

Принята:

Тренерским советом

МАУ «СШОР №11» г. Улан-Удэ

Решение № 2 от «17» мая 2021 г.

Председатель тренерского Совета

В.И.Агафонов

Директор МАУ «СШОР №11» г. Улан-Удэ

«Утверждаю»

Б-М.Д.Ванкеев

Приказ № 23/1 от «17» мая 2021г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 09 февраля 2021 г. №62

Срок реализации программы:

для этапа начальной подготовки	-	3 года
для тренировочного этапа	-	5 лет
для этапа совершенствования спортивного мастерства	-	без ограничений
для этапа высшего спортивного мастерства	-	без ограничений

Авторы-составители: Дагбаев Батор Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент
Дамбаев Баир Цырендондокович,
инструктор-методист высшей категории

2. ВВЕДЕНИЕ

Программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» МАУ «СПОР №11» г. Улан-Удэ, разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального Закона от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федерального Закона от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Трудового кодекса Российской Федерации;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс от 09.02.2021 г., №62;
- Приказа Минспорта от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта РФ от 30.09.2015 №914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Минспорта от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Приказа Минспорта России от 04.04.2014 г. № 206 «Об утверждении правил вида спорта «бокс».
- Приказа Минтруда РФ от 28.03.2019 №194н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен»;
- Приказа Минтруда РФ от 28.03.2019 №191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
- Приказа Минтруда РФ от 08.09.2014 №630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист»;
- Приказа Минтруда РФ от 29.10.2015 №798н «Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» имеет следующую структуру и содержание:

- ✓ титульный лист;
- ✓ пояснительная записка;
- ✓ нормативная часть;
- ✓ методическая часть;
- ✓ система спортивного отбора и контроля;
- ✓ перечень материально-технического обеспечения;
- ✓ перечень информационного обеспечения;
- ✓ план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

В титульном листе Программы указывается:

- название Программы с указанием вида спорта и этапов спортивной подготовки;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- год составления Программы.

В пояснительной записке Программы указываются:

- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
- срок реализации Программы;

- характеристика вида спорта «бокс», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

Нормативная часть Программы содержит:

- структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);
- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица №1);
- требования к объему тренировочного процесса (таблица №2), в т.ч. к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки (таблица №3);
- классификацию боксеров по возрастам (таблица №4);
- весовые категории (таблица №5);
- формулу боя в соревнованиях (таблица №6);
- режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);
- 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 (таблица №7);
- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (таблица №8);
- требования к максимальному количеству боев на соревнованиях (таблица №9);
- продолжительность одного тренировочного занятия (таблица №10);
- перечень тренировочных мероприятий (таблица №11);
- годовой план тренировочных занятий и годовой план распределения тренировочных часов по месяцам (таблица №12-22);
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Методическая часть Программы содержит:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (таблица №8);
- планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в т.ч. психологического сопровождения.

Система спортивного отбора и контроля содержит:

- мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- 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;
- контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;
- 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 (таблица №

Перечень материально-технического обеспечения содержит:

- перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

Перечень информационного обеспечения содержит:

- список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется:

- на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Бурятия и г. Улан-Удэ.

3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

3.1. Цели, задачи и требования к результатам реализации Программы

Программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее Программа), представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации МАУ «СШОР №11» г. Улан-Удэ.

Программа определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «бокс» в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.02.2021 г. №62.

Срок реализации Программы бессрочен.

По окончании тренировочного года могут вноситься изменения в Программу на основании изменений целевых индикаторов выполнения Программы спортивной подготовки.

Основной целью Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и спортивных сборных команд Республики Бурятия.

Задачи Программы:

- ✓ Организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепления здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;
- ✓ Обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки участия лиц, проходящих спортивную подготовку спортивных сборных команд Российской Федерации и Республики Бурятия.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- ✓ Принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок).
- ✓ Принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
- ✓ Принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием

тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «бокс»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «бокс»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «бокс»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в т.ч. с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «бокс»;

- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в т.ч. с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Бурятия и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

3.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Бокс (от англ. box - коробка, ящик, ринг) – контактный вид спорта, является индивидуальным спортивным единоборством, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, тактике и технике, экипировке спортсменов и т.д. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

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

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки – от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства.

3.2.1. Классификация боксеров

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

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

3.2.2. Весовые категории.

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

Весовые категории	Юноши и девочки 13-14 лет	Юноши и девочки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5	—	—	—
Вторая супернаилегчайшая	40	—	—	—
Первая суперлегчайшая	41,5	—	—	—
Вторая суперлегчайшая	43	—	—	—
Третья суперлегчайшая	44,5	—	—	—
Самая легкая	46	44 - 46	—	—
Первая наилегчайшая	48	48	48	48
Наилегчайшая	50	50	50	51
Первая легчайшая	52	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	57
Полулегкая	56	57	57	60
Легкая	59	60	60	63,5
Первая полусредняя	62	63	63	67
Вторая полусредняя	65	66	66	71
Первая средняя	68	70	70	75
Средняя	72	75	75	80
Полутяжелая	76	80	81	86
Тяжелая	Св. 76	Св. 80	Св. 81	92
Супертяжелая	—	—	—	Св. 92

3.2.3. Формула боя в соревнованиях

Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров.

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 минуте
Юноши, девочки старшего возраста 15 – 16 лет	3 раунда по 1,5 минуте	3 раунда по 2 минуты
Юниорки 17-18 лет, женщины 19 – 40 лет	4 раунда по 1,5 минуты	4 раунда по 2 минуты
Юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 лет, мужчины 19 – 40 лет	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

На официальных всероссийских соревнованиях выше регионального масштаба фиксируется чистое время. Остановки боя для вынесения предупреждений, замечаний, приведения экипировки или оборудования в порядок, или по любой другой причине, за исключением, времени, когда рефери отсчитывает нокдаун, не включаются в чистое время. Дополнительный раунд назначаться не может. Во всех случаях перерыв между раундами составляет одну минуту.

4. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

4.1 Структура тренировочного процесса

Структура тренировочного процесса формируется с учетом следующих компонентов:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по боксу и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- **тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей спортивной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- **соревновательный процесс** включает организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемых организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки - этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (этап спортивной специализации) (СС), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На этап начальной подготовки зачисляются занимающиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие в наличии **медицинское заключение**. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, освоение основами техники и тактики бокса, приобретение боевого опыта на соревнованиях, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные и контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки в группах (СС) осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, имеющих в наличии спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, выполнения программных требований ФССП.

Группы этапа высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, имеющих в наличии спортивное звание - мастер спорта и лиц, выполнивших норматив мастера спорта России по боксу на соревнованиях. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, выполнения программных требований ФССП.

4.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Таблица №1

Этап спортивной подготовки	Продолжительность	возраст	Наполняемость
Начальной подготовки	3	10	10-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-12
Совершенствование спортивного мастерства	не устанавливается	14	4-7
Высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1-4

4.3. Требования к объему тренировочного процесса, в т.ч. к максимальному объему тренировочной нагрузки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивной специализации)				Этап ССМ	Этап ВСМ
	1год	2год	3год	1 год	2 год	3 год	4-5 год		
Кол-во часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	28	32
Кол-во тренировок в неделю	3	3	4	5	6	6	6	11	12
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	208	260	312	312	312	572	624

4.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по боксу

Таблица 3

Раздел подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 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 (%)	36-42	38-43	35-41	33-40	31-39	30-38
Теоретическая и психологическая 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

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта «бокс»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных соревнованиях.

4.6. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов.

