



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»  
для тренировочного этапа (этап спортивной специализации)  
и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего  
спортивного мастерства  
(МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ)**



**Москва-2021**

**УДК 799.322.2.**

**ББК 75.723**

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). Методическое пособие. Автор-составитель: Корженевский А.Н., Кургузов Г.В. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 235 с.

**Автор-составитель:**

**Александр Николаевич Корженевский** – кандидат педагогических наук.

**Георгий Васильевич Кургузов** – кандидат педагогических наук, доцент.

**Рецензенты:**

«Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). Методическое пособие» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.02.2021 N 62, зарегистрировано в Минюсте России 16.03.2021 N 62766).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «бокс».

© А.Н. Корженевский, Г.В. Кургузов, 2021

© ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	6
1.2 Общая структура системы многолетней спортивной подготовки.....	10
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	15
2.1 Структура и особенности организации тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.....	15
2.2 Требования к объему и режимам тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки.....	18
2.2.1 Особенности тренировочной работы.....	18
2.2.2. Предельные тренировочные нагрузки.....	20
2.2.3 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки по виду спорта «бокс».....	22
2.2.4 Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	28
2.2.5 Требования по переводу и зачислению на этапы подготовки.....	29
2.3 Годовой план спортивной подготовки.....	33
2.4 Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.....	34
2.5 Планы антидопинговых мероприятий.....	35
2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	37
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	41
3.1. Организационно-методические указания.....	41
3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств и по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	42
3.3 Структура системы многолетней подготовки.....	48
3.3.1 Примерные планы-графики для тренировочных групп, спортивного	

совершенствования и высшего спортивного мастерства.....	57
3.3.2. Примерная направленность недельных микроциклов в группах тренировочного этапа и спортивного совершенствования.....	94
3.3.3 Примерный план-конспект тренировочного занятия на тренировочном этапе с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.....	101
3.4 Управление системой подготовки боксеров.....	104
3.4.1. Содержание программного материала для освоения техники бокса (Программный материал для проведения тренировочного занятия).....	104
3.4.2. Задачи технико-тактической подготовки на этапах многолетней тренировки.....	117
3.4.3 Совершенствование тактических действий боксеров на этапах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.....	157
3. 4. 4 Теоретическая подготовка.....	164
3.4.5 Физическая подготовка.....	173
3.4.6 Психологическая подготовка и воспитание личности.....	185
IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	202
4.1 Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку.....	202
4.2 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной тренировки.....	205
4.3 Тесты для оценки уровня подготовленности боксеров.....	211
V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	222
VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	225
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	226

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая (примерная) программа спортивной подготовки (далее – Программа) для боксеров тренировочного этапа и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва по боксу. Основные положения программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

При разработке Программы учитывались нормативные требования по физической (из ФССП по виду спорта бокс) и технической подготовке спортсменов (формируемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку самостоятельно, с учетом особенностей реализации процесса спортивной подготовки данного учреждения и контингента занимающихся).

Программа составлена в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта бокс и предназначена для руководителей и специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта бокс и рекомендована для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в РФ, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки, с учетом рекомендаций Типовой (примерной) программы, а также специфических особенностей и условий работы своих организаций.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые

к процессу подготовки спортсменов на тренировочном этапе и этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке боксеров;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и боксом, в частности.

Все это позволит достичь основной цели – подготовке конкурентно способных боксеров, обеспечивающих наивысшие спортивные достижения на международной арене.

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс.

### **1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках в соответствии с официальными правилами соревнований по боксу.

Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 года бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920-х гг. разыгрывается чемпионат Европы с 1974 г. разыгрывается чемпионат мира. Боксерские поединки проходят на

ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8x8 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.

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 и их скоростные характеристики, улучшаются реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией. 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 совершенствования спортивного мастерства.

Особенности спортивной подготовки в боксе учитываются при составлении планов спортивной тренировки.

С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса в многолетней спортивной подготовки (подразумевающей избирательность подготовки к выступлению в соревнованиях), боксеры делятся на следующие возрастные группы, указанные в официальных правилах соревнований (Таблица 1).

**Таблица 1**

**Возраст и наименование группы боксеров**

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 («Элита»)	19 – 40 лет

Возраст боксеров определяется по году их рождения. В зависимости от возраста и количества боев, проведенных боксером на соревнованиях, устанавливается следующий обязательный перерыв между соревнованиями (таблица 2).

**Таблица 2**

**Возраст, количество боев и обязательный перерыв до следующих соревнований у боксеров**

Возрастная группа	Количество боев, проведенных На соревнованиях	Обязательный перерыв до следующих соревнований
-------------------	---	--

Юноши и девочки младшего возраста 12 лет	2 боя	не менее 30 дней
Юноши и девочки среднего возраста 13 - 14 лет	3 боя и более	не менее 20 дней
Юноши и девушки старшего возраста 15-16 лет	3 боя и более	не менее 15 дней
Юниоры и юниорки 17 – 18 лет	3 боя и более	не менее 10 дней

Начинающие спортсмены допускаются к соревнованиям не ранее, чем через три месяца после начала занятий боксом. Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) (Таблица 3).

Таблица 3

### Возраст и весовые категории в соревновании боксеров

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	—	—	—
<u>Суперлегчайшая</u>	46	44 - 46	—	—
Первая наилегчайшая	48	48	45 -48	46 - 49
Наилегчайшая	50	50	51	52
Первая легчайшая	52	52	—	—
Легчайшая	54	54	54	56
Полулегкая	56	57	57	—

Легкая	59	60	60	60
Первая полусредняя	62	63	64	64
Вторая полусредняя	65	66	69	69
Первая средняя	68	70	—	—
Средняя	72	75	75	75
Полутяжелая	76	80	81	81
Тяжелая	Св. 76	Св. 80	Св. 81	91
Супертяжелая		—	—	Св. 91

В соревнованиях юношей и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 – 3-х кг; от 70 до 80 кг – 4-х кг и свыше 80 кг – 5 кг.

Проведение соревнований должно быть обеспечено оборудованием и инвентарём, которое должно быть предоставлено организаторами не позднее, чем за два часа до начала соревнований. Состав оборудования и инвентаря для занятий боксом и соревнований принимается в соответствии с «Табелем оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем» (Часть 1) «Олимпийские виды спорта») и включает: основное оборудование (ринг боксерский 6х6м на помосте 8х8м, боксерские перчатки), дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь; контрольно-измерительные, судейские и информационные средства; технические средства ухода за местами занятий и боксерских боев, оборудованием и инвентарем.

Вспомогательные помещения решаются составом и типоразмерами, приведенными в разделе «Вспомогательные помещения» СП 31-112-2004. При расположении залов и арен для бокса в составе спортивных центров, комплексов, многофункциональных спортсооружений с залами для различных видов спорта формируются общие вспомогательные, обслуживающие и технические помещения.

## **1.2 Общая структура системы многолетней спортивной подготовки**

Многолетняя спортивная подготовка в боксе строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки боксёров:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Спортивная подготовка на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки:

- для ЭНП – до 3 лет;
- для ТЭ – до 5 лет;
- для ЭССМ – продолжительность этапов не устанавливается;
- для ЭВСМ – продолжительность этапов не устанавливается;

Спортивная подготовка боксёров подразделяется на следующие категории и виды деятельности:

1. Связанные с физической нагрузкой виды подготовки;
2. Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки;
3. Инструкторская и судейская практика;
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК.

Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе боксёров на следующий ее этап, а также внутри ЭНП – после первого года занятий, внутри ТЭ – после первых двух лет занятий.

Таким образом, выделяются следующие уровни спортивной подготовки боксёров:

1. До года занятий на ЭНП;
2. Свыше года занятий на ЭНП;
3. До пяти лет занятий на ТЭ;
4. Занятия на ЭССМ;
5. Занятия на ЭВСМ.

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки боксеров, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично. Выделяются:

➤ годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

➤ тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

➤ тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке боксеров используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

➤ тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания (упражнения). - двигательные задания, упражнения (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств боксёров).

Структуру многолетней технико-тактической подготовки боксеров можно

подразделить на 4 этапа. На первом этапе происходит формирование базовой техники.

На втором - формирование вспомогательной и «коронной» техники. На третьем этапе - формирование комбинационного стиля ведения поединка, и на четвертом этапе - совершенствование индивидуальной техники (таблица 4).

Таблица 4

#### Структура многолетней технико-тактической подготовки

I Этап	Формирование профилирующих движений и базовой («школьной») техники
II Этап	Формирование вспомогательной и «коронной» техники
III Этап	Формирование комбинационного стиля ведения поединков
IV Этап	Совершенствование техники по индивидуальным планам

Индивидуальная техника единоборца состоит из «коронной» и «вспомогательной» техники. Совместно с базовой техникой и тактикой, интегральной подготовкой и соревновательной деятельностью, индивидуальная техника входит в расширенный комплекс технико-тактической подготовки боксера.

Коронная техника включает в себя индивидуальный набор начальных и основных технических действий, и их всевозможных комбинаций. Вспомогательная техника включает в себя набор элементов (для каждого боксера он индивидуален) по каждому из основных разделов техники.

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения боя. Действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы. В бою нужно учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и соответственно с этим построить свой собственный – важная сторона тактического умения.

Тактическая грамотность тогда только приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение

- практическими элементами спортивной тактики:
- целесообразными средствами и способами соревновательных действий,

обуславливающими эффективность соревновательной борьбы;

- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;
- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая и техническая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам.

Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям. Вариация применения тактических ходов в процессе соревнований зависит от грамотного мышления спортсмена, успешного применения технических приёмов против соперника.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Структура и особенности организации тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.

В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «бокс» в п. 1 представлены основные требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе и к освоению теоретического и практического материала, в соответствии с этапами спортивной подготовки. Требования примерной программы формируют основные кластеры, основанные на минимально допустимых возрастных ограничениях, связанных с продолжительностью этапов подготовки, планированием тренировочных нагрузок, требований медицинского, педагогического, психофизического обеспечения, а также обеспечения инвентарного оборудования и экипировочного снаряжения. При разработке настоящего методического пособия определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп спортсменов от этапа начальной подготовки до уровня высшего спортивного мастерства.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно группах, установлен в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ. 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.

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

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

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

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. Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» составляет:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства неограниченно;
- на этапе высшего спортивного мастерства – неограниченно.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 5.

**Таблица 5**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки и возраст для зачисления на этапы по виду спорта «бокс»**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1 - 4

На тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет. Перевод и зачисление в учебные группы на тренировочный этап подготовки осуществляются при условии посещения учащимися не менее 75% учебных занятий, сдачи

утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

На этап спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся, не моложе 14 лет и старше выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод обучающихся на следующий год обучения на этом этапе осуществляется при наличии роста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, выполнившие норматив мастера спорта. Возраст спортсменов не ограничивается при стабильности их результатов, соответствующих требованиям данного этапа подготовки.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этап спортивной подготовки, в том числе и досрочно, осуществляется решением Тренерского совета на основании комплексной оценки следующих разделов подготовки: контрольно-переводные нормативы, теоретические знания, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, результаты медицинского обследования и дисциплинированность. Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий этап обучения не переводятся.

Решением Тренерского совета эти обучающиеся могут продолжить обучение в группе этого же года обучения повторно или переведены в резервный состав. Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» представлены в таблице 6.

Таблица 6

**Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-32
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24
Технико- тактическая подготовка(%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

## 2.2 Требования к объему и режимам тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки.

### 2.2.1 Особенности тренировочной работы

В виде спорта «бокс» определяются следующие особенности тренировочной работы: формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий в виде спорта «бокс» осуществляется по

объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) в соответствии с возрастными особенностями.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обуславливаются увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья и спортивным результатом. Недельный режим спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегоодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Продолжительность одного занятия в тренировочных группах не должна превышать – 4 часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегоодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализ кинофильмов, видео просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели, из которых 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных

занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), и правилам вида спорта «бокс»;
- соответствие требованиям реализации программ спортивной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- 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 содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований

### **2.2.2. Предельные тренировочные нагрузки**

Рост спортивного мастерства зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней

тренировки в боксе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса (таблица 4).

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и

упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне. В таблице 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 7

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.**

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

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

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «бокс» представлены в таблице 8.

**Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	-	1	1	1

Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки спортсменов в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью. Участие юных спортсменов в соревнованиях и выполнение соревновательной нагрузки может приравниваться к предельному объему и максимальной интенсивности тренировочных нагрузок. Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки юных спортсменов в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. В соревновательной деятельности, обучающимся предоставляется возможность проявить себя. Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в боях. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является бой, целью которой является

одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала боксера.

Соревновательные бои, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть:

- подготовительными (тренировочными) (проходящими согласно тренировочному плану, применяются для адаптации спортсменов к условиям соревнований);

- контрольными (применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки);

- основными (применяются для мобилизации сил и достижения максимального спортивного результата).

Соревнования проводятся по различным направлениям подготовки: технической, технико-тактической, физической и, согласно правилам бокса, утвержденных для спортсменов до 14 лет.

Правила и характер проведения соревнований.

По характеру проведения соревнования делятся: на личные; командные; лично-командные; классификационные.

- В личных соревнованиях определяются места, занятые участниками в каждой весовой категории.

- В командных соревнованиях определяются места команд.

- В лично-командных соревнованиях одновременно определяются места, занятые участниками и командами.

Классификационные соревнования могут быть проведены без определения мест, занятых участниками. Результаты участников засчитываются для выполнения или подтверждения нормативов спортивной классификации.

К участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие надлежащее обучение и тренировку (не менее 6 месяцев), заявленные тренером и прошедшие медицинский осмотр не ранее чем за 5 дней до начала соревнований.

Допуск к соревнованиям оформляется в соответствующей заявке по установленной форме. Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. На первых ее этапах

планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 9).

Таблица 9

## Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, 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	14	14	14	-	

	соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей физической или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней			-	В соответствии с количеством лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в организации,					В соответствии с правилами приема

2.5.	осуществляющие спортивную подготовку, а также в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	
------	---	---	------------	---	--

#### 2.2.4 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью тренировочного процесса, которая проводится с целью закрепления практических умений. Задание на самостоятельную работу могут даваться тренером во время тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточной подготовленности и достаточных знаниях отрабатываемого элемента, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Как правило, спортивная подготовленность начинающих боксеров примерно одинакова. После года обучения боксеры начинают несколько отличаться друг от друга технической и тактической подготовленностью. Наступает время индивидуализации тренировки. Сначала незначительно, а по мере приобретения опыта боксерами и проявления одними больших умений и способностей по сравнению с другими планирование следует все больше индивидуализировать.

Одним следует больше обратить внимания на физическую подготовку, другим — на совершенствование технического или тактического мастерства и т. д. Для индивидуального планирования остаются одни и те же принципы тренировочного процесса, но содержание тренировок несколько отличается.

Как в ходе всей тренировки, так и на отдельных ее этапах определяются средства для решения поставленных задач, примерное количество занятий, тренировочные нагрузки, и т. п.

