготовки боксеров, большую роль играет прогнозирование.

Неоспоримо влияние биоритмов на организмы лиц, проходящих спортивную подготовку. Биоритмы:

- планетарные: действуют одинаково для всех живущих на земле;

- суточные: действуют на все живое одинаково;

- индивидуальные: начинают отсчет со дня рождения.

В процессе колебаний биоритмов могут возникнуть ситуации, когда все показатели циклов совпадут на верхнем пике амплитуды. В этот период лицо, проходящее спортивную подготовку, может проявить максимум своих возможностей. Зная индивидуальный ритм лица, проходящего спортивную подготовку, можно прогнозировать его состояние и время высших спортивных возможностей. Естественно, что в период совпадений биоритмов на нижнем пике не может быть речи о высоких спортивных результатах. При учете индивидуальных биоритмов следует учитывать их наложение на колебания планетарного биоритма, увеличивающего или снижающего их эффект.

Для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла используют метод создания резервных функциональных возможностей боксеров.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий готовит боксера к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений лиц, проходящих спортивную подготовку, на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у лиц, проходящих спортивную подготовку, резервные функциональные возможности.

**3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;

б) организация мониторинга тренировочной деятельности;

в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;

д) подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;

е) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;

ж) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

**РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1.Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс**»

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью

ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп

спортивной подготовки по виду спорта бокс;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных

сборах и соревнованиях.

**4.2.Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями под­готовленности спортсмена определяются ведущие элементы тех­нико-тактических действий, физические и психические качества, интел­лектуальные возможности, а также устанавливаются количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные ха­рактеристики строго дифференцированы для соответству­ющей квалификации стрелков, периода и этапа подготовки.

Результатом реализации Программы является:

1. на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта стрельба из лука;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий стрельбой из лука;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, техникой, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, техникой, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и соответствует задачам каждого из этапов спортивной подготовки.

**4.3.Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения**

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта бокс;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить

четырехэтапную форму отбора боксеров.

Первый этап — отбор при поступлении в секцию бокса. Этот этап является основным, потому что оттого, какие подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка боксеров высокого класса. Так как пришедший в секцию еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в боксе, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности.

Следует выяснить побуждения к занятиям боксом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования).

Тесты:

- на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия;

- упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);

- на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег со сменой направлений, прыжки через яму, защита гандбольных ворот);

- на ловкость и смелость (игра в гандбол и баскетбол; показатель — активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча);

- на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000 м).

Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий боксом, когда боксер уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки. Это, примерно, совпадает с выполнением III юношеского разряда по боксу. Можно понаблюдать за боксером и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание, обратив на способности боксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению.

На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-

тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности боксера (манера ведения боя). Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе школы требования. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

На третьем этапе отбор производится среди боксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практик соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих

дать оценку своим боевым действиям.

Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще

нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть. Если боксер больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия боксом, так же как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары.

На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все

эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру. Например, решительность проявится в активных действиях против боксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т. д.

Боксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны. И, наконец, на четвертом этапе определяют способности боксера быть ведущим в составе сборной команды Российской Федерации. Это боксеры высокого класса, претендующие на призовые места в соревнованиях российского и международного масштаба. Их мастерство и возможности оценивает тренерский совет.

Требования к боксерам олимпийского резерва настолько высоки, что им отвечают только спортсмены с исключительными двигательными возможностями и специфическими высокими чертами характера.

Первое требование к боксерам-олимпийцам — высокий спортивный результат,

показанный в соревнованиях, который обусловливается спортивной подготовленностью спортсмена и его характером — волевыми качествами. Второе требование — стабильность спортивных результатов, которая определяется спецификой становления спортивной формы в условиях микропериодов тренировки, функциональной избыточной стабильностью, надежной спортивной техникой и тактикой и психологическими особенностями.

Третье требование — перспективность спортсмена, которая определяется возрастом, спортивным стажем, количеством побед и поражений, физической и психологической устойчивостью во время турниров. При отборе следует также учитывать, как протекали бои спортсменов, с каким напряжением (с нокдаунами или нокаутами), какой продолжительности и т. д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки боксера, а следовательно, его участие в спортивных мероприятиях. Поэтапный отбор в боксе (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки боксеров — от новичка до боксера высокого класса.

Основной показатель работы отделения бокса - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

**4.4Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации**

**по организации их проведения**

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

Перевод занимающихся на следующий год тренировки, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей физической подготовленности,

2. определение специальной физической подготовленности,

3. определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года тренировки занимающиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в Т(СС) свыше 2-х лет и группы ССМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях.

Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения занимающимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

Таблица №20

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица**  **измерения** | **Норматив** | |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 6,10 | 6,30 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 19 | 13 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,9 | 11,3 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 8,20 | 8,55 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 3 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 9 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +4 |
| 2.7. | Челночный бег 3х10 | с | не более | |
| 9,0 | 10,4 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 24 | 16 |
| 3.Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 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 | |
| 7 | 6 |

Таблица №21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе

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 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 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. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,0 | 10,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | 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 1500 м | мин, с | 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 | с | не более | |
| 7,8 | 8,8 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 168 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 39 | 34 |
| 2.9. | Метание мяча 150 г | м | не менее | |
| 34 | 21 |
| 3.Нормативы специальной 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 | мин, с | Не более | |
| - | 11,20 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | Не более | |
| 14,30 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| 31 | 11 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | Не менее | |
| 11 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +8 | +9 |
| 3.7. | Челночный бег 3х10 | с | Не более | |
| 7,6 | 8,7 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 210 | 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | Не менее | |
| 40 | 36 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | Не более | |
| - | 18,00 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | Не более | |
| 25,30 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | Не менее | |
| - | 16 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | Не менее | |
| 29 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10х10 м с высокого старта | с | Не более | |
| 27,0 | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек | 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 |
| 4.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Таблица №22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе 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 60 м | 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 3х10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 40 | 27 |
| 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 | мин, с | не более | |
| - | 9,50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | 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 | 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 на пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| - | 16,30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег на пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 23,30 | - |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| - | 20 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| 35 | - |
| 3.Нормативы специальной 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 | мин, с | не более | |
| - | 10,50 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12,00 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 45 | 35 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 15 | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 3.7. | Челночный бег 3х10 | с | не более | |
| 7,1 | 8,2 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 240 | 195 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 37 | 35 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| - | 17,30 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 22,00 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| - | 21 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| 37 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10х10 м с высокого старта | с | не более | |
| 25,0 | 25,5 |
| 4.2. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение. | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 4.3. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| 26 | 24 |
| 4.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| 303 | 297 |
| 4.5. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Таблица №23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе 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 100 м | 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 3х10 м | 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 | 44 |
| 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 местности) | мин, с | не более | |
| 23,30 | - |
| 1.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| - | 20 |
| 1.13. | Метание спортивного снаряда 700 г | м | не менее | |
| 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 | мин, с | не более | |
| - | 10,50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | 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 | 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 на пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| - | 17,30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег на пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 22,00 | - |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| - | 21 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| 37 | - |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 3.1. | Бег челночный 10х10 м с высокого старта | м | 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 8 с | 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 |
| 3.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Раздел 5. Перечень информационного обеспечения**

### 1.Ринг

Встречи по боксу проходят обычно в залах. Место проведения соревновании по боксу – ринг – представляет собой квадратную площадку, окруженную с четырех сторон канатами. Величина боковой стороны ринга колеблется от 4,90 до 6,1 м. Канаты толщиной 2,5 см туго натягиваются между четырьмя угловыми столбами на высоте 40, 80 и 130 см от пола и прикрепляются к ним металлическими растяжками.

Растяжки в углах прикрывают подушками (ширина 20 см, толщина 5 см). Ровный пол ринга имеет мягкий настил из войлока толщиной не менее 2 см, поверх которого туго натягивается брезентовая покрышка. В качестве тренировочного ринга используется квадратная площадка большей площади, которая также ограничена канатами и покрыта мягким настилом.

### 2. Одежда

Одежда боксеров состоит из майки, трусов, доходящих до середины бедра (область пояса должна быть четко очерчена), боксерских перчаток, повязок, суспензория и борцовок. Боксеры могут также надевать назубники.

### 3. Тренировочные снаряды

К тренировочным снарядам для занятий боксом относятся:

- боксерский мешок,

- насыпная груша,

- доппельэндбол,

- пневматическая груша,

- пунктбол,

- защитная маска,

- перчатки для тренировок,

- лапы,

- боевые перчатки.

Мешок и насыпную грушу используют для развития специальной выносливости и тренировки техники ведения боя, доппельэндбол и пневматическую грушу – для тренировки быстроты удара, пунктбол – для отработки точности попадания, тренировочные и боевые перчатки и защитную маску – для предотвращения возможных повреждений. В руках опытного тренера лапы – отличный снаряд для совершенствования боксера в технике ударов и в тактике их применения.

### 4. Перчатки для бокса

Всем прекрасно известно о том, что бокс, как вид спорта, не появился сразу в том виде, к которому мы привыкли. Этому единоборству уже более трех тысяч лет и в разные времена оно выглядело по-разному. Также не сразу сложилась и та экипировка, которая сегодня сопровождает спортсмена в бою и на тренировках. Боксерские перчатки, шлемы, бинты, капы появились относительно недавно.