Необходимость достижения в основных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта. Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют:

- 1) контрольные соревнования;
- 2) отборочные;
- 3) основные.

Таблица 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	
	До года	От года до 2 лет	Свыше 2 лет	До 2-х лет	Свыше 2 лет		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

1. Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

2. Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

3. Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

В соответствии с возрастом участников устанавливаются следующие требования:

Таблица 5

Возраст боксеров	Максимальное количество боев на соревнованиях / Количество дней отдыха между боями.		
Статус соревнований	До Чемпионата/Первенства включительно		
	Региона	Федерального округа/ ФСО	России
Юноши и девочки младшего возраста 12 лет	2/1	2/1	2/1
Девочки среднего возраста 13-14 лет			
Девочки старшего возраста 15-16 лет	2/1	3/2	3/2
Юноши среднего возраста 13-14 лет	3/1	4/2	4/2
Юноши старшего возраста 15-16 лет	4/2	4/2	5/2
Юниоры и юниорки 17 – 18 лет, юниоры 19 – 22 года	4/1	4/1	4/1
Мужчины, женщины	5/2	5/2	5/2

4.7. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 №630н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н.
- для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «бокс», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

4.8. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «бокс» (спортивных дисциплин)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают в себя:

- ✓ нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки (Таблица 9);
- ✓ нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (Таблица 10);
- ✓ нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Таблица 11);
- ✓ нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Таблица 12)

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

Таблица 6

№ 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	кол-во 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 3x10 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	кол-во раз	не менее	
			13	7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не более	
			3	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во 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 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	мин, с	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

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

Таблица 7

№ 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	
			11,05	12,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 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 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не более	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	мин, с	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	м	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	кол-во раз	не менее	
			31	11
3.5..	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не более	

			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 8	+ 9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	мин, с	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин. с	не менее	
				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 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10x10 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.	кол-во раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	кол-во раз	не менее	
			244	240
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4.8.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 8

№ 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	не менее	

		раз	45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не более 12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 13	+ 16
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	мин, с	не менее 230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее 50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин. с	не более -	16,30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин. с	не более 23,30	-
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее -	20
2.14.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее 35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	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 более 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 м	с	не более 7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	мин, с	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 менее -	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 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. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее 10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее 10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.	количество раз	не менее 26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	количество раз	не менее 303	297
4.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4.8.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего

спортивного мастерства

Таблица 9

№ 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 более	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 13	+ 16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	мин, с	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
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин. с	не более	
			23,30	-
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.14.	Метание спортивного снаряда весом 500 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 более	
			15	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 13	+ 16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	мин, с	не менее	
			240	200
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			37	35
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин. с	не менее	
				17,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по 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 700 г	м	не менее	
			37	
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24.0	25,0
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа.	количество	не менее	

	Вернуться в исходное положение.	раз	10	7
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее 10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.	количество раз	не менее 32	30
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	количество раз	не менее 321	315
4.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (сборов) таблица № 10

4.9. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 10

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Пред. продолжительность ТМ по этапам спортивной подготовки (количество дней)				число участников ТМ
		ВСМ	ССМ	СС	НП	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих СП
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней			-	Участники соревнований
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 2-х сборов в год	-	Не менее 60% от состава групп лиц, проходящих СП на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области ФКиС	До 60 дней			-	В соответствии с правилами приема

4.10. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица 11

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (дор 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги «EZ-образный»	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пара	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1-10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная – «бодибар» (от 1 до 6 кг)	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25мм х1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

4.11. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 12

№п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измер-я		Количество изделий	
		пара		30	
1.	Перчатки боксерские снарядные	пара		12	
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пара		12	
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пара		15	
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пара		15	
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пара		30	
6.	Шлем боксерский	штук			

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				Этап высшого спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплу- атации	Кол-во	Срок эксплу- атации	Кол-во	Срок эксплу- атации
1	Бинт эластичный	пара	На занимающегося	-	-	1	0,5	2	0,5
2	Обувь для бокса	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	0,5
3	Костюм спорт. тренировочный	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1
5	Костюм спорт. парадный	пара	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
6	Майка боксёрская	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	0,5
7	Носки утепленные	пар	На занимающегося	-	-	1	-	1	1
8	Обувь спортивная	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	0,5
9	Перчатки боксерские снарядные	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	0,5
10	Перчатки боксерские соревновательные	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
11	Перчатки боксерские тренировочные	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
12	Протектор зубной (капа)	штук	На занимающегося	1	1	1	1	2	1
13	Протектор нагрудный (женский)	штук	На занимающегося	1	1	1	1	2	1
14	Протектор паховый	штук	На занимающегося	1	1	1	1	2	1
15	Трусы боксерские	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
16	Футболка утепленная (толстовка)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
17	Халат	штук	На занимающегося	-	-	1	-	1	2
18	Шлем боксерский	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
19	Юбка боксерская	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5

4.12. План-схема годовых циклов подготовки

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

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

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

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

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

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

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы -приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и боксе, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода.

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

Построение макроцикла подготовки к соревнованиям

Таблица 13

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

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

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

тактического арсенала бокса.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

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

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

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

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

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

4.13. Годовой план тренировочных занятий и годовые планы распределения тренировочных часов по этапам подготовки

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год (таблица №15)

Годовые планы распределения тренировочных часов по этапам спортивной подготовки для различных групп указаны в таблицах № 16-25.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Работу по индивидуальным планам для лиц, проходящих спортивную подготовку в МАУ «СПОР №11» г.

Улан-Удэ, назначает тренер, он же осуществляет контроль за самостоятельной работой.

Тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в т.ч. с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в т.ч. с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

а) объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

б) объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

в) объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность одного тренировочного занятия:

Таблица 14

№ п/п	Этап подготовки		Продолжительность занятий в астрономических часах
1	Этап начальной подготовки до года	Первый год	3 тренировки по 1 час 30 минут в неделю (4,5 ч.)
		Второй год	3 тренировки по 2 часа в неделю (6 ч.)
		Третий год	4 тренировки по 2 часа в неделю (8 ч.)
2	Тренировочный этап	Первый год	5 тренировок по 2 часа в неделю (10 ч.)
		Второй год	6 тренировок по 2 часа в неделю (12 ч.)
		Третий год	4 трен-ки по 2 часа в неделю и 2 трен-ка по 3 часа (14 ч.)
		Четвертый, пятый год	5 тренировок по 3 часа в неделю и 1 тренировка по 1 часу (16 ч.)
3	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	КМС	6 тренировок по 3 часа в неделю, 5 тренировок по 2 часа (28 ч.)
4	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	МС	6 тренировок по 3 часа в неделю, 4 тренировок по 2 часа и 2 тренировки по 3 часа (32 ч.)