Составляя индивидуальный план подготовки боксера, тренер, прежде всего учитывает состояние его здоровья, общее физическое развитие, уровень спортивного мастерства и степень тренированности, условия быта и характер трудовой деятельности, медицинские, функциональные показатели и условия для проведения тренировок. Индивидуальное планирование для группы и для каждого боксера в отдельности, как правило, составляется в промежутках между соревнованиями. При составлении индивидуального плана тренер учитывает

особенности основных соревнований, ставит задачи по расширению функциональных возможностей, комплекса технических средств, улучшению навыков и других сторон спортивного мастерства. В индивидуальном плане последовательно решаются определенные вопросы обучения и совершенствования, ставятся задачи подготовки и участия в ряде соревнований, освоение новых форм технико-тактических средств, совершенствование излюбленных приемов ведения боя, развитие определенных физических качеств.

Так же в индивидуальном плане предусматриваются более конкретные задачи в развитии физических качеств, технических и тактических навыков с указанием средств и методов подготовки, содержания и степени нагрузки в каждой тренировке, с учетом изменившихся условий, состояния здоровья боксера, особенностей соревнований, к которым готовится спортсмен.

В плане тренировки перечисляются упражнения каждой тренировки, указывается их дозировка. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

### **2.2.5 Требования по переводу и зачислению на этапы подготовки**

Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя: Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком. При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные особенности развития *спортсменов*;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к качественному составу тренировочных групп, разработанные в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», приведены в таблице 7.

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

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в УТГ свыше 2-х лет и группы СС и 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 учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года. Требования к качественному составу тренировочных групп, разработанные в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», приведены в таблице 10.

## Требования по переводу и зачислению на этапы подготовки

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст	Требование по спортивной подготовке	Участие в соревнованиях, дополнительные условия	Выполнение контрольных нормативов в по ОФП	Выполнение контрольных нормативов по СФП и технической подготовке	Выполнение программы
Тренировочный	1 г.			Участие в городских Соревнованиях (не менее 2-х)	3	+	93-100%
	2 г.			Участие в городских соревнованиях (не менее 3-х)	3	+	93-100%

Спортивного совершенствования	3-5 г.	11-12	1, 2, 3 юн.р.	Участие в городских и областных соревнованиях	3	+	93-100%
	1 г.	13-14	КМС	Участие в областных, региональных, всероссийских соревнованиях Стаж занятий в спортивной	4	+	100%
	2 г.		КМС	Участие в областных, региональных, всероссийских соревнованиях Стаж занятий в спортивной	4	+	100%

Высшего спортивного мастерства	Весь период	15-16 лет и выше	МС	Участие в областных, региональных, всероссийских соревнованиях.	5	+	100%
-----------------------------------	----------------	---------------------	----	--	---	---	------

### 2.3 Годовой план спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Предполагается при этом, что дети, не включенные во время летнего отдыха в формат подготовки в спортивно-оздоровительных лагерях, должны заниматься самостоятельно по заданию тренера на данный период времени. Содержание тренировочной работа в годичном цикле предполагает:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практики;
- контрольные мероприятия;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с Приложениями к настоящему ФССП № 5 (при проведении спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, нормированная часть

рабочего времени тренера составляет не менее 6 часов в день). На самостоятельную подготовку отводится 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом специфики вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «бокс».

#### **2.4 Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия**

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 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным

нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно- тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

## **2.5 Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга. Необходимы консультации у

спортивного врача, а также проводятся диспансерные исследования. В таблице 11 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица 11

### План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	Октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	Ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	Декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	Ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	Перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Руководитель

Мероприятия антидопинговой программы, в основном, проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- информирование у занимающихся общих основ фармакологического обеспечения в спорте;
- предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте

## **2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Материально-техническая база и инфраструктура, необходимая для реализации программы спортивной подготовки по боксу, включает федеральные и региональные учебно-тренировочные центры и базы подготовки спортсменов высокой квалификации по ряду олимпийских видов спорта, в т.ч. по боксу; училища олимпийского резерва (УОР) и специализированные школы олимпийского резерва (СШОР) по боксу и по нескольким видам спорта, включая бокс; спортивные центры и комплексы с секторами и спортзалами бокса; дворцы спорта и многофункциональные спортооружения, включающие спортзалы и арены для бокса.

Спортивная подготовка по боксу также может проводиться на базе физкультурно-оздоровительных комплексов (ФОКов) при наличии в их составе спортзалов для бокса.

Для тренировочных занятий по боксу необходим спортзал (на один ринг) размером 18x12м, 15x12м, высотой 4м, пропускной способностью 17чел/смену; а для проведения соревнований в спортивно-демонстрационной или спортивно-зрелищном зале – арена бокса 14x14м, высотой 5м, с одним рингом на помосте высотой  $h - 1.0$ м, пропускной способностью 20чел/смену.

Для учебно-тренировочных занятий и соревнований (боев) по боксу также формируются двухкомплектные с 2-мя рингами залы для бокса размером 30x15м, с высокой единовременной пропускной способностью (ЕПС) – 51чел/смену. Такие залы проектируются и применяются, когда общее число боксеров, занимающихся в этом зале, превышает 500 человек.

При залах и аренах для бокса обязательны места для судей и судей-хронометристов, места секундантов, для репортеров и зрителей.

При спортзалах для бокса предусматриваются инвентарные помещения для хранения переносного спортивного инвентаря и оборудование площадью 6-8 квадратных

метров.

Состав оборудования и инвентаря для занятий боксом и боксерских боев принимается в соответствии с «Табелем оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем» (Часть 1).

«Олимпийские виды спорта») и включает: основное оборудование (ринг боксерский 6х6м на помосте 8х8м, боксерские перчатки), дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь; контрольно-измерительные, судейские и информационные средства; технические средства ухода за местами занятий и боксерских боев, оборудованием и инвентарем.

Вспомогательные помещения решаются в составном и типоразмерами, приведенными в разделе «Вспомогательные помещения» СП 31-112-2004. При расположении залов и арен для бокса в составе спортивных центров, комплексов, многофункциональных сооружений с залами для различных видов спорта формируются общие вспомогательные, обслуживающие и технические помещения. Таблица 12.

**Таблица 12**

**Оборудование и спортивный инвентарь необходимые для осуществления спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ринг боксерский	комплект	1
2.	Мешок боксерский, 120 см	штук	3
3.	Мешок боксерский, 140 см	штук	3
4.	Мешок боксерский, 160 см	штук	3
5.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
6.	Электронный боксерский мешок	штук	3
7.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
8.	Платформа для груши пневматической	штук	3
9.	Груша боксерская насыпная или набивная	штук	3
10.	Подушка боксерская настенная	штук	2
11.	Подушка боксерская настенная «апперкот»	штук	2
12.	Подвесная система для груши насыпной или набивной	В комплекте	1
13.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
14.	Пунктбол	штук	3
15.	Зеркало 1 м х 2 м	штук	6

16.	Гантели, 20 кг (наборные)	комплект	4
17.	Лапы боксерские	пар	3
18.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10 кг	комплект	3
19.	Мат гимнастический	штук	4
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч теннисный	штук	15
22.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) с иглой	штук	1
23.	Скамейка гимнастическая	штук	5
24.	Скакалка гимнастическая	штук	15
25.	Стенка гимнастическая	штук	6
26.	Штанга тренировочная, 100 кг (наборная)	комплект	1
27.	Весы до 150 кг (электронные)	штук	1
28.	Гонг боксерский электронный	штук	1
29.	Секундомер электронный	штук	1
30.	Секундомер механический	штук	2
31.	Часы информационные	штук	1
32.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
33.	Стойка для штанги со скамейкой	Комплкт	1
34.	Додянг 25 мм 1 м х 1 м (легко-съемное мягкое покрытие для групповых занятий по боксу)	штук	20
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2
37.	Стенд информационный	штук	1
38.	Лестница координационная, 0,5 м х 6 м	штук	2
39.	Бодибар (железная прорезиненная палка) 1- 6 кг	штук	10
40.	Тумба разновысокая для запрыгивания	комплект	1
41.	Скамейка с вешалкой для раздевалки	штук	8
42.	Штанга изогнутый гриф	штук	1
43.	Брусья навесные универсальны	штук	2
44.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
45.	Мат (мягкая защита стен) 2 м х 1 м	штук	24
46.	Полусфера	штук	3
47.	Легкоатлетические барьеры	штук	5
48.	Канат спортивный	штук	2

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица	Количество
1.	Перчатки боксерские соревновательные 10 унций	пар	12
2.	Перчатки боксерские соревновательные 12 унций	пар	12
3.	Перчатки боксерские тренировочные 14 унций	пар	15
4.	Перчатки боксерские тренировочные 16 унций	пар	15
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
6.	Шлем боксерский (тренировочный/соревновательный)	штук	30

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Организационно-методические указания.

Методическая часть программы должна содержать рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Все занятия состоят из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания

В процессе освоения программы спортивной подготовки предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в боксе, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм юных спортсменов.

### **3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств и по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий боксом.

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей. Возрастные особенности физического развития представлены в таблице 13.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по боксу.

#### 1. Общие правила безопасности.

1.1 К тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.

1.2. Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18 С, во время занятий спортзал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.

1.3. Одновременно в спортзале может находиться группа не более 25 человек.

1.4. К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения

ударов, применяемых в боксе.

1.5 Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

1.6. Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.

1.7. Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по боксу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.)

2.3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).

2.5. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или инструктора спортсооружения.

3.5. Знать и соблюдать правила бокса и правила клуба бокса.

3.6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и

инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.

3.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

3.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;

3.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.

3.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема показанные тренером.

3.11. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера.

3.12. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).

3.13. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.

3.14. Сохранять чистоту в спортивном зале.

3.15. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.

3.16. Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.

3.17. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.

3.18. Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.

3.19. С уважением относиться друг к другу.

3.20. Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.

3.21. Никогда не спорить с тренером.

3.22. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.

3.23. Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро, без колебаний и промедления.

3.24. Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.

3.25. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

3.26. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и инструктора спортсооружения.

### 3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена и утверждаются директором Учреждения. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовый обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная

спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки.

Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Для юных боксеров главными соревнованиями могут быть первенство спортивной школы, города. В соответствии со сроками главных турниров строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание, структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожителство жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса. Достижения успехов в соревнованиях не всегда приводят к успехам в основных профессиональных турнирах. Победы во многом зависят не от времени начала занятий, а от стажа занятий боксеров и от выполняемых программ.

### **3.3 Структура системы многолетней подготовки**

При осуществлении спортивной подготовки по виду спорта бокс реализуются этапы :

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – Т(СС), включающий периоды: начальной и углубленной специализации;
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по боксу;
- формирование мотивации для занятий боксом;
- укрепление здоровья спортсменов;

- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
  - воспитание морально-волевых, этических качеств.
- 2) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- индивидуализация тренировочного процесса;
  - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
  - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
  - сохранение здоровья спортсменов;
  - дальнейшее совершенствование психологических качеств.
- 3) на этапе высшего спортивного мастерства:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Многолетняя подготовка боксеров осуществляется на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, техническую, тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Цели и задачи многолетней подготовки определяются на основе характеристики спортсмена:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

Отмечаются те стороны подготовленности спортсменов, на которых следует сосредоточить основное внимание, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсменов, а конкретные показатели плана по годам должны соответствовать уровню их развития данной группы.

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

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного данной тренировочной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Особенности организационно-методического построения каждого года обучения по месяцам на тренировочном этапе подготовки отражены в соответствующих примерных план -схемах годового цикла тренировки (таблицы

14, 15, 16, 17)

Таблица 14

**Годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа  
(1 год обучения)**

Месяцы / Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	8	9	10	8	8	8	10	9	10	9	9	10
Специальная физическая подготовка	8	8	9	8	8	9	9	9	8	9	9	9
Техническая подготовка	15	16	16	19	14	16	16	16	16	15	16	16
Тактическая подготовка	7	5	7	6	5	7	7	7	7	5	7	7
Психологическая подготовка	0	4	0	0	4	0	0	4	0	0	4	0
Медицинский контроль	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0
Зачётные и переводные требования	4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	2	0
Всего за месяц	46	43	43	38	40	41	43	46	43	46	46	45
всего за год	520											

Таблица 15

**Годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа  
(2 год обучения)**

Месяцы / Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	10	11	12	10	10	10	12	11	12	10	11	12
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Техническая подготовка	18	19	20	18	16	19	20	19	20	18	20	20
Тактическая подготовка	8	7	8	8	7	7	7	8	8	7	8	8
Психологическая подготовка	0	5	0	0	5	0	0	5	0	0	5	0
Медицинский контроль	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0
Зачётные и переводные требования	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0
Всего за месяц	56	52	52	48	48	48	51	54	52	55	56	52

всего за год	624												
--------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Таблица 16

**Годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа  
(3 год обучения)**

Месяцы / Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	10	10	11	13	8	9	11	10	10	10	11	11
Специальная физическая подготовка	12	12	13	12	12	13	13	13	12	12	12	12
Техническая подготовка	22	23	24	22	20	24	23	23	24	22	24	24
Тактическая подготовка	10	8	10	9	8	10	10	10	10	8	10	10
Психологическая подготовка	0	0	6	0	0	0	6	0	0	6	0	0
Медицинский контроль	4	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0
Зачётные и переводные требования	6	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0
Всего за месяц	66	55	66	58	50	58	65	58	58	70	59	65
Всего за год	732											

Таблица 17

**Годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа  
(4-5 года обучения)**

Месяцы / Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	10	12	12	9	9	10	12	13	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	11	14	15	14	14	15	15	15	15	15	15	15
Техническая подготовка	23	26	28	23	25	26	26	28	28	25	28	28
Тактическая подготовка	9	12	12	9	11	12	12	12	12	9	12	12

Психологическая подготовка	7	0	0	7	0	0	7	0	0	7	0	0
Медицинский контроль	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0
Зачётные и переводные требования	7	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0
Всего за месяц	74	66	69	64	61	65	74	70	69	82	69	69
всего за год	832											

Для групп ССМ и ВСМ распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

Распределение времени на основные разделы тренировки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные, главные).

*Система соревнований.* Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. 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.

Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира. Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

На этих этапах подготовки важное значение имеет изучение спортсменами

техники выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаёт необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к освоению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

Подготовка боксеров на 1, 2 годах обучения имеет одноцикловое планирование. Начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 2 лет в течение года строится на основе двух, трех и более макроциклов.

В соответствии с закономерностями становления и утраты спортивной формы в макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка боксеров строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Такие упражнения по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Используются разнообразные вспомогательные и специально-подготовительные упражнения.

На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм боксера.

Подготовительный период делится на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных

возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе.

Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой вне ринга: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) Усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его

подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений.

На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача *переходного* периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне ринга, которые редко применялись в течение годичного цикла (эстафеты с применением неспортивных способов боксирования и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства

осуществляется в режимах, отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

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

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

### **3.3.1 Примерные планы-графики для тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса в боксе на тренировочном этапе подготовки является распределение программного материала в многолетней подготовке, по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам тренировочных занятий. В боксе разработана следующая классификация средств физической подготовки общей и специальной направленности. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче. Некоторые возможные варианты представлены в таблицах 19.