Первые участники спортивных кулачных боев в Древней Греции использовали для защиты рук ленты из мягкой кожи. Гладиаторы Древнего Рима предпочитали ручные накладки из меди или железа. Образ современных боксерских перчаток начал формироваться в XVII веке, когда же англичане признали бокс видом спорта, тренировочные перчатки стали использоваться вместе с вкладышами.

Современная форма боксерской перчатки была разработана англичанином Джэком Бротоном, а обязательное их использование введено в 1867. В настоящее время в этом виде спорта существует несколько вариантов перчаток: боевые – для соревнований, тренировочные – для занятий и спаррингов; снарядные – для работы на грушах и боксерских мешках.

Боевые боксерские перчатки могут быть профессиональными и любительскими. Отличаются видом застежки и общей анатомией. Любительский вариант отличает конструкция, где большой палец пришит к кисти, а внутри есть вкладыши особой формы, не позволяющие наносить тяжелые удары.

В профессиональных большой палец пришит к кисти в соответствии с формой сжатого кулака. Здесь тяжелые удары допустимы. Этот вариант боксерских перчаток должен фиксироваться на кисти только с помощью шнуровки, тогда как в любительских здесь может быть и липучка. Вес боевых перчаток должен быть 8-10 унций.

Тренировочные перчатки тяжелее, чем профессиональные, фиксируются на липучках. Снарядные отличаются тонким слоем набивки и небольшим весом. Их легко узнать и по непришитому большому пальцу и по общей форме, напоминающей обычную рукавицу. Там, где у других перчаток липучка или шнуровка, у тренировочных – резинка.

### 5. Боксерские шлемы

При проведении боксерских поединков в любительском боксе спортсменами обязательно используются защитные боксерские шлемы. С 1986 года применение таких шлемов в боксе стало обязательным. Шлем смягчает прямой удар в голову на треть, предотвращает образование травм, зачищает уши, оберегает голову от рассечений.

Боксерские шлемы подразделяются на пять типов с разным уровнем защитных свойств. Чем толще шлем, тем лучше защита. Такой шлем долговечнее, он более упругий, более эффективный. Однако и вес его становиться больше. Окончательный выбор остается за спортсменом, какой именно шлем ему использовать.

Ранее такие защитные шлемы изготавливались целиком из натуральной кожи и набивались конским волосом. Сегодня существуют более прочные и износостойкие искусственные материалы. За натуральными материалами осталась внутренняя отделка. Набиваются современные шлемы пенными пластиками, например пено-резиной. Они хорошо поглощают удар и очень легки. Конструкции боксерских шлемов тоже различны. Их делают, как и более закрытыми, закрывающие лицо и голову, так и более открытыми.

Выпускаются защитные шлемы стандартных размеров, соответствующих обхвату головы. Для более точной подгонки конструкцией предусмотрена шнуровка. Для тренировок лучше всего использовать более закрытые и толстые шлемы с защитой лица. Ведь такой шлем будет служить не просто по прямому назначению, но и в виде дополнительного снаряда для отработки боксером ударов в голову.

**РАЗДЕЛ 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**6.1. Список литературных источников**

1. Батлер Ф., Уолли Т. Наследство чемпионов. - М.: ФБСБР, 1992.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
3. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др. – 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. – 72 с.
4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Добрыхин В. Ангел на ринге / Физкультура и спорт. - 1999. - № 5.
7. Морозов Г. М. Уроки профессионального бокса. - М., 1992.
8. Филимонов В.И. Физическая подготовка боксера. - М.: МГРИ. 1990.
9. Хусяйнов З.М., Гаракян А.И. Биодинамика ударных движений в боксе - М.: МВТУ, 1990.
10. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. - М.: МЭИ, 1995.
11. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.
12. Штейнбах В. Последний раунд. - М., 1990.

**6.2. Перечень аудиовизуальных средств**

* Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.
* Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеосъемка, тематические слайды и транспаранты.
* Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.
* Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

**6.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

* Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 г. № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.10.13 г. № 801  
  «Об утверждении Ведомственного перечня государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) находящимися в ведении Министерства спорта Российской Федерации федеральными государственными учреждениями в качестве основных видов деятельности»;
* Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.16 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2013 г. № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс».

2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Федерация профессионального бокса России <http://pro-box.ru/>

4. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>

5. Boxtrener.ru … все о тренировках по боксу <http://www.boxtrener.ru/>

6. [ДЮСШ №1 г. Тутаев](http://www.tutbass.ru/)  <http://www.tutbass.ru/>

7. ДЮСШ №5 г. Новосибирск <http://www.dussh-5.ru/>