Таблица 15

Годовой план на 52 недели тренировочных занятий по боксу МАУ «СШОР №11» г. Улан-Удэ

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		НП			ТЭ					ССМ	ВСМ
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		78	74	96	110	126	110	128	122	176	170
1.	Общая физическая подготовка	28	52	64	90	100	124	136	138	248	300
2.	Специальная физическая подготовка	88	112	158	176	218	240	260	260	450	500
3.	Техническая подготовка	8	14	16	18	24	28	34	26	54	84
4.	Теоретическая подготовка	6	20	22	44	56	98	124	130	268	340
5.	Тактическая подготовка	6	14	16	18	24	26	30	24	30	34
6.	Психологическая подготовка	-	-	10	16	18	24	28	32	50	60
7.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	8	10	14	30	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	12	16	20	36	46
9.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10.	Контрольно-переводные испытания	18	24	32	40	48	56	64	64	112	128
11.	Самостоятельная подготовка	234	312	416	520	624	728	832	832	1456	1664
Всего часов за год		156	156	208	208	208	260	312	312	572	624
Тренировочных занятий за год		4,5	6	8	10	12	14	16	16	28	32
Всего часов за неделю		1,5	2	2	2	2	3	3	3	4	4
Продолжительность одного занятия		3	3	4	5	6	6	6	6	11	12
Тренировочных занятий за неделю											

Таблица 16

Годовой план распределения тренировочных часов для этапа НП (1 год обучения)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Виды подготовки													
Общая физическая подготовка	15	7	7	7	5	4	4	4	5	5	8	-	78
Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	-	28
Техническая подготовка	-	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	88
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	8
Тактическая подготовка					1	1	1	1	1	1	-	-	6
Психологическая подготовка					1	1	1	1	1	1	-	-	6
Участие в соревнованиях											-	-	-
Инструкторская и судейская практика											-	-	-
Восстановительные мероприятия									1		-	-	2
Контрольно-переводные испытания	1								-	-	-	18	18
Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	234
Всего за месяц	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	156
Тренировочных занятий за месяц	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	

Таблица 17

Годовой план распределения тренировочных часов для групп НП (2 года обучения)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Виды подготовки													
Общая физическая подготовка	13	6	4	5	4	4	5	4	4	5	6	-	74
Специальная физическая подготовка	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	52
Техническая подготовка	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	112
Теоретическая подготовка	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	-	14
Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	20
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	-	14
Участие в соревнованиях													-

Инструкторская и судейская практика														-
Восстановительные мероприятия														-
Контрольно-переводные испытания	1								1			-		2
Самостоятельная подготовка												24		24
Всего за месяц	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	312
Тренировочных занятий за месяц	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	156

Таблица 18

Годовой план распределения тренировочных часов для групп НП (3 года обучения)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого	
Виды подготовки														
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	8	96
Специальная физическая подготовка	5	5	7	7	5	5	5	5	5	5	5	-	5	64
Техническая подготовка	15	15	12	9	11	11	11	12	14	15	16	-	17	158
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	-	1	16
Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	22
Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1		-		16
Участие в соревнованиях				2	2	2	2	2				-		10
Инструкторская и судейская практика														-
Восстановительные мероприятия														-
Контрольно-переводные испытания	1								1			-		2
Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	-	32
Всего за месяц	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	416
Тренировочных занятий за месяц	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	208

Таблица 19

Годовой план распределения тренировочных часов для СС (ТГ) этапа подготовки (1год обучения)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого	
Виды подготовки														
Общая физическая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	12	11	18	17	-	17	110
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	10	-	10	90
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	13	-	13	176
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2			-		18
Тактическая подготовка												-		44
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2			-		18
Участие в соревнованиях		2	2	2	2	2	2	2	2			-		16
Инструкторская и судейская практика														-
Восстановительные мероприятия												-		6
Контрольно-переводные испытания	1								1			-		2
Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	-	40
Всего за месяц	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	520
Тренировочных занятий за месяц	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	208

Таблица 20

Годовой план распределения тренировочных часов для СС (ТГ) этапа подготовки (2 года обучения)

2 год обучения														
Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого	
Виды подготовки														
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	-	12	124
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	-	10	100
Техническая подготовка	22	19	19	19	19	19	19	19	18	19	15	-	19	218
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	24
Тактическая подготовка	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	3	56

Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	24
Участие в соревнованиях		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-		20
Инструкторская и судейская практика												-		8
Восстановительные мероприятия												-		2
Контрольно-переводные испытания	1								1			-		48
Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	48
Всего за месяц	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	624
Тренировочных занятий за месяц	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	208

Таблица 21

**Годовой план распределения тренировочных часов для СС (ТГ) этапа подготовки
(3 год обучения)**

(3 год обучения)														
Месяцы														
Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	-	10	110
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	-	12	124
Техническая подготовка	22	20	20	18	19	19	20	19	19	24	20	-	19	240
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	-	2	28
Тактическая подготовка	8	8	8	10	8	8	8	8	8	8	8	-	8	98
Психологическая подготовка	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	-	2	26
Участие в соревнованиях		3	3	3	3	3	3	3	3			-		24
Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1			-		8
Восстановительные мероприятия	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	12
Контрольно-переводные испытания	1								1			-		2
Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	56	-	56
Всего за месяц	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	728
Тренировочных занятий за месяц	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	260

Таблица 22

**Годовой план распределения тренировочных часов для СС (ТГ) этапа подготовки
(4 год обучения)**

(4 200 обучающихся)														
Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого	
Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	13	-	13	126
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	-	10	140
Техническая подготовка	36	35	29	29	29	30	30	30	29	35	36	-	38	274
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	1	34
Тактическая подготовка												-		112
Психологическая подготовка	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	-	1	30
Участие в соревнованиях			4	4	4	4	4	4	4			-		28
Инструкторская и судейская практика			2	2	2	1	1	1	1			-		10
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	12
Контрольно-переводные испытания	1								1			-		2
Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	64	-	64
Всего за месяц	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	832
Тренировочных занятий за месяц	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	312

Таблица 23

**Годовой план распределения тренировочных часов для СС (ТГ) этапа подготовки
(5 год обучения)**

(5 год обучения)														
Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого	
Виды подготовки														
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	-	12	124

Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	-	10	140
Техническая подготовка	36	31	29	30	29	30	32	32	31	32	37	-	37	282
Теоретическая подготовка	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	-	2	26
Тактическая подготовка												-		108
Психологическая подготовка	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	-	2	26
Участие в соревнованиях		2	4	4	4	4	4	4	4	4		-		30
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	1	1	1	1		-		14
Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-	1	16
Контрольно-переводные испытания	1								1			-		2
Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	64	-	64
<i>Всего за месяц</i>	<i>64</i>	<i>64</i>	<i>64</i>	<i>64</i>	<i>64</i>	<i>64</i>	<i>64</i>	<i>64</i>	<i>64</i>	<i>64</i>	<i>64</i>	<i>64</i>	<i>64</i>	<i>832</i>
<i>Тренировочных занятий за месяц</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>312</i>

Таблица 24

Годовой план распределения тренировочных часов для группы ССМ

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого	
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	13	-	13	176
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	24	-	24	248
Техническая подготовка	37	37	37	38	37	38	37	38	38	40	35	-	38	452
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	-	3	44
Тактическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	24	-	24	268
Психологическая подготовка	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	-	2	30
Участие в соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5	60
Инструкторская и судейская практика	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	-		28
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	36
Контрольно-переводные испытания	1								1			-		2
Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	112	-	112
Всего за месяц	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	1456
Тренировочных занятий за месяц	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	572

Таблица 25

Годовой план распределения тренировочных часов для группы ВСМ

Годовой план распределения тренировочных часов по группам ВФСО														
Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	VIII	Итого
Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	-	13	166
Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	-	25	300
Техническая подготовка	49	50	50	50	50	50	50	50	49	50	49	-	53	500
Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	7	84
Тактическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	25	-	25	350
Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	-	2	34
Участие в соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	3	58
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	-	-	42
Контрольно-переводные испытания	1								1			-		2
Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	128	-	128
Всего за месяц	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	1664
Тренировочных занятий за месяц	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	624

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

Медицинские и возрастные требования

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка 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 и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведении восстановительных и реабилитационных мероприятий.

К тренировкам допускаются только абсолютно здоровые дети в возрасте от 10 лет. Минимальный срок допуска новичков к соревнованиям (учитывая высокую травмоопасность этого вида спорта), в течение которого они должны пройти специальное обучение и тренировку, равен 6 месяцам.