При подготовке боксеров используются упражнения, представленные в классификации.

#### **1. Классификация и систематизация средств тренировки в боксе**

характеризующиеся активной деятельностью (физические упражнения)

1. Общая физическая подготовка (ОФП)
  - 1.1 Общие развивающие упражнения (ОРУ)
    - 1.1.1. Подвижные игры (ПИ)
    - 1.1.2. Стретчинг (С)
    - 1.1.3. Упражнения с предметом (УП)
    - 1.1.4. Упражнения на скакалке (СК)
    - 1.1.5. Упражнения с теннисным мячом (ТМ)
    - 1.1.6. Упражнения с изменением окружающей среды (ОС)
  - 1.2 Упражнения других видов спорта
    - 1.2.1 Гимнастические упражнения (ГУ)
    - 1.2.2 Легкоатлетические упражнения (ЛУ)
    - 1.2.3 Спортивные игры (СИ)
    - 1.3.4 Упражнения прикладных видов спорта
  - 1.3 Атлетические упражнения (АУ)
    - 1.3.1 Упражнения с внешним отягощением (УВО)
    - 1.3.2 Упражнения с отягощением (собственный вес) (УСВ)
2. Специальная физическая подготовка (СФП)
  - 2.1. Специальные подготовительные упражнения (СПУ)
    - 2.1.1 Бой с тенью» (БТ)
    - 2.1.2 Школа бокса» (ШБ)
    - 2.1.3 Сопряжённые (с отягощением) имитационные упражнения (СИУ)
  - 2.2 Упражнения на снарядах (СН)
    - 2.2.1 Упражнения на мешке (М)
    - 2.2.2 Упражнения на пневматической груше (ПГ)
    - 2.2.3 Упражнения на насыпной груше (НГ)
    - 2.2.4 Упражнения с грушей на растяжке (ГР)
    - 2.2.5 Упражнения на настенной подушке (НП)
    - 2.2.6 Упражнения на лапах (Л)
    - 2.2.7 Упражнения на тренажёрах (Т)
  - 2.3 Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)

2.2.8 Упражнения в парах (УП)

2.2.9 Условные бои (УБ)

2.2.10 Вольные бои (ВБ)

2.3 Соревновательные упражнения (СУ)

2.3.1 Соревновательный бой (СБ)

2.3.2 Спарринг (СП)

Важнейшими компонентами построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения и недельным циклам. Примерные планы-графики для боксеров в тренировочных группах подготовки (1-5 годы), этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства представлены в таблицах 18-23.



	упражнения (СПУ)																		
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
2.3..	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая и др.)	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63

## Продолжение таблицы 18

Показатель и вид подготовки	январь				февраль				март				апрель					
	недели																	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Количество тренировочных дней	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней	Согласно положения о соревновании																	
Количество соревновательных	Согласно регламента соревнования																	





2.3..	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	4633	
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																357	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая и др. )	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	3276	
Всего за год													31200 мин.						( 520 час.)



	упражнения (СПУ)																		
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
2.3..	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая и др.)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65

## Продолжение таблицы 19

Показатель и вид подготовки	январь				февраль				март				апрель					
	недели																	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Количество тренировочных дней	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней	Согласно положения о соревновании																	
Количество соревновательных	Согласно регламента соревнования																	





2.3..	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	5633	
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																1498	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая и др. )	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	3370
Всего за год													37440 мин.						( 624 час.)





1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
2.	СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4
2.2.	Упражнения на снарядах(СН)	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
2.3..	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая и др.)	18 5	18 5	18 5	18 5	18 5	18 5	18 5	18 5	18 5	18 5	18 5	18 5	18 5	18 5	18 5	18 5	18 5	18 5
Показатель и вид подготовки		май				июнь				июль				август				Всего за год	
		недели																	
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Количество тренировочных дней		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																	



	и др.)																		
Всего за год										43680 мин.				( 728 час.)					





1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1	27 1
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
2.	СФП - тренировочных занятий (мин) в том числе	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3	35 3
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4	14 4
2.2.	Упражнения на снарядах(СН)	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
2.3..	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8	10 8
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (теоретическая, тактическая, психологическая и др.)	30 5	30 5	30 5	30 5	30 5	30 5	30 5	30 5	30 5	30 5	30 5	30 5	30 5	30 5	30 5	30 5	30 5	30 5
Показатель и вид подготовки		май				июнь				июль				август				Всего за год	
		недели																	
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																	



	и др.)																		
Всего за год											49920 мин.				( 832 час.)				





	психологическая)																		
4.	Инструкторская и судейская практика (мин)	Согласно плану физкультурных и спортивных мероприятий																	
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (мин)	Согласно календарному плану мероприятий																	
Показатель и вид подготовки		январь				февраль				март				апрель					
		недели																	
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество тренировочных занятий		14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Количество тренировочных часов		28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней		Согласно положения о соревновании																	
Количество соревновательных		Согласно регламента соревнования																	







	снарядах (СН)	2																		
2.3.	Совершенствовани е технико- тактического мастерства (СТТМ)	340	340	340	340	340	340	340	340	340	340	340	340	340	340	340	340	340	340	1771 2
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	3888	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая)	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	4240
4.	Инструкторская и судейская практика (мин)	Согласно плану физкультурных и спортивных мероприятий																	1000	
5.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (мин)	Согласно календарному плану мероприятий																	4368	
Всего за год																			87360 мин. ( 1456 час.)	





	нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая)																		
4.	Инструкторская и судейская практика (мин)	Согласно плану физкультурных и спортивных мероприятий																	
5.	Медицинские, медико- биологические, восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль (мин)	Согласно календарному плану мероприятий																	
Показатель и вид подготовки		январь				февраль				март				апрель					
		недели																	
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество тренировочных занятий		14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Количество тренировочных часов		32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																	
Количество		Согласно положения о соревновании																	



	тактического мастерства (СТТМ)																			
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																		
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая)	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
4.	Инструкторская и судейская практика (мин)	Согласно плану физкультурных и спортивных мероприятий																		
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (мин)	Согласно календарному плану мероприятий																		
Показатель и вид подготовки		май				июнь				июль				август				Всего за		
		недели																		
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			



	снарядах (СН)	2																0	
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	436	436	436	436	436	436	436	436	436	436	436	436	436	436	436	436	436	22703
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																5990	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая )	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	2995
4.	Инструкторская и судейская практика (мин)	Согласно плану физкультурных и спортивных мероприятий																2995	
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (мин)	Согласно календарному плану мероприятий																5990	
Всего за год		99840 мин. ( 1664 час.)																	

### **3.3.2. Примерная направленность недельных микроциклов в группах тренировочного этапа и спортивного совершенствования.**

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов.

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). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

В подготовительном периоде в учебно-тренировочной группе средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Этот период подразделяется на два этапа:

– этап общей подготовки – повышение уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

– этап специальной подготовки – 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 учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования. План недельных микроциклов на год в тренировочной группе представлен в таблице 24.

Таблица 24

**Распределение недельных микроциклов в годичном цикле тренировки на тренировочном этапе**

Этапы тренировки	Номера микроциклов (типовое)**	Направленность занятий в микроцикле	% от времени тренировки
Развивающий физический микроцикл. Р.Ф.(базовый). Задачи: повышение уровня ОФП; развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий. Прием контрольных нормативов согласно нормативным требованиям на данном этапе подготовки.		1-й день – отдых.	
		2-й день – ОФП. – СП. – СорП.	70 30 –
		3-й день – отдых.	
		4-й день – ОФП. – СП. – СорП.	80 10 10
		5-й день – отдых.	
		6-й день – ОФП. – СП. – СорП.	45 45 10
		7-й день – отдых.	
Развивающий технический микроцикл Р.Т. (Специальный). Задачи: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки ив учебных спаррингах.		1-й день – отдых.	
		2-й день – ОФП. – СП. – СорП.	50 40 10
		3-й день – отдых.	
		4-й день – ОФП. – СП. – СорП.	40 40 20
		5-й день – отдых.	
		6-й день – ОФП. – СП.	30 40

## Продолжение таблицы 24

	– СорП.	30
	7-й день – отдых.	
Контрольный микроцикл. К (Модельный) Задачи: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.	1-й день – отдых.	
	2-й день – ОФП.	50
	– СП.	40
	– СорП.	10
	–	
	3-й день – отдых.	
	4-й день – ОФП.	30
	– СП.	50
	– СорП.	20
	–	
	5-й день – отдых.	
	6-й день – ОФП.	40
	– СП.	40
	– СорП.	20
	7-й день – отдых.	
Подводящий микроцикл П Задачи: выведение на пик спортивной формы.	1-й день – отдых.	
	2-й день – ОФП.	40
	- СП	40
	-СорП	20
Соревновательный микроцикл С. Прием контрольно- переводных нормативов согласно нормативным требованиям на данном этапе подготовки.	Участие в междугородних предновогодних турнирах.	
	Участие во всероссийских турнирах.	
	Участие в международном турнире.	
Восстановительный микроцикл. В. (Переходный).	Восстановление после соревновательных нагрузок.	100
В летний период в условиях летнего оздоровительного лагеря решаются задачи укрепления здоровья, профилактические и лечебные мероприятия; активный отдых; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств в форме самостоятельной		

	подготовки по заданию тренера	
--	-------------------------------	--

\*\* № цикла может меняться в зависимости от решения тренера.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства при подготовке высококвалифицированных боксеров к соревнованиям используется микроцикл, получивший название «ударного». Ударными элементами могут быть объем тренировочных нагрузок, их интенсивность, большой объем нагрузок повышенной технической сложности и психической напряженности, занятия в экстремальных условиях. Дозирование нагрузки в «ударном» микроцикле должно быть строго индивидуально, чтобы не допустить переутомления спортсмена, получения травм. Важное значение при построении тренировочного процесса в данном микроцикле имеет учет воздействия на организм нагрузок разной направленности. Так использование в одном тренировочном занятии нагрузок направленных на совершенствование скоростных способностей и специальной анаэробной выносливости приводит к резкому снижению функциональных систем организма, обеспечивающих выполнение нагрузки такой направленности. Но при этом существенно не сказывается на способности выполнять работу аэробного характера.

Целесообразно, чтобы следующее тренировочное занятие имело именно такую направленность. Тренировочное занятие, в котором сочетались нагрузки, направленные на развитие выносливости с использованием нагрузок аэробного и анаэробного характера приводит к снижению работоспособности к таким нагрузкам на 2-3 суток. В то же время скоростные возможности восстанавливаются достаточно быстро и возвращаются к исходному уровню через сутки. То есть тренировочные занятия с большими нагрузками вызывают резкое угнетение тех качеств и способностей, на совершенствование которых была направлена тренировочная работа.

При этом на следующем тренировочном занятии спортсмены способны проявлять высокую работоспособность в упражнениях, выполнение которых обеспечивается преимущественно другими системами организма. Следовательно, сохранение высокой работоспособности в серии микроцикла обеспечивается выполнением в

последующем тренировочном занятии упражнений, направленных на совершенствование таких качеств и способностей, которые не были задействованы в предыдущей тренировке.

В таблице представлена примерная схема направленности тренировочных микроциклов высококвалифицированных боксеров при подготовке к соревнованиям.

Примерная схема направленности тренировочных микроциклов высококвалифицированных спортсменов

Дни микроцикла	Этап подготовки, тип микроцикла					
	Базовый этап, базовый микроцикл		Предсоревновательный этап (специализированный ударный микроцикл)		Предсоревновательный этап, подводящий микроцикл	
	Направленность основных занятий	нагрузка	Направленность основных занятий	нагрузка	Направленность основных занятий	нагрузка
1	Повышение скоростно-силовой подготовленности	значительная	Совершенствование технического мастерства	значительная	Совершенствование технико-тактического мастерства	средняя
2	Совершенствование технического мастерства	средняя	Совершенствование технико-тактического мастерства	значительная	Совершенствование тактического мастерства	средняя
3	Активный отдых	малая	Комплексная (с последовательным решением задач, направленных на восстановление работоспособности)	средняя	Восстановление работоспособности	малая
4	Комплексная (повышение)	значительная	Повышение специальной выносливости	значительная	Совершенствование технического мастерства	средняя

	скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства)					
5	Совершенствование технического мастерства	большая	Повышение специальной выносливости	большая	Активный отдых	малая
6	Совершенствование общей выносливости (кросс или спортивная игра)	средняя	Восстановление работоспособности	малая	Предсоревновательная настройка	малая
7	Отдых	-	Отдых		Соревнование	



<p>стороны. Выполнение — поочередно повороты туловища влево и вправо Упр.4. И. п. — основная стойка, ноги слегка шире плеч, руки за головой. Выполнение — вращение прямым туловищем вправо и влево. Упр.5. Скакалка Упр.6. Бой с тенью</p>		<p>2 раунда X 2 мин. X 1 мин. отдыха между раундами</p>	
<p>II. Основная Упр.1. № 1. Атака левой прямой в голову, № 2. защита шагом назад, контратака левой прямой в голову. № 1. защита подставкой правой. Упр.2. № 1. Атака левой прямой в голову, № 2. защита шагом назад, контратака правой прямой в голову. № 1. защита подставкой правой. Упр.3. № 1 Атака левой прямой в голову, № 2. защита уклоном вправо контратака ударом левой прямым в туловище. № 1. защита подставкой правой.</p>	<p>В парах поочередно</p>	<p>2 раунда X 2 мин. X 1 мин. отдыха между раундами  2 раунда X 2 мин. X 1 мин. отдыха между раундами  2 раунда X 2 мин. X 1 мин. отдыха между раундами</p>	<p>Обращать внимание на расслабление мышц плечевого пояса</p>
<p>Упр.4. № 1 Атака левой прямой в голову, № 2. защита уклоном влево, контратака ударом правой прямым в туловище.</p>		<p>2 раунда X 2 мин. X 1 мин. отдыха между раундами</p>	

№ 1. защита подставкой правой.			
Упр.5. № 1 Атака левой прямой в голову, № 2. защита подставкой правой, контратака левой прямой в голову. № 1 защита подставкой правой.		2 раунда X 2 мин. X 1 мин. отдыха между раундами	
Упр.6. Условный вольный бой. ( Атака левой прямой в голову, защита и контратака, Двусторонний бой левой и правой прямой в голову и туловище.)			
III. Заключительная Упр.1.Корректирующая гимнастика Упр.1. Упражнения расслабление			20 мин. Лежа с использование м аутогенной методики

### 3.4 Управление системой подготовки боксеров

#### 3.4.1. Содержание программного материала для освоения техники бокса (Программный материал для проведения тренировочного занятия)

#### Классификация техники бокса

На рисунке 1 представлена классификация техники бокса.