Проведение соревнований по боксу регламентируется правилами, согласно которым юношам и девочкам разрешено участвовать в соревнованиях с 12 лет.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Необходимо вести контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Физическая (спортивная) подготовка детей и подростков имеет следующие задачи: оздоровительную, воспитательную и физического совершенствования.

Средства и методы их решения должны соответствовать возрастным особенностям организма.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в боксе приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 10 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно, пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма.

В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных

систем. *Постпубертатная фаза развития* характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно- силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности боксеров для девочек и мальчиков от 10 до 17 лет.

На этапе начальной подготовки (НП) у детей в возрасте 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

На тренировочном этапе (ТЭ) Занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет 15 у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов. Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления,

координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном). Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

На этапе совершенствования спортивного мастерства, на возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. У девушек 12-16 лет наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. При этом темпов прироста массы тела — в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек — возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы — через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела. До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) — начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста — в конце этапа. Оптимальный период развития максимальной силы — 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с

пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Психофизические требования.

Современный уровень спортивных достижений в боксе, интенсивность действий боксеров на ринге предъявляют повышенные требования к уровню их общей физической и специальной подготовленности. Бокс становится более агрессивным, темповым, жестким и вместе с тем более зрелищным, что требует повышения уровня физической, технико-тактической, психологической, функциональной подготовленности спортсменов. В настоящих условиях от боксера требуется «универсальность» его действий, что предусматривает сочетание хорошей физической и психической работоспособности, высокую степень владения техническим арсеналом и различными формами ведения боя.

Проблема подготовки юных спортсменов всегда являлась одной из важнейших в практическом отношении и одной из наиболее сложных в теоретическом отношении. Сложность такой проблемы определяется многофакторностью компонентов, определяющих спортивную подготовку юных спортсменов. Особенно сложно решать такие задачи в таком виде спорта как бокс, в котором взаимовлияние физических и психических факторов определяется двигательной сложностью, тактической непредсказуемостью и высоким эмоциональным напряжением деятельности.

В этом смысле психофизическая подготовленность выступает как один из важнейших критериев готовности боксеров к эффективной спортивной деятельности. Психофизическая подготовленность (ПФП) рассматривается, как степень умения рационально реализовывать уровень физической подготовленности (двигательный потенциал) при решении моторных задач в различных условиях.

Средства психофизической подготовки можно разделить на следующие группы физических упражнений:

- средства общей физической подготовки (ОФП) - легкоатлетические и гимнастические упражнения, акробатика, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения с отягощениями;
- упражнения с отягощениями с выполнением движений, сходных по своей структуре с боксерскими движениями и действиями (специальная физическая подготовка - СФП);
- упражнения специальной подготовки (СП).

Наиболее информативными показателями, характеризующими ПФП юных боксеров 11-12 лет, являются: быстрота движений, прыгучесть, сила кисти, точность мышечных усилий, точность восприятия времени, частота движений ногой, простая реакция рукой, ногой, локомоторные действия на быстроту, КЭУ (коэффициент эффективности ударов), КНЗ (коэффициент надежности защиты).

Развитие ПФП как целостной и взаимообусловленной системы предполагает рассмотрение (в контексте нашего исследования) изучение следующих структурных единиц (компонентов):

- физический - характеризует развитие основных антропометрических показателей и физических качеств юных боксеров;
- функционально-психологический - характеризует состояние нервно-мышечного аппарата и степень сформированности психических функций;
- психомоторный - характеризует развитие локомоторной деятельности в сложных условиях, в том числе и в условиях единоборства.

Психофизическая подготовка юных боксеров включает в себя пять основных направлений (Прохоров Р.А.):

1. Упражнения на развитие физических качеств юных боксеров (быстроты движений, скоростно-силовых качеств («быстрой силы»), силовых способностей, подвижности суставов, комплексное развитие физических качеств).

2. Упражнения на развитие сенсомоторных способностей юных боксеров (быстроты простой двигательной реакции, быстроты и точности реакции выбора, точности антиципирующей реакции, точности чувства дистанции).

3. Упражнения на развитие психической подготовленности юных боксеров (свойств внимания и оперативного мышления).

4. Упражнения на развитие координации движений юных боксеров в сложных условиях (комплексного воздействия на ловкость).

5. Упражнения на развитие специальной (техничко-тактической) подготовленности юных боксеров (техничко-тактических задания).

Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговое обеспечение в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами (далее – Антидопинговые правила), утвержденными приказом Минспорта России от 9 августа 2016 г. №947.

В соответствии с пунктом 10.11.1 Антидопинговых правил, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

ПЛАН профилактических антидопинговых и антинаркотических мероприятий

1. Проведение лекций по следующей тематике:

Лекция 1

История допинга в спорте. Всемирная антидопинговая программа.

Понятие о допинг-контроле, антидопинговых организациях и регистрируемых пулах тестирования.

Определения нарушений антидопинговых правил.

Лекция 2

История допинга в боксе.

Понятие о допинг-контроле, антидопинговых организациях и регистрируемых пулах тестирования.

Определения нарушений антидопинговых правил.

Лекция 3

Характеристика распространенных лекарств и БАД с позиций нарушения антидопинговых правил.

Последствия неконтролируемого употребления спортсменами лекарств и БАД.

Лекция 4

Права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов. Ответственность по российскому законодательству за действия с запрещенными веществами.

2. Антидопинговые образовательные мероприятия для тренеров.

3. Профилактические антинаркотические и антидопинговые мероприятия со спортсменами.

4. Оформление наглядной информации (стенды, плакаты, журналы и пр.) по антидопинговой и антинаркотической тематике.

5. Проведение профилактических встреч спортсменов с известными спортсменами и тренерами.

6. Проведение викторины «Играй честно», проведение видеоуроков.

5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

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

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

5.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица 26

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

5.2. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в таблицах №2-5.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные

спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства:

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

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

Основные направления тренировки.

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

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

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

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

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить

концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

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

Участие в соревнованиях.

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

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

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

Тренировочный этап (спортивной специализации)

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

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

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

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

Основные направления тренировки.

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

основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

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

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

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

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

Обучение и совершенствование техники бокса.

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

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

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

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

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

5.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта. При планировании спортивных результатов необходимо формировать у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение.

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году подготовки (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году подготовки.

Теоретическая подготовка

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

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

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

На этапе НП необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

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

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

5.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце тренировочного года все занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

Комплексная клиническая диагностика.

Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

Оценка сердечно-сосудистой системы.

Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

Контроль состояния центральной нервной системы.

Уровень функционирования периферической нервной системы.

Оценка состояния органов чувств.

Состояние вегетативной нервной системы.

Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Текущий контроль тренировочного процесса

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

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

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

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

по каждому тренировочному заданию. В табл. 27 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения Таблица 27

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

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. 28 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок Таблица 28

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1+P2+P3)-200] / 10$. Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 29.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок Таблица 29

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критически	18 и более

5.5. Программный материал для практических занятий. Техничко-тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения

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

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

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

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

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

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

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

В конце 2-годового цикла подготовки планируется выполнение 2-3 разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл подготовки первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах следующего этапа спортивной подготовки. В табл. 30 представлена программа мероприятий при построении занятий в первые 2 года подготовки.

Таблица 30

Содержание курса подготовки боксера-новичка

Раздел	ГНП до года		ГНП 2-й год подготовки	
	1 раздел	2 раздел	3 раздел	4 раздел
Месяц	Сентябрь-Декабрь	Февраль-Май	Сентябрь-Декабрь	Апрель-Июнь

Масштаб подготовки	Материал совершенствования	ИЗУЧЕНИЕ
ИЗУЧЕНИЕ боевой стойки и передвижений		ИЗУЧЕНИЕ
ИЗУЧЕНИЕ прямых ударов в голову и защита от них	Совершенствование боевой стойки и передвижений	ИЗУЧЕНИЕ
ИЗУЧЕНИЕ прямых ударов в туловище и защита от них	Соревнования (1 бой)	ИЗУЧЕНИЕ
	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище	ИЗУЧЕНИЕ
	Тренировочные уроки (6 уроков)	ИЗУЧЕНИЕ
	Соревнования (1-2 боя)	ИЗУЧЕНИЕ
ИЗУЧЕНИЕ боковых ударов в голову и защита от них	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище	ИЗУЧЕНИЕ
	Тренировочные уроки (6-8 уроков)	ИЗУЧЕНИЕ
	Соревнования (1-2 боя)	ИЗУЧЕНИЕ
ИЗУЧЕНИЕ боковых ударов в туловище и коротких боковых в голову и защита от них	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище	ИЗУЧЕНИЕ
	Тренировочные уроки (9 уроков)	ИЗУЧЕНИЕ
	Соревнования (1-2 боя)	ИЗУЧЕНИЕ
	Занятия по ОФП и по СФП	ИЗУЧЕНИЕ
	отдых	ИЗУЧЕНИЕ
НМО, ОФП, СФП	Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спорт. игры	ИЗУЧЕНИЕ
	Контрольные упражнения, комплекс СФП, кросс, подтягивание на перекладине, подвижные игры, занятия по СФП	ИЗУЧЕНИЕ
	Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спорт. игры	ИЗУЧЕНИЕ
	Контрольные упражнения, комплекс СФП	ИЗУЧЕНИЕ

Схемы недельных микроциклов для тренировочного этапа

Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (табл. 31).

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в

РФ-микроцикле

Таблица 31

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100 + парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Таблица 32

*Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в
РТ- микроцикле*

Г1- микроцикле		
Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100 + парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ)

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах (таблица 31).

Контрольный недельный микроцикл (К) (таблица 33)

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

Таблица 33

*Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в
К-микроцикле*

К-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	100 + парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Для роста мастерства спортсмена основную роль играет индивидуальная работа с ним, иначе говоря – ***индивидуализация спортивного совершенствования***.

Поэтому очень важно установить, как осуществляется индивидуальная работа во время групповых занятий. Для того чтобы правильно решать задачу совершенствования отдельного боксера, тренер постоянно наблюдает за ним, всесторонне оценивает его технику и тактику.

Чтобы детально выяснить личные особенности, характеризующие каждого боксера, необходимо применять условные, а также вольные бои.

В тренировочных боях и в соревнованиях тренер, наблюдая за боксером и выявляя личные особенности каждого, выясняет:

- какой дистанции боксер действует более свободно, уверенно и активно, где ему больше всего удастся применить свои приемы;
- какими ударами и защитами предпочитает пользоваться боксер, какие именно приемы удаются ему лучше других;
- какая боевая манера более свойственна данному боксеру, успешнее пользуется он атаками или контратаками, на дальней или же средней дистанциях, одиночными, двойными ударами или серией ударов;
- какими психологическими особенностями отличается боксер: активен ли он, достаточно ли смел, хладнокровен или излишне возбужден во время боя и т. д.

Только с помощью анализа условных и вольных боев, также боев на соревнованиях (общей координации движений, уровня физической подготовленности, особенностей физических и психологических качеств и т. п.) тренер подробно составляет для себя характеристики боксеров и определяет направление, в котором ему следует работать над формированием или совершенствованием индивидуальной боевой манеры каждого боксера.

Чтобы правильно организовать спортивное совершенствование боксера, тренер составляет технико-тактическую и психологическую характеристики, в которых на основании наблюдений за боксером указывает, какие приемы техники удаются ему лучше других, какова манера атаковать, защищаться и контратаковать, каковы основные качества боксера (сила, быстрота, выносливость, смелость, настойчивость, воля к победе), особенности тактического мышления и т. д., как приспосабливается он к различным противникам, какой характер носят его ошибки, в чем отстает его техника, какими средствами техники он владеет.

В соответствии с этой основной характеристикой и строится индивидуальный план подготовки и тренировки боксера.

Этот план содержит:

- перечень технических приемов, которыми должен владеть боксер;
- перечень упражнений (или характер их), которые должны способствовать развитию тех или иных физических и психологических качеств боксера;
- перечень тактических приемов и действий, над которыми должен работать боксер;
- список партнеров для условного и вольного боев, подобранных в соответствии с поставленными перед боксерами задачами;

Разумеется, что такой план ориентировочный. В ходе занятий может оказаться, что какие-то разделы программы будут усвоены быстрее, чем предполагалось, а на других придется задержаться больше.

Составленные тренером, на основе наблюдений, индивидуальные планы совершенствования боксеров не являются неизменными и окончательными. Получая в процессе дальнейшей работы новые данные, отмечая новые черты, появившиеся в поведении, технике и тактике боксеров во время боя, тренер ставит перед ними новые задачи и полностью изменяет общее направление, работы с тем или другим боксером.

Таким образом, одна из задач тренеров на этом этапе подготовки боксеров состоит в том, чтобы на основе выявления их физических, психологических и технико-тактических особенностей определить конкретное направление совершенствования тренирующихся.

Боксер должен сознательно усваивать технику. Неоднократно разъясняя основы техники и показывая ее, тренер добивается от боксера не только умения правильно повторять показанное, но и умения объяснить любую деталь совершенствуемого приема.

Вначале упражнения выполняются под наблюдением тренера и сопровождаются необходимыми разъяснениями и указаниями; позже, когда боксер усвоит структуру движения, он может упражняться и самостоятельно.

Боксер должен многократно повторять совершенствуемое движение вначале в равномерном небыстром темпе, затем, убыстряя его, до максимальных быстрых движений, но, не напрягаясь при этом, наконец, в заданном или произвольно изменяемом темпе; изменять условия, в которых выполняется или с которыми сочетается прием.

Упражнения следует повторять из занятия в занятие в течение длительного периода времени. Затем это же упражнение необходимо неоднократно применять (т. е. повторять) в изменяющихся условиях условного и вольного боев.

Совершенствование техники проходит в определенной последовательности при постепенном увеличении трудности упражнений. Так, овладевая ударами, боксер вначале совершенствует общую структуру движений в упражнениях с лапами, со снарядами, а также с партнером. Затем условия постепенно усложняют. Сопротивление партнера, вначале элементарное, постепенно усиливается: вначале партнер применяет только защиты, затем он дополняет защитные действия контратаками. Наконец, боксеры упражняются в бою, в котором партнер вначале оказывает (по заданию) боксеру слабое противодействие, а позже активное. Все это делается для того, чтобы закрепить правильную структуру движений, умение своевременно выполнять их, умение избирать удобные моменты для удара и правильно рассчитывать дистанцию и время.

Постепенно, от занятия к занятию, пользуясь такой последовательностью в упражнениях, боксеры переходят к применению изучаемых действий в вольном бою.

Если же в усложненных условиях движение искажается, становится неправильным или боксер утрачивает чувство времени и дистанции, нужно возвратиться к предыдущим упражнениям в более простых условиях и с менее быстрым темпом.

Для закрепления того или иного приема применяют:

- упражнение, в котором партнер слабо сопротивляется;
- упражнения с более слабым партнером;
- упражнения с постоянным (в определенные периоды) партнером (привычные условия);
- упражнения с более сильным партнером;
- упражнения со сменой партнеров (разнообразные условия).