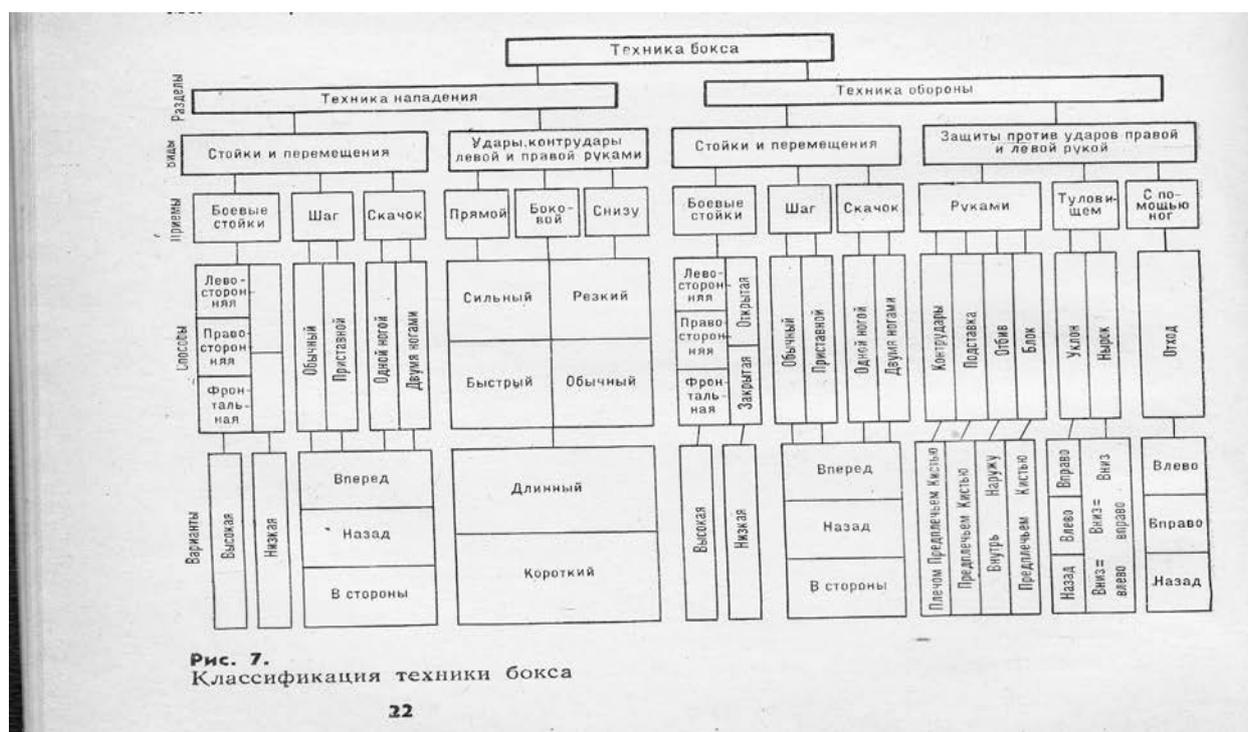


Рисунок 1 - Классификация техники бокса ( Градополов К.В., 1979)

Боевые позиции.

*Боевая стойка*

Тренер должен добиваться от занимающихся умения свободно и непринужденно держаться в боевой стойке, избегать скованности, излишнего мышечного напряжения и сохранять при этом защитное и ударное положение. Боксер должен принимать такое положение, которое позволяет ему быть постоянно готовым к нападению и отражению атак противника не сковывая при этом свои действия. Боксеров-правшей приучать к движениям из положения левосторонней стойки, а боксеров-левшей из правосторонней как при наступательных, так и при

оборонительных действиях.

### Передвижения

Общие основы техники передвижений

Легкость и быстрота передвижений (без суеты) является основой технологического мастерства боксера. Юные боксеры должны овладеть устойчивым равновесием, постоянной готовностью передвигаться, атаковать с помощью ног, контратаковать и защищаться.

В каждом учебном занятии необходимо совершенствовать следующие передвижения:

- находясь в положении <типовой> стойки передвигаться одиночными и двойными шагами в слитной последовательности в противоположных направлениях: вперед-назад, влево-вправо;
- передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитной последовательности; шаги влево –вперед -вправо-назад;
- передвижение по кругу приставным скользящим шагом правым (левым) боком вперед;
- передвижение по кругу боком с попеременными поворотами тела на 180 через каждые два-три приставных шага;
- передвижение в боевой стойке в различных направлениях (на передней части стопы);
- передвижение по кругу боковым скрестным шагом передвижение в боевой стойке с поворотами на носках (левой или правой ноги);
- произвольное сочетание различных элементов передвижений во всех направлениях в быстром и замедленном темпе, мелкими и большими шагами на «на взрыве».

### Дистанция

#### *Боевая дистанция*

Обучения боксера начинается с изучения дальней дистанции. Молодые боксеры должны научиться очень точно определять защитное и ударное положение на дальней дистанции с шагом и без шага вперед; освоить расстояние, с которого ему

возможно нанести удар, а так же определить дальнюю дистанцию в зависимости от роста боксера, длины его рук, быстроты, реагирования и т.д.; освоить маневрирование с одноименным

нанесением прямых ударов в туловище или в голову. Во время боя обоим боксерам пользоваться только прямыми ударами, сохраняя про этом дальнюю дистанцию, а другому быстро восстанавливать ее при помощи различных передвижений во всех направлениях.

#### *Средняя дистанция.*

В задачу обучения входит умение определить в бою расстояние средней дистанции для нанесения ударов и своевременно защищаться на этой дистанции.

Однако только после того, как подростки освоят основные технико-тактические действия на дальней дистанции, следует обучать их простейшим приемам на средней дистанции. Для этого можно рекомендовать следующие упражнения:

- партнер нарушает среднюю дистанцию, а второй боксер восстанавливает ее;
- один боксер держит перед собой перчатку и двигает ее то в сторону партнера, то отводит ее назад, а партнер при помощи передвижений стремится сохранить среднюю дистанцию;
- или оба боксера наносят короткие прямые или удары снизу с некоторым выпрямлением руки в локте по перчаткам партнера на средней дистанции, увеличивая или сокращая дистанцию и т.д.

#### Удары

#### Общие положения

#### *Положение кулака при ударе*

Кулак по своему анатомическому строению и развитию очень слаб в сравнении с мышцами и костями предплечья и плеча. Он состоит из многих мелких косточек, связанных между собой слабыми связками и мелкими мышцами. Ушибы и растяжения кулака - постоянная «профессиональная» болезнь боксера.

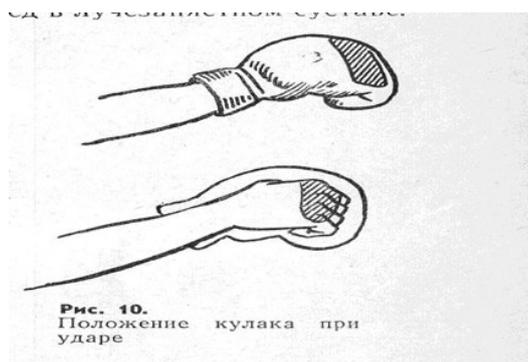
Причина этого: недостаточное укрепление его связок и мышц специальными

упражнениями, неправильное бинтование кулака и, главное неправильное положение его в момент фиксации удара; недостаточная разборчивость в метях для ударов (часто боксеры разбивают себе кулаки, слепо нанося удары в твердые места на теле -в локоть, тазовую кость и т.д.). Разбитый кулак обыкновенно выводит боксера из строя, и он проигрывает бой, имея все шансы на победу.

Ударное место на кулаке-это плоскость, образуемая сжатыми в кулак пальцами (большие фаланги).

Правильное положение кулака при ударе следующее: четыре пальца зажимаются в ладонь, и большой палец накладывается сверху между средним и указательными пальцами. Кулак держится прямо по отношению к предплечью, не сгибаясь в запястье во избежание подвертывания и растяжения связок. Каждый удар, каков бы он ни был, наносится первыми фалангами (единственное исключение представляет свинг, наносящийся пястными костями, из которых образуется ровная плоскость. На нее и приходится вся тяжесть удара, равномерно распределенная на все четыре сустава). В момент попадания кулак крепко, сжат для придания ему большей твердости, но в свободное от ударов время на сжатие кулака не тратится усилие, а лишь сохраняется положение легкого сжатия, чтобы в любой момент быть готовым к напряжению кулака. Долгое сжатие его утомляет мышцы предплечья, и в силу этого боксер в конце боя не может сжать его достаточно крепко и, нанося удар расслабленным кулаком, получает растяжения связок.

Напряжение кулака должно быть рассчитано так, чтобы в момент отправления удара кулак был свободен от напряжения и лишь перед самой фиксацией удара крепко сжимался. Это нужно для сохранения быстроты удара, так как напряженной рукой быстро ударить нельзя.



**Рисунок 2 - Положение кулака при ударе**

## Бинтование кулака

При упражнениях в спарринге и в соревнованиях кулак боксерами бинтуется для того, чтобы предохранить его связки от растяжений.

В практике соревнований и тренировок наиболее частым бывает растяжение в пястно-фаланговом суставе большого пальца, который при недостаточном сжатии в момент удара подвергается. При бинтовании кулака все мелкие суставы плотно стягиваются; особое внимание уделяется бинтованию большого пальца.

По правилам бокса, бинты должны быть из бумажной или шерстяной материи длиной не больше 2 м 50 см и шириной не больше 4 см.

### *Способ бинтования.*

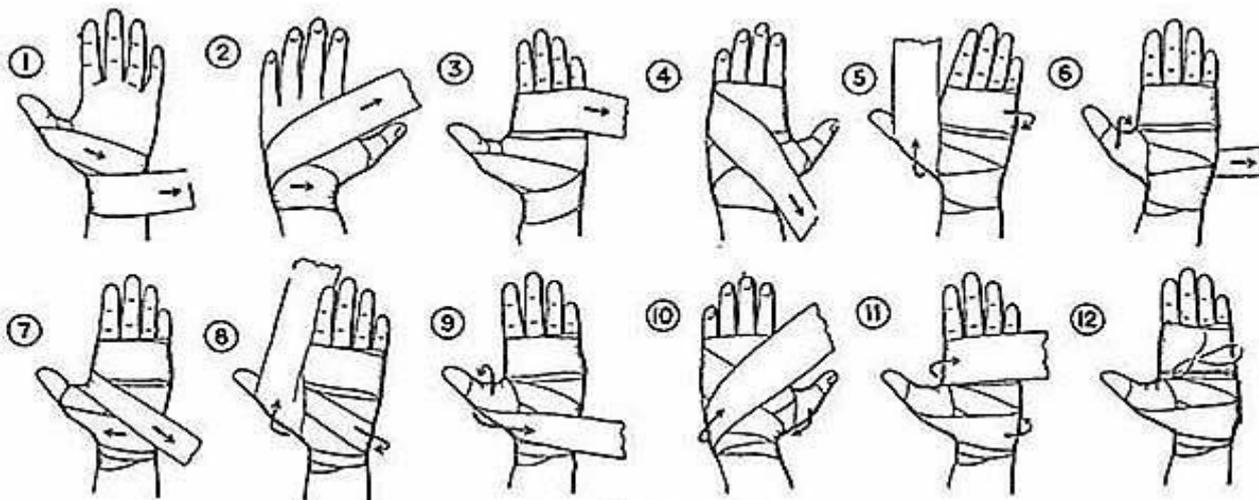
Конец бинта, на котором сделано отверстие, надевается на большой палец: направление бинтования идет к тыльной стороне руки на запястье.

1. Обернув запястье два раза, бинт намазывается на пястно- фаланговый сустав большого пальца и оттягивает его в сторону.

2. Обернувшись один раз вокруг запястья, оттягивает его к тыльной стороне ладони. Таким образом, сустав большого пальца оказывается закрепленным. Далее направление бинтования идет к запястью.

3. Вокруг запястья бинт оборачивается один раз, после этого снова переходит на сустав большого пальца, вокруг которого делает один оборот. Затем направление бинта идет к тыльной стороне ладони.

4. Вокруг четырех пястно- фаланговых суставов ладони бинт обертывается два раза, а остаток бинта идет на запястье, вокруг которого бинт закрепляется пришитыми к нему завязками.



### Рисунок 3 - Бинтование кисти руки

Бинтовать руки следует всегда самому, ощущая в процессе бинтования степень стянутости кулака. От чрезмерно крепкого бинтования затекают руки и устают мышцы предплечья, а слишком слабое бинтование не дает нужной стянутости, и бинт обыкновенно сползает во время боя.

Кулак должен быть забинтован так, чтобы бинт не жал ладонь в ослабленном ее положении и хорошо стягивал кулак в момент его сжатия. Способов бинтования имеется много, каждый боксер придерживается выбранного им.

#### Группа прямых ударов

Изучение прямого удара левой в голову с шагом левой ногой влево- вперед с поворотом слева -направо на 70 и 90 градусов. Защиты: уклон влево

отбивом правой рукой вправо, вверх, вниз, шагом вправо с поворотом справа-налево.

Изучение прямого удара правой в голову с шагом правой ногой вправо, вперед с поворотом вправо (влево) на 70-90 градусов. Защиты: шагом влево с поворотом слева -направо; отбивом левой рукой вправо, вверх и т.д.

Изучение одиночных и двойных прямых ударов левой и правой в голову и туловище в сочетании с шагом левой ногой вперед. Защиты: уходами, подставками, отбивами и боковыми шагами. Встречная и ответная контратака одиночными и двойными ударами.

Совершенствование различных сочетаний прямых ударов (левой, правой), наносимых в голову и в туловище, разнообразных защит от них и контрударов на дальней дистанции (различные варианты).

Атака прямыми ударами левой рукой в голову, правой в туловище, левой в голову. Защита: подставкой правой ладони, подставкой левого плеча, предплечья или отбив влево. Контратака: удар левой рукой в голову или туловище (после второго удара партнера).

Атака ударами левой рукой в туловище, прямыми ударами правой в голову. Защита: подставкой согнутой в локте левой руки, подставкой левого плеча, отбив правой ладонью вправо или влево. Контратака: прямым ударом левой рукой в

голову.

Атаки сериями из различных сочетаний трех прямых ударов. Атака ударами левой, правой в голову. Защита: подставкой правой ладони, уклоном влево, вправо или шагом вправо. Контратака. Прямой удар левой рукой в голову (после второго или третьего удара партнера).

Атака прямыми ударами правой рукой, левой, правой в голову. Защита: подставка левого плеча, правой ладони. Шаг назад. Контратака: прямой удар правой рукой в голову или туловище.

Атака прямым ударом правой рукой в туловище, левой, правой в голову. Защита: подставка левого предплечья, левой ладони. Шаг вперед. Контратака: прямой удар правой рукой.

Атака четырехударными сериями из прямых ударов в голову и туловище (при передвижении боксера вперед в момент атаки партнера и при передвижении влево, вправо) и любой ответный удар в голову или туловище или серию ударов в разном технико-тактическом чередовании.

Перед нанесением прямого контрудара правой в голову необходимо предварительно раскрыть защиту противника путем ложных действий. При атаке и контратаке важно уметь сохранять устойчивое положение ног и

туловища. После активных наступательных или оборонительных действий боксер должен принять хорошее защитное положение боевой стойки.