Этой последовательности и постепенности нужно придерживаться как для совершенствования отдельных действий, так и для совершенствования быстроты перехода от одних действий к другим.

Если не соблюдать такой последовательности и постепенности (например, если совершенствуемое движение или действие боксеру приходится применять сразу же против более сильного партнера, или если партнеру не дано задание ослабить сопротивление), то движения боксера обычно искажаются, и он, скованный сложными для него условиями и опасностью удара, допускает многочисленные ошибки, и не усваивает правильной структуры движения и не может своевременно переходить от одних действий к другим.

Наоборот, если условия постепенно усложнять, совершенствование боксера происходит быстрее, он закрепляет усвоенный в упражнениях навык и успешно применяет его в разнообразной боевой обстановке. Построенный таким образом процесс совершенствования дает положительные результаты. Главное внимание при первоначальном совершенствовании боксеров следует уделять передвижениям, ударам и защитам.

Нужно научить боксера наносить удары и защищаться, не напрягая те мышцы, которые не должны участвовать в работе, научить быстро переходить от одного характера работы к другому: за мыслью, переключением внимания должны поспевать мышцы (своевременно напрягаться, расслабляться и снова напрягаться, и расслабляться).

Боксер излишне напрягает мышцы в основном при нанесении ударов, особенно серий ударов. Это объясняется тем, что в ударе активно участвуют почти все группы мышц, а при нанесении серий ударов их необходимо быстро координировать. Не успевает боксер и быстро переходить от ударных действий к защитным, поскольку напрягает при ударах мышцы, которые не должны участвовать в ударах, а также не успевает мгновенно расслаблять работающие мышцы. Излишне напрягаясь при нанесении ударов, боксер, кроме того, «задерживает» дыхание, что приводит к быстрому утомлению.

Излишнее напряжение неработающих мышц связано с неправильной координацией ударных движений, из-за неумения использовать инерцию поступательного и вращательного движения.

Специальные упражнения на координацию одиночных ударов, серий ударов и их сочетаний с защитными передвижениями

1	<i>Из положения стойки боксер толчком правой ноги сообщает телу поступательное движение. Правая стопа должна возможно дольше не отрываться от пола, тогда как левая вместе с туловищем движется вперед. Мышцы туловища и рук предельно расслаблены. В момент опоры левой ноги о пол правая несколько подтягивается.</i>
2	<i>Из положения стойки боксер толчком правой ноги сообщает телу поступательное движение. Правая стопа должна возможно дольше не отрываться от пола. Одновременно с толчком правой ноги начинает движение вперед левая (при этом левая рука разгибается). Мышцы туловища плечевого пояса и руки, наносящей удар, предельно расслаблены¹. В момент опоры левой ноги о пол туловище несколько поворачивается слева направо и движение руки, наносящей прямой удар левой, резко ускоряется. Сразу же после ударов мышцы бьющей руки должны расслабиться. Боксер возвращается в исходное положение.</i>
3	<i>Из положения стойки боксер толчком правой ноги сообщает телу поступательное и вращательное движение справа налево. Одновременно начинает двигаться левая нога и правая рука. Мышцы туловища, плечевого пояса и рук предельно расслаблены. Правая стопа должна возможно дольше не отрываться от пола. В момент опоры левой ноги о пол туловище продолжает вращательное движение (мышцы плеч</i>

	<i>расслаблены), правая рука резко опережает движение туловища, и боксер наносит прямой удар.</i>
4	<i>Из положения боевой стойки боксер толчком правой и левой ноги сообщает телу вращательное движение справа налево. Правая рука, согнутая под прямым углом, начинает одновременно движение. Мышцы туловища, плечевого пояса и рук предельно расслаблены. В момент поворота, когда боксер оказывается во фронтальной стойке, правая рука резко опережает движение туловища, и он наносит боковой удар. После удара необходимо сразу же расслабить мышцы бьющей руки.</i>
5	<i>Из положения фронтальной стойки толчком левой и правой ног боксер сообщает телу вращательное движение слева направо. Мышцы туловища, плечевого пояса и рук предельно расслаблены. В момент поворота, когда боксер оказывается почти в боковой стойке, левая рука резко опережает движение туловища, и спортсмен наносит боковой удар. После удара мышцы бьющей руки следует мгновенно расслабить.</i>
6	<i>Боксер наносит боковой удар левой, как описано в упражнении 5. Но как только удар достиг цели, боксер быстро поворачивает туловище справа налево (мышцы туловища, правой руки и плеча, не участвующие в ударе левой, максимально расслаблены), а в момент фронтального положения стойки правая рука резко опережает движение туловища, и спортсмен наносит боковой или короткий прямой удар. После удара боксер мгновенно расслабляет мышцы, участвовавшие в ударах.</i>
7	<i>Боксер выполняет серию коротких ударов из сочетания прямых боковых и снизу. Удары наносятся в основном за счет поворота плечевого пояса, движения плеч и бьющей руки. Мышцы спины поворачивают туловище, и боксер должен уметь быстро напрягать и расслаблять их. Мышцы бьющей руки и плечо до удара расслаблены. Если боксер не может быстро наносить удары, чередуя расслабление с напряжением, рекомендуется наносить их, сидя на полу. В этом случае боксер будет выполнять упражнение без опоры ног и быстрее скоординирует движения ударов, которые должны наноситься за счет мышц плечевого пояса и спины. Боксеры должны научиться наносить серийные удары в ближнем бою, не напрягая вначале мышцы живота. Это приучит расслабляться и правильно дышать. После того как боксеры научатся расслабляться, быстро наносить серийные удары и правильно, свободно дышать, не сопровождая каждый удар резким выдохом (резкий выдох должен быть только в конце серии или в отдельном акцентированном ударе), следует переходить к обучению наносить удары в ближнем бою при напряженных мышцах брюшного пресса (в ближнем бою много ударов наносят в туловище). Дышать становится значительно труднее, поскольку выключается или затрудняется диафрагмальное дыхание. Однако боксер и в этом случае должен научиться свободно дышать, не задерживая дыхания. Кроме упражнений в ударах, необходимо предложить боксерам упражнения в чередовании ударов и защит.</i>
8	<i>То же, что и в упражнениях 6 и 7, но боксер после нанесения ударов и мгновенного расслабления мышц сразу же переходит к комбинированной защите (подставке левого плеча и правого предплечья), глухой, накладкам, ныркам, отходам, подставкам, отбивам, сочетаниям защит.</i>
9	<i>То же, что и в упражнениях 6, 7, 8, но после проведения защиты боксер мгновенно переходит к ударам и снова к защитам. В упражнениях в поставке удара на лапах, снарядах, в парах тренер добивается, чтобы боксер наносил удары быстро, не напрягаясь, точно, достаточно резко, не ошибаясь в расчете дистанции и времени, не теряя равновесия. В момент удара преподаватель следит за тем, чтобы боксер переходил в удобное положение для последующих действий.</i>

При определении личных особенностей боксеров нужно и к постановке удара подходить индивидуально. Тренер должен установить:

- на постановку и совершенствование каких ударов следует обратить основное внимание;

- с какой дистанции боксеру удобнее всего наносить избранные для совершенствования удары;

- в какой форме – атакующей или контратакующей лучше удаются эти удары;

- с какими видами защиты эти удары сочетаются.

После этого тренер устанавливает последовательность тренировочных заданий для каждого отдельного боксера.

Многократное повторение и шлифовка приема (передвижение, удары, защиты, финты, контрудары, комбинации) в постепенно усложняющихся условиях позволяет развить до высокой степени необходимые боксеру быстроту и непринужденность движений, чувство времени и дистанции, быстроту восприятия и реакции, устойчивость и правильное распределение внимания, т. е. довести приемы до совершенного их выполнения в вольном и соребновательном боях.

Как уже отмечалось, ограничение тренировочного материала при индивидуальном совершенствовании боксеров приносит заметную пользу. Но ограничение боевых средств, дающее преимущество против одних противников, непригодно для других.

Таким образом, возникает новый вопрос о путях, и способах дальнейшего совершенствования боксеров. Чтобы ответить на него, нужно определить, какие средства и особенности дают возможность боксеру выиграть бои и у каких именно противников; каких средств и качеств недостает ему.

Важно также выяснить, в чем именно заключаются недостатки в технике и тактике боксера, и в каком направлении следует работать, чтобы расширить его технико-тактические средства.

Наблюдения на соревнованиях и на тренировках дают достаточный материал для характеристики каждого боксера и построения плана его дальнейшего совершенствования. План должен предусматривать постоянное расширение технико-тактических средств боксера, выработку умения противодействовать различным видам тактики, устанавливать круг технических средств, которыми обязан овладеть данный боксер.

Общие тактические задания, даваемые для всей группы, здесь будут уже недостаточны, так как боксеры, выполняя эти задания, действуют в обычной для них боевой манере.

Поэтому, чтобы расширить объем навыков, умений боксера, необходимо постоянно пополнять его действия новыми, подбирая для него определенные тактические задания и соответствующую этим заданиям технику.

Боксеры должны индивидуально упражняться в тех или иных действиях, расширяющих их технико-тактические возможности. Так, например, одним необходимо выполнять специальные упражнения для того, чтобы научиться активным наступательным действиям, в частности непринужденному передвижению вперед в сочетании с защитами, другим – приобрести и совершенствовать навыки завязывания боя и умения вести бой на средней или ближней дистанциях, третьим – развивать те или иные физические и психологические качества и т. д.

Искусный боксер, тактически правильно строящий бой, должен владеть следующими технико-тактическими действиями (кроме совершенного владения излюбленной дистанцией боя):

1. Ложными атаками и финтами для вызова на атаку или контратаку выжидающего противника, или для раскрытия противника, для отвлечения противника от действительного удара.
2. Защитами-накладками, сковывающими размашистые удары противника.
3. Встречными ударами (стопингами), останавливающими напористого боксера.
4. Выходом из угла ринга и канатов.
5. Выходом из клинча.
6. Клинчем, в случае невозможности защититься от противника или при получении сильного удара.
7. Прижиманием противника в угол ринга или к канатам.
8. Широким маневром на дальней дистанции (делать длинные шаги назад, в стороны, двигаться кругом вправо и влево).

Ориентировочный план совершенствования физических качеств, технических и тактических навыков

Задания	Средства
<i>Повышение общей физической подготовки, развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости</i>	<i>Бег на разные дистанции, кроссы, смешанные передвижения, вольные гимнастические упражнения, упражнения на снарядах, метания, прыжки, упражнения с эспандером, отягощениями, борьба в стойке, упражнения с палками и булавами, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры, выполнение разнообразной работы (напилить и наколоть дров, разбивать топором пни, очистить двор или тротуар от снега и др.)</i>
<i>Повышение специальной боксерской выносливости</i>	<i>Условные и вольные бои в большом темпе с партнерами активными, быстрыми и выносливыми. Доводить учебно-тренировочные бои до четырех-шести раундов, добиваясь большой плотности. Выполнять длительно и в большом темпе упражнения на снарядах, увеличивая продолжительность раундов (до 4 - 5 мин) и их количество (до пяти-семи) Увеличение количества ударов в условном и вольном боях, быстроты их нанесения Комбинированный метод тренировки. Упражнения специально-подготовительные, со скакалкой и набивными мячами, бой с тенью, пять-шесть раундов упражнений на снарядах и два три раунда вольного боя с неуставшим партнером меньшей весовой категории, активно действующим. Чередование коротких спуртов в беге (60 - 100 м) с борьбой в стойке</i>
<i>Развитие быстроты действий</i>	<i>Изучение и совершенствование боевых приемов в упражнениях с партнером сначала в медленном темпе, затем постепенно ускоряя, добиваясь максимальной быстроты. Увеличить количество «взрывных» действий в вольном или условном боях. В специальных боевых упражнениях, особенно с партнером, стараться наносить опережающие удары в открытое место с максимальной быстротой. Не запаздывать с защитными действиями и сочетать их со встречными контрударами. В упражнениях на снарядах и лапах добиваться быстрого нанесения ударов как одиночных, так и серий. Широко использовать гандбол и большой теннис. Во время эпизодов</i>

	активного встречного боя повторять атаки и контратаки с акцентированием одного или двух ударов. В упражнениях с партнером добиваться быстрой атаки, при сближении активно действовать
Развитие силы и точности удара	Быстро атаковать в упражнениях с партнером. Использовать защитные действия как исходные положения для нанесения точных ударов. Практиковать тренировку с партнером на одну или две весовых категории больше, чтобы можно было акцентировать сильный и точный удар. Для развития эффективного удара стараться попадать по цели основанием указательного и среднего пальцев, сжимать плотно кулак и ускорить начальную скорость вращательного движения туловища. Довести до максимальной быстроту хорошо заученных действий, влияющих на точность и силу удара. Широко использовать удары по лапам, мешку, мячу на резинах и по груше, следить за правильным положением кулака. Наносить удар с устойчивого положения
Расширение арсенала технических средств в разных дистанциях при атаках и контратаках	Применение разных защит от одного и того же удара и создание исходных положений для контратакующих действий. Применяя одну из защит, находить варианты разнообразных контрударов. Овладеть техникой определенного вида защитных действий на дальней, средней и ближней дистанциях и уметь на один атакующий удар отвечать двумя и тремя или атаковать сериями ударов в разных сочетаниях. Для расширения технических средств четко выполнять поставленные задачи в упражнениях и парах, особенно в условном и вольном боях на равных дистанциях. Широко использовать подвижный мешок для совершенствования серий ударов, мяч на резинах, способствующий развитию уклонов, совершенствовать ответные и встречные контрудары на лапах
Развитие подвижности и маневренности перемещения по рингу в разных направлениях	Уделять большое внимание передвижению в разные стороны, с тем чтобы не быть прижатым к канатам; на дальней дистанции быть неуязвимым; с помощью маневрирования научиться прижимать противника в угол и быстро атаковать одним, двумя и тремя ударами; уметь быстро выйти в положение вне боя. Необходимо широко практиковать бои с тенью для имитации атак и контратак на дальней дистанции.
Развитие легкости в ведении боя	Тренировочный бой с партнером стремиться вести легко и непринужденно, избегая грубого силового боя; использовать умелую тактику, набирая очки. Особое внимание обратить на то, чтобы каждое защитное действие стало исходным положением для нанесения ударов. Не оставлять без ответа ни одного атакующего действия
Совершенствование техники и тактики ведения боя с партнерами разного стиля и манеры	Практиковать бой с партнерами активного силового стиля, уметь держать с ними дальнюю дистанцию, при продвижении такого боксера вперед контратаковать прямыми ударами, сохраняя нужную дистанцию. Для совершенствования техники и тактики ведения боя против партнера контратакующего стиля подбирать партнеров контратакующего стиля, практиковаться в умении быстро сближаться и активными действиями подойти