Перед атакой и контратакой прямым ударом боксеру надо уметь хорошо маскировать свои намерения ложными действиями. Надо овладеть финтами: прямыми ударами правой в туловище и в голову, угрозой прямыми ударами в голову и в туловище, угрозой боковым левой в голову и в туловище и удар, угрозой боковым левой в голову и удар правой в туловище или в голову и т.д. Освоить: защиты шагом назад и ответные контратаки прямыми ударами на дальней или средней дистанции и другие сочетания атак, защит и контратак.

Упражнения с партнером должны совершенствоваться в полном взаимопонимании партнеров, закреплять приемы в ударах надо на боксерских снарядах(лапах), а также при помощи специальных имитационных упражнений.

Рекомендуется изучать также и более длинные по амплитуде удары снизу, с

выпрямлением рук в локте, а также короткие прямые удары снизу, боковые, нанося их на месте и в передвижениях по залу во всех направлениях.

#### Группа ударов снизу

Изучение ударов: левой снизу в голову и в туловище на месте с одиночным и двойным шагом (со скачком); удар левой снизу в голову и туловище с шагом правой ногой вправо; удар левой снизу в голову и туловище с шагом левой ноги и с поворотом туловища слева направо.

Защиты от ударов левой снизу в голову и туловище: накидыванием одноименной и разноименной ладони на сгиб локтевого сустава, отклонением и шагом назад.

Удар снизу правой в голову и туловище, с шагом правой ногой вперед, с шагом правой ногой вправо, с шагом левой ногой влево.

Защиты от ударов правой снизу в голову и туловище: накидыванием одноименной и разноименной ладони, предплечья на сгиб руки, отклонением назад, влево, вправо, шаг назад. Ответная контратака ударами снизу в голову или в туловище. Атака: двумя ударами снизу левой-правой в голову или туловище, с шагом разноименных ног вперед. Защита: подставка предплечий. Контратака: ударом правой снизу в туловище боковым снизу в голову или повторным боковым ударом левой.

Атака трехударной серией: левой, правой, левой снизу в туловище. Защита: подставление под удары согнутых рук в локтевом суставе. Контратака ударом левой снизу в голову или туловище, или контратака серий ударов по выбору партнера.

Трехударные серии рекомендуется совершенствовать в сочетании ударов снизу в различной технико-тактической последовательности при передвижении вперед, назад, влево, вправо (один боксер атакует, другой защищается и контратакует), а также по перчаткам партнера, лапам, боксерским снарядам в бою с тенью.

Закреплять и совершенствовать защиты от ударов снизу, атакой и контратакой надо на ближней дистанции. При этом используется ринг малого размера или его делят веревкой на 4 части.

Изучение и совершенствование одиночных, двойных и ударов снизу серией,

защиты от них и разнообразные контрудары на средней и ближней дистанции.

Удары снизу левой и правой в голову и туловище с шагом разноименной ногой вперед. Защиты подставкой правой левой ладоней и обоих предплечий.

Удары снизу левой с шагом влево одноименной ногой. Те же защиты. Удары снизу правой рукой, с шагом вправо одноименной ногой. Те же защиты.

Атака двойными ударами снизу:

- левой и правой рукой или правой и левой в голову;
- левой и правой рукой или правой и левой в туловище.

Защита: подставкой ладоней или предплечий. Контратака: одиночными или двойными ударами снизу в туловище.

Атака: тремя ударами снизу в туловище в сочетании с разноименными шагами вперед (начиная атаку левой или правой рукой); двумя ударами снизу в туловище и третьим ударом в голову. Защита: применение ранее изученных защит. Контратака: одиночными или двойными ударами снизу в голову или туловище и другие сочетания.

Группа боковых ударов

Боковые удары обычно наносятся боксерами с большей силой, чем прямые. Следовательно, для того, чтобы освоить защиты, необходимо повседневно изучать разнообразные действия от этих ударов. Контратака: боковым ударом правой или ударом снизу правой рукой в голову.

Атака: боковым ударом левой в голову, прямым правой в туловище, боковым ударом левой в голову. Защита: нырком, подставкой левого, правого предплечья или шагом назад. Контратака: ударом снизу в голову или туловище, развитие контратаки серией в любой последовательности.

Совершенствование различных вариантов боковых ударов в голову и в туловище, защиты от них и контрудары. Например, один партнер наносит боковой удар левой в голову с шагом левой ногой влево-вперед и с поворотом слева направо. Другой совершенствует ответную контратаку или наносит повторный боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья и ответная контратака боковым или ударом левой снизу.

Боковой удар правой в голову с шагом правой ногой вправо-вперед с

поворотом справа -влево. Защита: нарком влево и ответная контратака.

Боковой удар левой в голову и туловище с шагом правой ногой вперед. Защита: подставкой правого предплечья и ответная контратака ударом левой в голову.

Совершенствование ложных действий перед атакой боковыми ударами в голову и туловище; сочетание ложных ударов с перемещением тела. Передвижение в разных направлениях короткими шагами с уклоном и нырками с последующей атакой.

Например, финт прямым левой, атака удлинненным боковым ударом левой в туловище и боковым ударом правой в голову. Защита: подставкой правого предплечья, нырком от бокового удара правой рукой или уклоном назад подставкой левого плеча. Контратака: боковым ударом левой или правой в голову.

Атака из сочетаний прямых и боковых ударов, защиты и контрудары. Совершенствование сочетаний прямых и боковых ударов, защит от них, контрударов, изучавшихся в течение первого года занятий.

Атака двойными ударами:

- боковым ударом левой в голову (с шагом левой вперед и влево) и прямым ударом правой в голову;
  - боковым ударом левой рукой в туловище и боковым или прямым ударом правой в голову;
  - боковым ударом левой в голову и прямым ударом правой в туловище.
- Защита: применение всех ранее пройденных видов защит. Контратака: любым ответным ударом правой рукой после второго удара партнера.

Атака трехударной серией. Прямым и боковым левой в голову (с шагом левой ногой вперед) и прямым ударом в голову или туловище. Защита: подставкой правой ладони, правого предплечья, уклоном или шагом вправо. Контратака: по выбору ударами правой в голову или туловище.

Атака трехударной серией: прямыми, левой, правой в голову (с шагом левой ногой вперед) и боковым ударом левой в голову (с шагом правой ногой вперед). Защита: избирательное применение любой из ранее пройденных защит 9 после каждого удара). В том числе и комбинированные защиты. Контратака: по выбору после первого, второго или третьего удара. Атака двойными ударами: боковым

левой в голову и ударом правой снизу в туловище с шагом левой ногой вперед. Защита: подставкой правой ладони, а от второго удара левой руки согнутой в локтевом суставе. Контратака: боковым или ударом правой снизу в голову (после второго удара партнера).

Атака трехударной серией: ударами снизу левой-правой рукой в туловище и боковым ударом левой в голову. Защиты: подставкой правого и левого предплечья, нырком от бокового удара левой. Контратака: встречным боковым ударом левой в туловище или в голову во время третьего удара партнера.

Атака трехударной серией: удлиненными ударами правой-левой рукой снизу в туловище в сочетании с боковым ударом правой в голову.

Защита: подставкой под удары согнутых рук правой руки, нырком от бокового удара правой или подставкой левого плеча. Контратака: боковым или ударом правой снизу в туловище или голову после третьего удара партнера.

Атака четырехударной серией в сочетании прямых ударов левой, правой в голову, боковым ударом левой в голову, ударом снизу правой в туловище. Защита: подставкой правой ладони, левого плеча, правого предплечья, шагом назад и другие. Контратака: любым прямым боковым или ударом снизу (после защиты от четвертого удара партнера)

Атака четырехударной серией: прямым ударом левой в голову, ударом правой снизу в туловище, ударом левой руки снизу в туловище, прямым или боковым ударом правой в голову. Защита: применение по усмотрению партнера всех ранее изученных защит. Контратака: совершенствование различных контрударов после первого, второго, третьего или четвертого ударов партнера.

### Ближний бой

*Вход в ближний бой* осуществляется различными способами. Например, если партнер атакует прямым ударом левой в голову следует применить защиту.

уклоном влево или вправо и контратаку одиночными ударами снизу в голову или туловище.

При атаке партнера прямым ударом левой в голову надо применить защиту уклоном вправо, нанести контрудар снизу в голову или туловище и боковой удар левой в голову.

Или при той же атаке партнера можно применить защиту уклоном вправо или влево, нанести контрудары правой-левой снизу в туловище.

Та же атака-защита уклоном вправо. При вхождении в ближний бой провести трехударную серию: прямым ударом левой в голову, правой снизу в туловище и боковым ударом левой в голову.

*Выход из ближнего боя.*

В процессе изучения и совершенствования ближнего боя боксер должен осваивать более удобные для себя выходы из ближнего боя, как например, - выход нырком под левую руку партнера-правши и под правую руку партнера- левши; шагом назад, одновременно выпрямляя вперед руки, при этом защищая себя, или шагом назад в сочетании с прямыми ударами левой или правой в голову и другие выходы.

Изучение и совершенствование ближнего боя боксера-левши с левшой. Рекомендуется отрабатывать основные противодействия боксеру-левше в паре с левшой разной манеры боя, физических данных и технико-тактической подготовленности.

Вхождение в ближний бой (правши с боксером-правшой в момент атаки партнера).

Атака прямым ударом левой в голову. Защита коротким уклоном вправо. Контратак встречным боковым ударом левой в голову или туловище и дальнейшее развитие атаки в ближнем бою.

Атака прямым ударом левой в голову. Защита уклоном вправо. Контратака встречным ударом левой снизу или коротким прямым ударом левой в голову или туловище с последующим развитием контратаки ударами правой и левой рукой.

*Вхождение в ближний бой при развитии собственной атаки.*

Ведение ближнего боя. Передвижение перед партнером в низкой стойке, вхождение в ближний бой, нанесение коротких ударов в различном сочетании в раскрытые места на туловище партнера и применение различных защит и контрударов на этой дистанции. Для изучения и совершенствования боковых и ударов снизу рекомендуется наносить серии по перчаткам партнера.

Например, нанесение двойных ударов: два боковых удара в голову, удар снизу

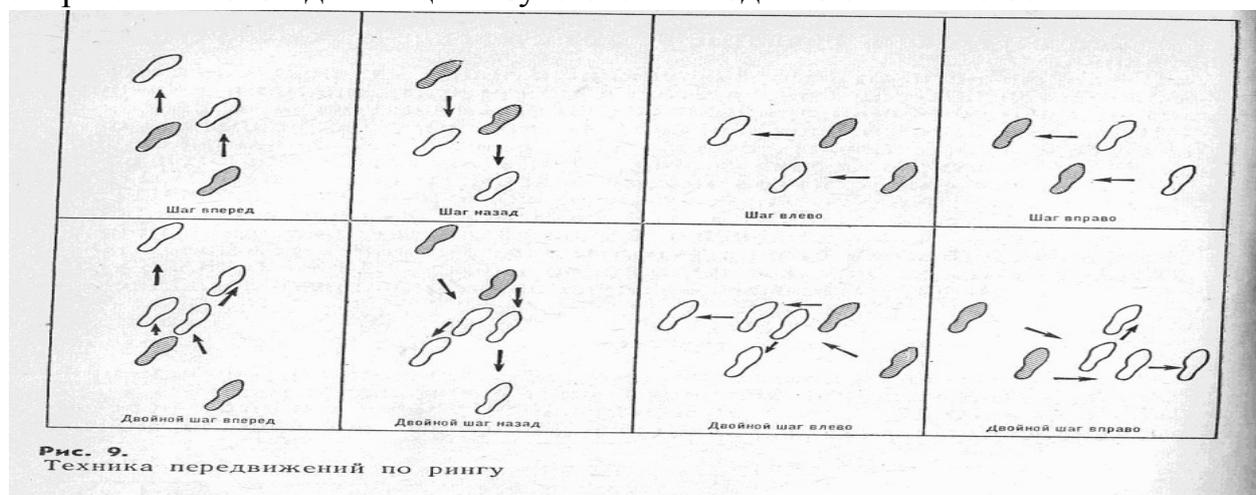
в туловище и боковой удар правой рукой в голову; два удара снизу в туловище; удар снизу правой в туловище и боковой удар левой рукой в голову.

В упражнениях в паре с партнером совершенствуется защиты нырками, уклонами и подставками и другие комбинированным защиты на этой дистанции.

Вхождение в ближний бой разными способами и нанесение серии ударов: удар снизу левой и правой в туловище и боковой удар в голову; боковой удар в голову и два удара снизу в туловище; два коротких прямых удара в голову (левой-правой рукой) и удар снизу левой в туловище и другие. Защита нырками, уклонами, подставками.

Нанесение следующих серий ударов: три удара снизу в туловище и боковой удар в голову; два удара снизу в туловище и два боковых удара в голову; боковой удар левой в голову, удар снизу правой в туловище; удар снизу левой в туловище и боковой удар правой в голову и т.д.

Наряду с совершенствованием вхождения в ближний бой, развития атаки и контратаки на этой дистанции изучаются выходы из ближнего боя.



#### Рисунок 4 – Техника перемещения шагом

Выход из ближнего боя: внезапным шагом назад, выставляя для защиты одну руку вперед или обе руки; шагом вправо или нырком под руку противника; накладыванием рук на сгибы рук противника и последующим быстрым «разрывом» дистанции и другие. В таблице 27 и рисунке 4 представлены варианты боевых стоек и техника перемещения шагом.

Способы расположения	Способы группировки	варианты	Номера вариантов
Левосторонняя	открытая закрытая	высокая	1
		низкая	2
		высокая	3
		низкая	4
Правосторонняя	открытая закрытая	высокая	5
		низкая	6
		высокая	7
		низкая	8
Фронтальная	открытая закрытая	высокая	9
		низкая	10
		высокая	11
		низкая	12

Варианты перемещения толчком одной ноги. Способы: вперед, назад, в стороны. Толчком двумя ногами (поскок). Способы: вперед, назад, в стороны.

### **3.4.2. Задачи технико-тактической подготовки на этапах многолетней тренировки.**

На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Основная цель тренировки на тренировочном этапе: - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основной задачей тренировочного этапа 1-го года является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции:

- изучение атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу;
- изучение маневренной защиты в планируемой динамике;

Далее задача усложняется включением:

- ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки;
- ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой защиты.

Основное направление - технико-тактические действия на дальней дистанции. Повторяются удары, осваивается техника ударов с шагом вперед, назад, в сторону, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию

умения действовать в боях на дальней дистанции.

На данном этапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку и проекцию на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойках.

Основной задачей 2-го года тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции. Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико-тактические действия, связанные с шагами и подскоками, в условиях которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций боксера: скорость адекватного защитного реагирования, скорость ответной атаки.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке ведения боя на средние дистанции в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника

*Основной задачей тренировочного этапа 3-5 годов обучения* является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции. На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку уменьшается дистанция и значительно уменьшается время от начала удара до его нанесения. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен.

На этом этапе увеличивается значимость ударов сбоку и снизу, а поскольку поле зрения боксера сужается, требуется компенсация за счет навыка прогнозирования предстоящих действий противника на основе типового

расположения конечностей обоих бойцов и информативности начала движения от ног, туловища, плечевой оси противника.

Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно контактные бои с целью выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации.

На этом этапе ко всему тренировочному материалу, связанному с ударами и защитой на ближней дистанции, прибавляются темы серийных ударов и комбинационной атаки в виде ударов перемежающихся с защитными действиями

На этапе тренировок в группах совершенствования спортивного мастерства рассматриваются реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

*В основе формирования задач на этапе ССМ:* 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 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 ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. 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.

На этапе высшего спортивного мастерства боксер обязательно должен тренироваться 6 раз в неделю по 2 раза в день и иметь в своем арсенале на дальней, средней и ближней дистанциях, доведенные до автоматизма свои «коронные» комбинации (техничко- тактические приемы).

Данный этап характеризуется автономностью технико-тактической и функциональной подготовки. Достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям, сохранение спортивной формы и повышение уровня надежности выступления в них является доминантой всего процесса.

Этап высшего спортивного мастерства представляет собой адаптацию к конкретным бойцам различного стиля ведения боя с учетом индивидуальной технико-тактической готовности и индивидуальных функциональных качеств.

Автономная подготовка, в процессе которой ведется тактико-техническая и функциональная адаптация к наиболее вероятным противникам на уровне соревнований республиканского и международного масштаба, характеризуется индивидуальным планированием, привязанным к календарным планам соревнований и уровню текущего функционального состояния.

Тренер и сам боксер должны вести постоянную разведку технико- тактической оснащенности вероятных противников для организации целевой адаптации.

Кроме такой адаптации к конкретным или наиболее вероятным противникам, необходимо вести и стандартизированную технико-тактическую подготовку на предмет готовности действовать при встрече с типовыми противниками в соответствии с моделью соревновательной деятельности боксера. С этой целью должна систематически использоваться круговая технико-тактическая тренировок с организации тренировочных точек, содержащих типовые особенности ведения боя на разных дистанциях с представителями различного телосложения, различных стилей ведения боя и так далее.

Поскольку на соревнованиях высокого ранга предполагается высокая степень технико-тактической готовности, в борьбу за спортивный результат вступают функциональные качества, присутствующие на момент конкретных соревнований. Направленность технико-тактической подготовленности на тренировочном этапе и этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства представлена в таблицах 28, 29, 30, 31.

**Таблица 28**  
**Содержание курса обучения боксера в группах тренировочного этапа подготовки**  
**первого и второго года обучения**

1-й год обучения					2-й год обучения				
I раздел		II раздел			III раздел			IV раздел	
сентябрь – декабрь		февраль – май			сентябрь – декабрь			февраль – май	
Изучение индивидуальной боевой стойки и передвижений	Изучение прямых ударов в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них +	Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)	Изучение ударов снизу в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)	Изучение ударов снизу по туловищу и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)	Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)	Изучение боковых ударов в голову и защита от них + Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)	Изучение боковых ударов в туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)	Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)
		Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)							

совершенствование	Совершенствование смен боевой стойки из левосторонней в правостороннюю и наоборот	Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита <small>от них</small>	Совершенствование способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых	Совершенствование способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище	Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и <small>левосторонней стойки и</small>	Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище	Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и	Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке
Контрольные упражнения: ОФП, СФП и техническая подготовленность								

Таблица 29

**Содержание курса обучения боксера в группах тренировочного этапа подготовки  
третьего, четвертого и пятого года обучения**

3-й год обучения		4-й год обучения	5-й год обучения
V раздел	VI раздел	VII раздел	VIII раздел
сентябрь - декабрь		февраль - май	сентябрь – май

<p>Изучение индивидуальной смены боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот</p>	<p>Изучение прямых ударов в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)</p>	<p>Изучение прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)</p>	<p>Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонней и левосторонней стоек и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)</p>	<p>Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)</p>	<p>Изучение ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)</p>	<p>Изучение комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)</p>	<p>Изучение боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)</p>	<p>Изучение комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них + Контратака (ответная + выход)</p>	<p>Способ ведения боя на средней и ближней дистанциях Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)</p>
---	--	---	--	---	---	--	--	--	---

<p>Совершенствование индивидуальной боевой стойки</p> <p>Совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в</p>	
<p>Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и</p>	<p>Совершенствование способ ведения боя на дальней и средней дистанциях</p>
<p>Совершенствование способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми</p>	<p>Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с</p>
<p>Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище</p>	<p>Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с</p>
<p>Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и</p>	<p>Контрольные упражнения: ОФП, СФП и техническая подготовленность</p>

Таблица 30

## Содержание курса боксера на этапе совершенствования спортивного мастерства

1-й год совершенствования				2-й год совершенствования					
I раздел		II раздел				III раздел		IV раздел	
сентябрь – декабрь		февраль – май				сентябрь – декабрь		февраль – май	
Совершенство индивидуальной боевой стойки и передвижений	Совершенство прямых ударов в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход ) (встречная + развитие)	Совершенство прямых ударов в туловище и защита от них + Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)	Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)	Совершенство ударов снизу в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)	Совершенство ударов снизу по туловищу и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)	Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)	Совершенство	Совершенство	Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)
							ие	ование боковых ударов в туловище и защита от них +Контратак а (ответная + выход) (встречная + развитие) я + развитие)	

совершенствование	Совершенствование сменны боевой стойки из левосторонней в правостороннюю и наоборот	Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита <small>от них</small>	Совершенствование способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых	Совершенствование способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище	Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и	Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище	Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и	Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище
-------------------	---	--	--	--	---	--	---	--

Таблица 31

## Содержание курса боксера на этапе высшего спортивного мастерства

1-й год совершенствования		2-й год совершенствования	
V раздел	VI раздел	VII раздел	VIII раздел
сентябрь - декабрь		февраль - май	
		сентябрь– май	

<p>Совершенство индивидуаль ной смены боевой стойки боксера из левосторонне й в правосторон нюю и наоборот</p>	<p>Совершенство прямых ударов в голову с правосторон ней и левосторонн ей стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)</p>	<p>Совершенство прямых ударов в туловище из правосто ронней и левостор онней стойки и защита от них +Контрат ака (ответная + выход) (встречна я + развитие)</p>	<p>Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирован ие прямых ударов в голову и туловище из правосторонне й и левосторонней стоек и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)</p>	<p>Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)</p>	<p>Совершенство ударов снизу по туловищу и в голову с правосторон ней и левосторонн ей стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)</p>	<p>Совершенство комбинированн ых ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)</p>	<p>Совершенство боковых ударов в голову и туловище с правосто ронней и левосторо нней стойки и защита от них +Контрат ака (ответная + выход) (встречна я + развитие)</p>	<p>Совершенство комбинир ованных ударов сбоку в голову и туловище во фронталь ной стойке и защита от них + Контрата ка (ответная + выход)</p>	<p>Способ ведения боя на средней и ближней дистанциях Комбинирова ние ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)</p>
--	--	---	--	---	---	---	--	---	--

<p>Совершенствование индивидуальной боевой стойки (левосторонней или)</p> <p>Совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правостороннюю и наоборот</p>	<p>Контрольные упражнения: ОФП, СФП и техническая подготовленность</p>
<p>Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них</p>	
<p>Совершенствование способ ведения боя на дальней и средней дистанциях</p> <p>Комбинирование прямых</p>	
<p>Совершенствование способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище</p>	
<p>Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и</p>	
<p>Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище</p>	
<p>Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с</p>	
<p>Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище</p>	

Большой набор рекомендуемых программой упражнений по технике и тактике бокса, в специальной физической подготовке (СФП), в общей физической подготовке позволяет реализовать необходимую их вариативность. Но при этом нужно помнить, что вариативность должна соизмеряться и с необходимостью закрепления изучаемого материала, что требует, как известно, большей его повторяемости.

Особое внимание обращается на связь различных сторон подготовки боксеров. Главным звеном в этой цепи является технико-тактическая подготовка. Именно техника и тактика будущих соревновательных поединков должны определять задачи физической, психической и теоретической подготовки. Поэтому, когда в программе говорится о технико-тактической подготовке, это значит, что речь идет и о быстроте, смелости, выносливости, ловкости, гибкости, об умении концентрировать внимание, волю, решительность и смелость тех качеств боксеров, от которых зависит их победа на ринге.

#### Техника боксера.

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса. Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи - победу над противником. Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий. Техника бокса является для боксера тем основным оружием, которым он пользуется в бою, руководствуясь тактическими соображениями. Поэтому техника должна быть усвоена боксером в совершенстве.

Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия во время ведения боя. Сам быстрый темп боя требует, чтобы все движения боксера были максимально целесообразны. Для техники бокса характерны последовательность и рациональность движений: каждое следующее действие должно как бы вытекать из предыдущего, продолжая его, и выполняться с наименьшими затратами энергии и времени.

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

В боксе главным и единственным средством достижения победы над противником служит удар. Одновременно удар является важнейшим компонентом техники современного бокса. В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений боксера.

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

Основной составляющей каждого приема является движение массы тела и его отдельных частей. Для достижения максимальной эффективности при нанесении любого удара крайне необходимо, чтобы направление движения бьющей руки и массы тела наносящего удар боксера рационально совпали.

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

При нанесении прямых ударов в туловище, где присутствует движение массы тела сверху вниз, скорость движения этой массы должна совпадать со скоростью движения бьющей руки. При нанесении боковых ударов в голову и туловище должно отмечаться совпадение скорости бьющей руки с вращением туловища в направлении нанесения удара.

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

При нанесении ударов противнику боксер стремится поражать его в наиболее уязвимые места. Удар, нанесенный в уязвимое место, может повергнуть противника в нокаут или нокаун, когда в течении какого-то промежутка времени противник

будет находиться в состоянии, не позволяющем ему продолжить бой.

Наиболее уязвимые места на теле боксера:

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

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

Техническая подготовка как наиболее важная составляющая часть системы тренировки боксеров, ее формы и содержание претерпевают изменения в зависимости от задач конкретного тренировочного занятия, контингента обучающихся, условий тренировок.

Основы тактики

Тактические знания и подготовка усваиваются одновременно с техническими элементами. Палитра тактических приёмов зависит от технической оснащённости, подготовленности спортсмена и от подготовленности и особенности ведения боя соперника.

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

Тактику боксера определяют не только боевое мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности. Как бы правильно боксер ни решал тактические задачи, как бы наглядно он ни представлял свои действия в борьбе с конкретным противником, но если у него нет для этого искусных технических возможностей, он не сможет реализовать свой план. Например, боксер понимает, что на дальней дистанции бой он проигрывает и что ему надо сблизиться для решительных действий в среднем и ближнем бою, но если он не владеет достаточной техникой ведения ближнего боя,

своего плана он не осуществит. Другой боксер, например, правильно решил свои тактические задачи, умеет применить технические средства, но у него нет достаточных физических качеств, чтобы использовать для победы свой высокий уровень техники и тактики; он тоже преимущества иметь не будет.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы: подготовительные действия, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия включают: ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя; скрывание своих замыслов; с помощью обманных движений боксер стремится отвлечь противника от задуманных им действий, вызвать его на атаку (контратаку) для проведения собственной контратаки (атаки); анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации; с помощью маневрирования создание положений, удобных для собственных атак и контратак и неудобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии, «загнать» в угол; выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимая ложные действия за действительные, и т. д.); определение скоростных и силовых данных противника.

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

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

Атака — это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор

действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки — умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

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

Технико-тактическая подготовка обобщает, трансформирует и дополняет другие элементы подготовки боксеров. Эта роль техники и тактики проявляется в условных, вольных (включая и спарринги) и в соревновательных поединках. Именно это и определило то, что изложение всех конкретных материалов начинается (сразу же после общего графика) с изложения «Программного материала по технике и тактике», которым необходимо руководствоваться при совершенствовании технико-тактического мастерства, а значит, и других сторон подготовки боксеров. Следует также учесть, что настоящая программа является продолжением программы для групп начального обучения. В таблице 32 представлены технико-тактические действия при выполнении атаки боксера с левосторонней стойкой (правша) и защитой боксера с левосторонней стойкой, (правша) а также технико-тактические действия при выполнении атаки боксера с правосторонней стойкой (левша) и защитой боксера с левосторонней стойкой (правша).

**Технико-тактические действия при выполнении атаки боксера с левосторонней стойкой и защитой боксера с левосторонней стойкой**

1. В атаке боксер с левосторонней стойкой (правша)
2. В защите боксер с левосторонней стойкой (правша)

А) Дальняя и средняя дистанции

Программный материал по технике бокса (базовой) для боксера с левосторонней стойкой (правша)

№	Атака	Защита от них	Контратака (в скобках выход из контратаки)	Развитие контратак (в скобках выход из контратаки)	Встречные атаки (в скобках выход из атаки)	Развитие встречных атак (в скобках выход из атаки)
1	2	3	4	5	6	7
Этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап подготовки ( этап спортивной специализации )		Этапы совершенствования и высшего спортивного мастерства	
	Прямой левой в голову	Подставка-отбив правой	Прямой левой (шаг назад)	Прямой правой (с шагом назад левой сбоку в голову)	С уклоном влево прямой правой в голову или туловище (шаг назад)	Левой снизу в голову с переводом сбоку в голову, или левой снизу в туловище с переводом сбоку в голову (шаг назад).

	а)- Прямо й левой в голову	-	-	Правой сбоку или правой снизу (с шагом назад левой сбоку в голову)	С уклоном вправо прямой левой в туловище или в голову (шаг вправо -назад)	Прямой правой в туловище или в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)
	б) Прямо й левой в голову	Шаг назад	С шагом вперед прямой левой в голову или в туловище(с шагом назад левой сбоку в голову)	Прямой правой (с шагом назад левой сбоку в голову)		

	в)		С шагом вперед прямой правой в голову или в туловище (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой снизу в голову с переводом сбоку в голову или левой снизу в туловище с переводом сбоку в голову (шаг назад)		
	г) Прямо й левой в голову	Уклон вправо	Прямой левой в туловище или в голову (шаг назад)	Прямой правой в туловище или в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)		
	д)	Уклон влево	Прямой правой в голову или в туловище (шаг назад)	Левой снизу в голову с переводом сбоку в голову или левой снизу в туловище с переводом сбоку в голову (шаг назад)		

2.	2. Левой сбоку в голову	Подставк а-отбив правой	Прямой левой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову или туловище (с шагом назад левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)
	а) Левой сбоку в голову	Подставк а-отбив правой	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой снизу в голову или туловище (с шагом назад прямой левой в голову)		
	б) Левой сбоку в голову	Подставк а-отбив правой	Левой снизу в голову(с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой сбоку в голову или прямой правой в туловище(с шагом назад прямой левой в голову).		