	на такую дистанцию, где бы партнер не мог проявить свои качества быстроты и не сумел контратаковать. Научиться вызывать партнера на атаку, самому быстро контратаковать, обеспечив надежную защиту. Тренироваться в обманных действиях, нанесении опережающих ударов
Совершенствование техники и тактики обыгрывания партнера	Упражнения, вольные и условные бои для подготовки легкому передвижению по рингу, умелому уходу из углов и от канатов. Овладеть навыками наносить встречные и ответные удары, самому быть маневренным, подвижным, быстро атаковать одиночными ударами, пользоваться финтами, а при сближении стараться блокировать действия партнера, наносить удары левой и правой руками быстро и точно. В произвольных боях с партнером добиваться выполнения поставленных задач с учетом сил и возможностей партнера. Тренироваться в ведении боя на всех дистанциях с партнерами разного стиля и манеры. Совершенствоваться в повторности атак и контратак.
Совершенствование техники защитных действий	Совершенствование защитных действий в разных дистанциях от ударов прямых, боковых и снизу; одиночных, двух, следующих друг за другом, и серий. В зависимости от дистанции, быстроты и количества ударов выбирать наиболее надежную форму защит руками (подставками, отбивами), уклонами, передвижением или комбинированные действия с контратаками
Совершенствование навыков ближнего боя	В каждом тренировочном занятии уделять три-четыре раунда ближнему бою. Тренироваться лучше с партнером, умеющим нести ближний бой. Научиться входить в ближний бой, блокировать удары партнера, самому активно действовать акцентирующими ударами. На мешке и насыпных грушах тренироваться в нанесении коротких ударов в голову и туловище сбоку и снизу. Борьба в стойке
Совершенствование обманных действий во время атак	Обучение обманным действиям руками, туловищем, передвижением, выполнению их убедительно для противника, чтобы отвлечь его и заставить раскрыть уязвимые места, быстро и решительно атаковать действительными ударами. Упражнения в бою с тенью перед зеркалом, практиковать обманные действия в учебном бою с партнером
Овладение техникой и тактикой ведения боя с противниками, боксирующими в противоположной боевой позиции	На каждом тренировочном занятии упражняться в изучении и совершенствовании приемов боя с боксерами с правосторонней стойкой (если таковых нет, надо попросить партнера с обычной стойкой боксировать в этом положении). Чаше проводить учебный бой с партнерами разных боевых позиций. Периодически тренироваться с партнерами, боксирующими в противоположной боевой позиции, как в парах по изучению отдельных приемов, так и в условном и вольном боях
Повышение общей дисциплины боя	Придерживаться правил в тренировочных боях и не допускать технических ошибок, которые на соревнованиях могут привести к травмам, предупреждениям и дисквалификации. Во время условных и вольных боев практиковать учебное судейство на ринге строго по правилам.

Требования к психологической подготовке

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

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

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

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

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

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится

достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

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

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

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратные, психофармакологические, дыхательные.
- По направленности воздействия средства можно подразделить на:
 - средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
 - средства воздействия на интеллектуальную сферу;
 - средства воздействия на эмоциональную сферу;
 - средства воздействия на волевую сферу;
 - средства воздействия на нравственную сферу.

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

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

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

2. *Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается

этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

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

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

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

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Развитие волевых качеств боксера

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

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

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

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

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

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

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

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

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

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

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

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного

снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

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

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

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности. Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность): ощущение сердцебиения; сухость во рту; частая зевота; неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию; влажные ладони и ступни; изменение голоса (хриплый голос); дрожание мышц, пальцев рук (тремор); покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика); ощущение утомления уже в начале разминки.

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

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

Признаки когнитивной тревожности:

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

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

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

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

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

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

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

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

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности). Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

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

спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

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

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

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

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

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

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

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

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;

- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

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

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

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

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

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

5.6. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства

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

Факторы воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

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

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки, и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

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

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

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

5.7. Инструкторская и судейская практика

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика является продолжением

тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

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

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике подготовки, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

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

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

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

План инструкторской и судейской практике

Инструкторская и судейская практика в тренировочных группах до 2-х лет подготовки.

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

Инструкторская и судейская практика в тренировочных группах свыше 2-х лет подготовки

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и
- проведение занятий.

- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.

- Составление конспектов занятий

- Составление положения о соревнованиях

- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

5.8. Антидопинговые мероприятия

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

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

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

Запрещенные методы:

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

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

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательных периодов, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

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

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

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

План антидопинговых мероприятий

1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6. Участие в образовательных семинарах	Семинары
7. Формирование критического отношения к допингу	Тренировочные программы

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

6. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

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

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

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

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

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

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

- *Толчок набивного мяча руками* из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:

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

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 подготовки 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.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс приведены в таблице №26.

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 обуславливается 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 нокадаунами 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 занимающихся, 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.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы указаны в таблицах 6-9 (в нормативной части программы). Требования по переводу и зачислению на этапы подготовки представлены в таблице 33.

Перевод занимающихся на следующий год подготовки, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности,
- определение специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года подготовки занимающиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в ТГ свыше 2-х лет и группы ССМ, ВСМ 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 спортсменами переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце тренировочного года.

Таблица 33

Требования по переводу и зачислению на этапы подготовки

Этап подготовки	Период подготовки	Мин. возраст	Требования по СП	Участие в соревнованиях	Вып. нормативов ОФП и СФП	Выполн. нормативов ТМ	Выполн. программы
Начальной подготовки	1-3 г.	10-12	3 юн.р.	Школьные, муниципальные соревнования (не менее 2-х)	5		93-100%
Тренировочный	1 г.	12-13	3.2 юн.р.	Участие в муниципальных соревнованиях (не менее 2-х)	6	+	93-100%
	2 г.	13-15	1.2 юн.р.	Участие в муниципальных соревнованиях (не менее 3-х)	3	+	93-100%
	3 г.	15-16	1,2 юн.р 3 спорт.	Участие в муниципальных и региональных соревнованиях (не менее 3-х)	3	+	93-100%

	4 г.	16-17	1,2,юн.р 2 спорт.	Участие в муниципальных и региональных соревнованиях (не менее 4-х)	3	+	93-100%
	5 г.	17-18	1 юн.р. 1-2 спорт.	Участие в региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях (не менее 5)	3	+	93-100%
ССМ	Не устанавливается	14-40	Наличие с/р КМС	Участие региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях. Стаж занятий в спортивной школе – не менее 4 лет	4	+	100%
ВСМ	Не устанавливается	16-40	Наличие с/з МС, выполнен. норматива МС РФ	Участие в региональных, межрегиональных, всероссийских, международных соревнованиях. Стаж занятий в спортивной школе – не менее 6 лет	5	+	100%

Методика контроля спортсменов

Этап начальной подготовки. Контроль на этапе *НП* используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Тренировочный этап. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке

квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

7. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Требования к материально-технической базе предусматривают обеспечение наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам. Занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и выполнить нормативы испытаний(тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 15);
- обеспечения спортивной экипировкой (таблица № 16);
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1.Федеральный Закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- 2.Приказ Минспорта России от 09.02.2021 №62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

3. Приказ Минспорта от 16.08.2013 г. №645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

4. Приказ Минспорта России от 04.04.2014 г. № 206 «Об утверждении правил вида спорта «бокс»

5. Приказ Минспорта от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье /Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965.-200 с.
5. Все о боксе /Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова.-М., 1995.- 212 с.
6. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информ. материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М..Олимпия Пресс, 2004. 40 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спорт. школ. - М.:1995.-37 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М., ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П.Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001. -480 с.
11. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
12. Ширяев А.Г Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е пер. Изд-во«Шатон», 2002. - 190 с.
13. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. Г.Д. Горбунов.- М.: Советский спорт, 2007
15. Официальный сайт федерации бокса России <http://www.boxing-fbr.ru/>
16. Официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
17. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/>

9. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Бурятия и г. Улан-Удэ.