## Продолжение таблицы 32

	в)левой с боку в голову	Нырок	Прямой правой в голову с шагом вправо –вперед (с шагом назад левой с боку или снизу в голову)	левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой с боку в голову)		
3	3.левой снизу в голову	Подставка-отбив правой	левой с боку или снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой с боку в голову)	Правой снизу или с боку в голову или прямой правой в туловище (с шагом назад прямой левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	левой снизу или с боку в голову (с шагом назад прямой правой и левой с боку в голову)
	а)левой с боку в голову	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову или туловище (с шагом назад прямой левой в голову)	левой с боку или снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову)		

	б)		С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)		
4	4. Прямой левой в туловище	Подставка локтя правой	Левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой правой или правой снизу в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад левой снизу в голову)	Левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)
	а) Прямой левой в туловище	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу или сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)		

## Продолжение таблицы 32

	б)		С шагом вперед правой снизу в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой сбоку или снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову)		
5	5.левой снизу в туловище	Подставка локтя правой	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой снизу в туловище (с шагом назад прямой правой и левой в голову)
6	6.Прямой правой в голову	Подставка локтя правой	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	С уклоном влево прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову).	Левой снизу в туловище с переводом левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)

	а)	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову или в туловище (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой снизу в голову с переводом левой сбоку в голову или левой снизу в туловище с переводом левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)		
	б)		С шагом вперед прямой левой в голову или в туловище (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой правой в туловище или в голову (с шагом назад прямой левой в голову)		
	в) Прямой правой в голову	Шаг назад	С шагом вперед левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой снизу в голову)	Прямой снизу в голову или в туловище (с шагом назад прямой левой в голову)		

## Продолжение таблицы 32

	г)		С шагом вперед длинным правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)		
7	7.Прямой правой в туловище	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад левой снизу в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову).
	а)		С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад правой снизу и прямой левой в голову)	Правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)		
	б)	Шаг назад	С шагом вперед правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	С переводом правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)		

8.	8. Правой сбоку в голову	Подставк а левого плеча	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в туловище (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в туловище (с шагом назад прмой правой и левой сбоку в голову)
	а)	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в туловище (с шагом назад прямой и левой сбоку в голову)		
	б)		С шагом вперед прямые правой и левой в голову	Прямой правой в туловище (с шагом назад прямой левой в голову)		

**Продолжение таблицы 32**

9	9. Правой снизу в голову	Подставк а-отбив правой	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)
10	10. Правой снизу в туловищ е.	Подставк а локтей	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову).	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	С отведением таза и живота прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)

	а)	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову)		
--	----	--------------	---	---	--	--

## Продолжение таблицы 32

Программный материал по технике бокса (базовой) для боксера с правосторонней стойкой (левша)

1. В атаке боксер с правосторонней стойкой (левша)

2. В защите боксер с левосторонней стойкой (правша)

А) Дальняя и средняя дистанции

№	Атака	Защита от них	Контратака (в скобках выход из контратаки)	Развитие контратак (в скобках выход из контратаки)	Встречные атаки (в скобках выход из атаки)	Развитие встречных атак (в скобках выход из атаки)
1	2	3	4	5	6	7
Этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап подготовки ( этап спортивной специализации )		Этапы совершенствования и высшего спортивного мастерства	
1.	1. Прямой правой (ближней) в голову	Подставка-отбив правой	С переводом прямой правой в голову (с шаг назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад правой и левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову (с шаг назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шаг назад правой и левой сбоку в голову).

	а)	Шаг назад-	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)		
	б)		С шагом вперед прямой левой в голову или в туловище(с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)	Прямой правой в голову(с шагом назад прямой левой в голову)		
	в) Прямой правой (ближне й) в голову	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в туловище (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)		

## Продолжение таблицы 32

2.	2. Прямой правой (ближне й) в туловищ е		С шагом вперед прямой правой или правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)
	а)		С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)		
3.	3. Правой (ближне й) сбоку в голову	Подставка плеча	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову).	Левой снизу в туловище (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	Прямой левой в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	Прямой правой в туловище (с шагом назад прямой левой в голову)
	а)	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).		

	б) Прямой (ближне й) сбоку в голову	Шаг назад	С шагом вперед прямой левой в туловище (с шагом назад правой снизу и прямой левой в голову).	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову).		
	в)		С шагом вперед прямой правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову).	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)		
	г) Прямой (ближне й) сбоку в голову	Шаг назад	С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову).	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).		
	д)	Нырок	С выходом из нырка левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	Правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)		

## Продолжение таблицы 32

4.	4. Прямой (ближней) снизу в голову	Отбив правой вниз	С переводом прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову).	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой в голову).	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).	Прямой правой в туловище (с шагом назад левой снизу в голову).
	а) Прямой (ближней) снизу в голову	Шаг назад	С шагом вперед левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	Правой снизу в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)		
	б)		С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой снизу в туловище (с шагом назад прямые правой и левой в голову)		
	в)		С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).	Правый сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову).		
	г) Прямой (ближней) сбоку в голову	Шаг назад	С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову).	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).		

5.	5. Правой (ближней) снизу в туловище	Подставка левого локтя	Прямой левой в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	Прямой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад левой снизу в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)
	а) Правой (ближней) снизу в туловище	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)		
	б)		С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом прямые правой и левой сбоку в голову)		
	в)		С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямой снизу и прямой левой в голову)	Прямой снизу в голову (с шагом прямой левой в голову)		

## Продолжение таблицы 32

	г)		с шагом вперед левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой сбоку в голову)	Правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)		
6.	6. Прямой левой (дальней) в туловище	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	С отведением таза и живота назад прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)
	а) Прямой левой (дальней) в туловище	Шаг назад	С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом прямые правой и левой сбоку в голову)	С шагом правой ногой вправо -вперед прямой правой в голову (с шагом правой назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову т(с шагом назад прямые правой и левой в голову)
	б)		С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямой снизу и прямой левой в голову)	Прямой снизу в голову (с шагом прямой левой в голову)		

	в)		с шагом вперед левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой сбоку в голову)	Правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)		
7.	7. Прямой левой (дальней) в голову	Отбив правой влево-вниз	С переводом прямой в право в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в туловище (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	С уклоном влево прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой правой и левой сбоку в голову)
	а) Прямой левой (дальней) в голову	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)		

## Продолжение таблицы 32

	б) Прямой левой (дальней) в голову	Шаг назад	С шагом вперед правой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)		
8.	8. Левой (дальней) сбоку в голову	Нырок	Правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).
	в) >	>	С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямой снизу и прямой левой в голову)	>		
	г) >	>	с шагом вперед левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой сбоку в голову)	>		

9.	Левой 9. (дальней) снизу в голову	Отбив правой вниз	С переводом прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	С подставкой правой перчатки прямой левой в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).	Правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)
	а) >	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад левой сбоку в голову)	>		
	б) >	>	С шагом вперед правой сбоку в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	>		
	в) >	>	С шагом вперед прямой левой в голову (с шагом назад прямой снизу и прямой левой в голову)	>		

## Продолжение таблицы 32

	г) >	>	с шагом вперед левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой сбоку в голову)	>		
10.	10.левой (дальней) снизу в туловище	Подставка локтей	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	С отведением таза назад прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	левой снизу в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову).
	а) >	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)		

## Б) Ближняя дистанция

### 1. Вход в ближний бой.

а) На атаку левой прямой в голову - шагом правой и уклоном вправо- вперед с ударом левой сбоку в туловище.

б) На атаку правой прямой в голову - шагом левой и уклонов влево- вперед с ударом правой сбоку в туловище.

в) На атаку левой сбоку в голову - нырок с движением головы и туловища влево-вниз – вправо –вверх с ударом правой сбоку в голову.

г) На атаку правой сбоку в голову - нырок с движением головы и туловища вправо - вниз – влево - вверх с ударом левой сбоку в голову, а также с ударом левой снизу в туловище.

### 2. Развитие контратаки

а) Правой сбоку в голову левой снизу в голову правой сбоку в голову левой сбоку в голову (на выходе из ближнего боя толчком левой и шагом правой назад).

б)левой сбоку в голову – правой снизу в голову (или в туловище)-левой сбоку в голову (на выходе из ближнего боя толчком левой и шагом правой назад).

в)левой снизу в голову правой сбоку в голову - левой и правой снизу- левой прямой в голову (на выходе из атаки).

г) Правой снизу в туловище левой снизу в туловище правой сбоку в голову левой сбоку в голову - правой и левой прямой в голову (на выходе из ближнего боя).

### **3.4.3 Совершенствование тактических действий боксеров на этапах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства**

На этапе совершенствования спортивного мастерства в большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию.

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Это требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

1) для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);

2) для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

3) для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные. Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих

приемов. Основная задача таких приемов - отвлечь внимание противника,

запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

При подготовке к атаке и особенно в момент атаки боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимы устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, боксер должен быть постоянно готов к защите.

Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксер приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием.

Например:

1. Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой.
2. Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой.
3. Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову.

Противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник. Боксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как

наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар. Например.

1. Выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову. Противник верит в этот маневр и не защищается от бокового левой в голову. Боксер наносит боковой удар левой в голову.

2. Применяет финт - удар снизу в туловище левой - и «пытается» провести удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт. Боксер наносит удар снизу левой в туловище.

3. Применяет финт - удар левой в туловище и в голову. Противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища. Боксер наносит удары.

4. Применяет финт - удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой. Боксер наносит удар правой в голову.

Боксеру необходимо овладеть и более сложными приемами - чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах.

Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах:

1. Боксер применяет финт - удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой.

2. Боксер выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

3. Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку.

Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени

удара с последующей сменой быстроты ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты.

Например:

1. Боксер наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Противник легко защищается. Приучив противника к этому маневру, боксер проводит стремительный удар в то же место.

2. Боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом.

Примерные упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки):

1. От атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой.

2. Боксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз «пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище).

3. Противник атакует прямым левой в голову, боксер наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, боксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:

1. Боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные

атакующие действия. Противник тоже атакует, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары.

2. Боксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).

3. Боксер атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки. Противник контратакует. Боксер защищается и применяет ответную контратаку.

4. То же, что и в предыдущем упражнении, но боксер выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном.

5. Боксер атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксер наносит контратакующие удары с движением назад.

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

1. Боксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Боксер выполняет нырок и контратакует боковым правой.

2. Боксер атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Боксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову.

3. Боксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Боксер опережает его действия встречным ударом правой в голову.

4. Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя.

Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

1. Противнику предлагается применить тактику боксера-«силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском. Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

а) маневрирование;

б) уходы в стороны, сайд-степпы, заставляют противника промахиваться;

в) встречные удары правой рукой - стопинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи;

г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

2. Противник получает то же задание. Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует:

а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции;

б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции);

в) применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

3. Противник получает то же задание. Боксер применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

4. Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, уклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными

ударами. Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

5. Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам. Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша - уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

6. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксер применяет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими.

7. Противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - также вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях.



### 3. 4. 4 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 тренировочном этапе теоретический материал распространяется на весь период обучения. 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

Теоретическая подготовка распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка в данной группе включает следующие темы:

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Курс лекций на тренировочном этапе подготовки

Зарождение и история развития бокса. История бокса.

Правила соревнований по боксу. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника.

Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию техники движений.

Техничко-тактическая подготовка. Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров. Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Воспитание силовых способностей (силовая подготовка). Предварительные замечания и задачи. Особенности состава средств. Определяющие черты методики. Методика воспитания собственно силовых способностей. Об особенностях методики силовой подготовки при воспитании некоторых комплексных способностей. Воспитание скоростных способностей. К постановке задач. Воспитание быстроты двигательной реакции. Воспитание быстроты движений. Воспитание гибкости. Задачи и ограничительные условия при воспитании гибкости. Средства и методы.

О понятии, критериях и требованиях к выносливости в спорте. Особенности состава средств. Определяющие черты методики. Методические особенности общеподготовительного раздела воспитания выносливости. Методические особенности специально-подготовительного раздела воспитания выносливости.

Собственно соревновательный раздел в методике воспитания выносливости. О сочетании разделов воспитания выносливости.

Анализ соревновательной деятельности боксеров. Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных боксеров.. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям боксом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания.

Врачебный контроль (диспансеризация спортсменов). Построение

тренировочных занятий с учётом диагностических данных. Врачебно-педагогические наблюдения при определении развития основных качеств двигательной деятельности. Определение состояний, обусловленных неправильным развитием тренированности. Самоконтроль спортсмена (за состоянием здоровья, за физическим состоянием, за состоянием тренированности). Организация самоконтроля. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения

Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма. Общее понятие об инфекционных заболеваниях. Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Познакомить со средствами и методами восстановления работоспособности боксёров

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки

Характеристика нагрузки в боксе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

Допинг контроль в спорте. Как работают наши мышцы. Стратегия

биохимической адаптации. Действие гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммуноактивность организма. Допинг – неоправданный риск. Побочные эффекты, над которыми стоит задуматься. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики? Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Чистота спорта История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. Профилактика вредных привычек.

Нравственные и волевые качества спортсмена. Чувство ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Единая всероссийская спортивная квалификация Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и нормы ЕВСК. Изучить материал, который соответствует этому возрасту

Курс лекций на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине 20-го века. Расширение международного спортивного движения. Международный Олимпийский комитет и его президенты. Олимпийские конгрессы.

Система отбора формирования сборных команд по боксу.

Принципы и критерии формирования сборных команд для участия в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских игр.

Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных соревновательных нагрузок в документах планирования и программирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов.

Организационно-методические основы систематизации и унификации ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов. Унификация наиболее общих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и учёта.

Факторы надёжности спортивной деятельности.

Морально-политические качества как генеральный фактор надёжности

деятельности спортсмена. Эмоциональная устойчивость как фактор надежности деятельности спортсмена. Скорость переработки информации как психологический фактор надежности деятельности спортсмена в экстремальных условиях. Устойчивость гностических функций как фактор надежности спортивной деятельности. Социально-психологические компоненты надежности спортивной деятельности. Личностные особенности спортсмена как фактор надежности спортивной деятельности. Фактор функциональных (физиологических) резервов как специфический фактор повышения надежности спортивной деятельности.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Познакомить обучающихся с физиологическими основами спортивной тренировки. Состояние энергетических и анализаторных систем организма. Режимы тренировочной деятельности: аэробный, аэробно-анаэробный, алактатный, гликолитический.

Физиология центральной нервной системы

Основные функции центральной нервной системы. Общая физиология центральной нервной системы. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы. Особенности проведения возбуждения через нервные центры. Торможение в центральной нервной системе. Специфические и неспецифические отделы центральной нервной системы. Функции спинного мозга, мозжечка. Вегетативная нервная система. Организация двигательной деятельности. Безусловные и условные рефлексы. Механизмы и условия образования условных рефлексов. Виды условных рефлексов. Торможение, его виды и значение при условно-рефлекторной деятельности. Типы высшей нервной деятельности. Фазовые состояния и нарушение взаимодействия между возбуждением и торможением.

Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств и выносливости.

Физиологические основы мышечной силы. Физиологические основы скоростно- силовых качеств. Определение понятия выносливость. Аэробные возможности организма и выносливость. Кислородтранспортная система и выносливость. Мышечный аппарат и выносливость.

Прогноз функционального состояния организма и управление этим состоянием.

Некоторые аспекты методики исследования биологических ритмов. Прогнозирование параметров ритмических колебаний физиологических процессов организма. Биологические ритмы и проблема управления функциональным состоянием организма. Экология человека и здоровье.

Физиологическая оценка состояния тренированности.

Теоретические предпосылки тренированности. Спортивная тренировка. Физиологическое обоснование средств тренированности. Показатели тренированности в покое. Показатели тренированности при стандартной работе. Показатели тренированности при предельной работе. Характеристика перетренированности. Этап непосредственной подготовки к главному старту. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки и соревнований в условиях среднегорья. Особенности индивидуальной системы соревнований на современном этапе. Рекомендации по контролю за состоянием здоровья.

Вне тренировочные факторы в системе подготовки борцов.

Что надо знать, отправляясь в баню. Что такое баня. А вам показана парная? Ароматный пар готовится по вкусу. Пар, который лечит. Методика банной процедуры. «В бане веник господин». Как запарить веник. Как правильно париться веником. Чем заменить веник.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

Психическое состояние спортсмена в тренировочном процессе, в соревновании. Предстартовые психические состояния. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и саморегуляции в спорте. Психогигиена, психо- профилактика и психо- коррекция в спорте. Деятельность спортивного психолога. Нервная система в регуляции движений. Двигательные умения и навыки. Основы теории управления движениями. Теоретические аспекты технического совершенствования.

Воспитание моральных и волевых качеств. специальная психическая подготовка.

Определяющая направленность в воспитании спортсмена как личности.

Формирование нравственности основа воспитания спортсмена в российской школе спорта. Ведущие начала мотивации спортсмена и спортивно-этического воспитания. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера; специальная психическая подготовка в спортивной тренировке. Воспитание воли (волевая подготовка). Некоторые аспекты специальной психической подготовки спортсмена.

Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Исследование энергетического обмена. Исследования двигательных и вегетативных функций, следовых изменений работоспособности в различных видах спорта. Восстановительные процессы в ситуационных видах спорта Активный отдых. Спортивный массаж. Значение сна и психорегулирующей тренировки. Использование дыхательных смесей и влияние ионизации. Гидро процедуры и другие средства восстановления.

Курс лекций на этапе высшего спортивного мастерства

Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки.

Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы сильнейших команд.

Направления совершенствования системы олимпийской подготовки. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Разминка. Вработывание. Устойчивое состояние. Мёртвая точка и второе дыхание. Утомление. Восстановительный период. Критерии готовности к повторной работе. Физиологические изменения в организме при мышечной деятельности. Физиологическая характеристика единоборств.

Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства  
Вопросы психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства. Мотивация спортивной деятельности. Эмоции в спортивной деятельности. Волевая сфера спортсмена. Интеллектуальная сфера спортсмена. Индивидуально-типологические особенности спортсмена и их учёт в спортивной деятельности. Организационные основы функционирования спортивной борьбы, как части физкультурно-спортивного движения и государственной политики.

Психология деятельности и личности тренера. Стили управления тренера. Формы педагогического воздействия тренера на спортсменов.

Питание в спорте на этапе высшего спортивного мастерства.

Основы правильного питания спортсмена (белки, жиры, углеводы, растительная клетчатка). Энергозатраты спортсмена и сбалансированное питание. Диеты и работоспособность. Углеводные добавки при физической нагрузке. Загрузка «углеводного» окна. Биоритмология питания спортсмена.

Апипродукты в спорте. Мед. Пыльца и перга. Маточное молочко. Прополис. Апипродукты и физическая работоспособность.

Соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур.

Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды. Реакции организма спортсмена в условиях высоких температур. Адаптация спортсмена к условиям жары. Реакции организма спортсмена в условиях низких температур. Адаптация спортсмена к условиям холода. Подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур. Тренировка и соревнования при различных погодных условиях.

Травматизм в спорте. Организационные и материально-технические причины травматизма. Медико-биологические и психологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма. Заболевания и травматизм в различных видах спорта. Основные направления профилактики травм у спортсменов.

Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки.

Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки. Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки. Основной отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки. Заключительный отбор и ориентация на шестом и седьмом этапах многолетней подготовки.

Планирование тренировочного процесса. Основные различия этапов и микроциклов. Технология применения системы формирования специальной

готовности. Определение цели подготовки и разработка целевых заданий. Классификация уровня тренировочных заданий. Составление графического плана тренировочного года. Реализация тренировочного плана. Корректировка плана тренировки. Планирование мезоциклов.

Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов. Спортивная техника и техническая подготовленность. Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.

### **3.4.5 Физическая подготовка**

Физическая подготовка (ФП) – повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующих более быстрому освоению специальных умений и навыков.

Физические (двигательные) качества - это сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

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

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и

гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств. Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).

Основными средствами ОФП являются:

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

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты.

Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты

без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя,

лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во

время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Ходьба на лыжах хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют

на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, скорости и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

#### Строевые упражнения

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: - броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

#### Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника.

Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох)

- возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носок и прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги. Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх

- назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

#### Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16- 24 кг. в руках.

#### Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов.

Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

#### Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения : многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания ; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в

высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксёров.

#### Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах :\_нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух- трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

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

### Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

### Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем;

продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов,

наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайд степов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений. Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Специальная физическая подготовка

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

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых,

координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

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

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

Основными средствами СФП являются:

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

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

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

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

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении

ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

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

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

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

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

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно

попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

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

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции. Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться.

Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий. Преподаватель (тренер) должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

### **3.4.6 Психологическая подготовка и воспитание личности.**

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

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

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

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

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

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

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

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

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

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. Сублемация 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.

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 избранным путем.

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

#### Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для

спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

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

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;

- сухость во рту;

- частая зевота;

- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые

ПОЗЫВЫ

- к мочеиспусканию;

- влажные ладони и ступни;

- изменение голоса (хриплый голос);

- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);

- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);

- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность

- хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

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

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один- два дня до турнира;

- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего- то, сожалением, невыполненным делом;

- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль; мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;

- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;

- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;

- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;

- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции. Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);

- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;

- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

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

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

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

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

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

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

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе

повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

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

частей.

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

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

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

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

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

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

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

правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

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

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

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

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);

- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;

- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;

- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;

- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;

- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;

- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации. Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям.

Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

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

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при

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

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины. Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом - не лучший секундент. 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.

#### Воспитание личности

Еще известный физиолог П.Ф. Лесгафт указывал на то, что полноценное умственное развитие детей возможно только при полноценном физическом воспитании. Следовательно, совершенствование физических качеств способствует положительным изменениям нервных и психических процессов.

Между психическим и физическим развитием существует неразрывная связь, систематические занятия физическими упражнениями в детском возрасте улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, нервно-мышечной систем и центральной нервной системы, повышая их активность.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у боксеров патриотизм и нравственные качества: доброжелательность, честность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, ответственности за порученное дело, уважения к тренеру и товарищам, требовательности к себе.

Основы, заложенные именно в этот период, очень важны для дальнейшего становления личности. Дети верят в авторитет наставника, копируют его поведение. Поэтому очень важным является то, какой человек примет руководство группой.

На детей положительно влияют благожелательные замечания и указания, похвала, поощрение. Это активизирует их деятельность. Работа с детьми этого возраста требует от тренера большого терпения и настойчивости, так как у юных боксеров еще отсутствует устойчивость внимания, они не умеют надолго сосредоточиться на какой-либо деятельности.

Отсутствие устойчивого внимания, эмоциональная возбудимость требуют при проведении занятий разнообразия упражнений, частой смены заданий. При объяснении заданий полезно использовать сравнения с поведением животных, птиц. Наряду с образным объяснением необходим неоднократный показ упражнений.

Юных боксеров необходимо специально готовить к встрече со зрителями. До встречи со зрителями можно приучать ребят к проведению контрольных боев на тренировках под шум болельщиков, записанный на магнитофон.

Воспитательными средствами могут быть:

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
2. Высокая организация тренировочного процесса.
3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.
4. Дружный коллектив.
5. Система морального стимулирования.
6. Наставничество опытных спортсменов.

Воспитательными мероприятиями можно считать следующие:

1. Торжественный прием вновь поступивших в школу.
2. Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение.
3. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся.
4. Встречи со знаменитыми спортсменами.
5. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

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

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

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

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

## IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

### 4.1 Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

Бокс является единоборством, предъявляющим высокие требования к скоростным, силовым качествам, выносливости, анализаторным системам (двигательный, вестибулярный, зрительный анализаторы), состояние которых определяет утомление нервно-мышечной системы, скорость двигательных реакций, координационные способности и вестибулярную устойчивость

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в боксе представлено в таблице 33.

Первичными критериями, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей поступающего с требованиями, которые предъявляет бокс, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая быстрота реакции, показатели силовых возможностей, выносливости, координационных способностей, внимания.

При проведении испытаний необходимо принимать во внимание также психические качества, такие как смелость, решительность, активность, самостоятельность.

**Таблица 33**

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние, 2 - среднее влияние, 1 - незначительное влияние

В процессе многолетней спортивной подготовки для перевода перспективных детей на очередной этап подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных боксеров, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Для проведения индивидуального отбора Организация проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами. Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

На тренировочном этапе подготовки 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 сочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства 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 микро периодов 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 нокаунами или нокаутами), какой продолжительности и т. д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки боксера, а следовательно, его участие в спортивных мероприятиях.

Поэтапный отбор в боксе (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки боксеров — от новичка до боксера высокого класса. Основной показатель работы

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

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы, а также требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения бокса представлены в таблицах 21-25.

#### **4.2 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной тренировки**

Требования на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов

Требования на этапе спортивного совершенствования:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Требования на этапе высшего спортивного мастерства:

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

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце. На каждом этапе подготовки используется контроль для оценки степени достижения цели и решения поставленных в тренировочном процессе задач. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль технико-тактической подготовленности осуществляется, как правило, тренером, по оценке выполнения технических приемов бокса, в том числе, при оценке уровня технической подготовленности для перевода на следующий год обучения или этап спортивной подготовки.

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

Регулярно должен проводиться врачебный контроль за юными спортсменами, который предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Система контроля на начальном этапе подготовки должна быть тесно связана с системой

планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. В рамках контрольно-переводных нормативов проводятся психолого-педагогические наблюдения и контрольно-педагогические испытания.

Медицинский контроль. Зачисление в тренировочные группы подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по

лечебной физкультуре и спортивной медицине. Обследование занимающихся (1, 2-ой и 3-ий год тренировочных занятий) проводится в кабинетах спортивной медицины амбулаторно-поликлинических отделений и врачебно-физкультурных диспансеров.

Методы обследования:

1. сбор анамнеза жизни и спортивного анамнеза;
2. осмотр специалиста по лечебной физкультуре и спортивной медицине;
3. уровень физического развития;
4. уровень полового созревания;
5. осмотр специалистов: травматолога–ортопеда, хирурга, невролога, отоларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога;
6. исследование электрокардиографических показателей;
7. рентгенография органов грудной клетки;
8. клинический анализ крови и мочи.

По результатам медико-биологического обследования определяется допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, даются рекомендации по тренировочному процессу (в полном объеме по плану подготовки, по ограничению объема нагрузок).

Спортсмены с недостаточным уровнем функционального состояния подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Педагогический контроль – является основной формой контроля тренировочного процесса и педагогической оценки физической

подготовленности юного спортсмена. В процессе педагогического контроля проводится оценка эффективности тренировочного занятия, переносимости тренировочных нагрузок, определения и коррекции средств и методов спортивной подготовки в годичном цикле. На основе тестирования физической подготовленности дается соответствующая оценка полученных результатов. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок,

оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки, установка контрольных нормативов оценки различных сторон подготовленности юного спортсмена, выявление динамики спортивных результатов и прогноз достижений спортсмена, отбор одаренных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания (тесты), контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов:

- уровень освоения технической подготовленности оценивается в четкости выполнения элементов техники бокса, отсутствие ошибок в выполнении отдельных элементов движений, отсутствии излишней напряженности и скованности:

- уровень общей и специальной подготовленности, проявляющейся в развитии ведущих физических качеств подготовки в боксе;

- уровень психологической подготовленности, в соответствии со стрессоустойчивостью и помехоустойчивостью, стремлением к достижению победы и уверенности в себе;

- способность переносить тренировочные нагрузки;

- скорость восстановления работоспособности спортсмена.

К видам педагогического контроля относятся этапный, текущий, или оперативный контроль.

Этапный контроль, является базовой формой контроля в годичном цикле подготовки.

Этапное комплексное обследование включает тестирование физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния основных систем организма, оценивается степень психической готовности, адаптации к стандартным и максимальным тренировочным нагрузкам.

В дополнение к программе ЭКО включается медицинский осмотр УМО, куда входят диспансерное обследование по полной программе врачебного контроля и проводится обследование сердечно -сосудистой и дыхательной системы во время стандартных физических нагрузок.

Обследование включает в себя последовательное прохождение каждым из его

участников компьютерного скрининга.

Педагогическое наблюдение оформляется в виде записей, где регистрируются:

- количество и качество проведения приемов (эффективность);
- название приемов (вариативность);
- замечания, получаемые соперниками по ходу боя;
- время поединка;
- количество побед и поражений.

Все эти исходные параметры служат материалом для расчетов интегральных характеристик соревновательной деятельности боксеров.

Анализ результатов ОСД позволяет составлять Индивидуальные программы системной работы по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Контроль за выполнением планируемых нагрузок по месту жительства спортсмена осуществляется по индивидуальным планам, в которых отражены все основные разделы подготовки.

Проводится контроль за эффективностью подготовки боксеров, форма контроля зависит от задач обследования. Проводятся текущие обследования, все внимание уделяется состоянию здоровья спортсмена и его динамике переносимости тренировочных нагрузок. Вся информация будет отражаться в картах комплексного контроля. На базовых этапах подготовки к официальным соревнованиям применяется более широкий круг методов исследований. При необходимости вносятся коррективы в текущее планирование в структуру нагрузок на этапах подготовки.

Этапное комплексное обследование включает тестирование физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния основных систем организма, оценивается степень психической готовности, адаптации к стандартным и максимальным тренировочным нагрузкам.

В дополнение к программе ЭКО включается медицинский осмотр УМО, куда входят диспансерное обследование по полной программе врачебного контроля и

проводится обследование сердечно -сосудистой и дыхательной системы во время стандартных физических нагрузок.

Педагогическое наблюдение оформляется в виде записей, где регистрируются:

- количество и качество проведения технико-тактических действий (эффективность);
- название приемов (вариативность);
- замечания, получаемые соперниками по ходу боя;
- время поединка;
- количество побед и поражений.

Все эти исходные параметры служат материалом для расчетов интегральных характеристик соревновательной деятельности боксеров.

Анализ результатов ОСД позволяет составлять индивидуальные программы системной работы по совершенствованию технико-тактического мастерства. Контроль за выполнением планируемых нагрузок по месту жительства спортсмена осуществляется по индивидуальным планам, в которых отражены все основные разделы подготовки

Результаты этапного контроля позволяют вносить коррективы в тренировочный процесс спортсменов, в зависимости от выполнения задач подготовки.

Текущий контроль выполняется в течение спортивного мероприятия с целью оценки динамики индивидуального состояния спортсмена, переносимости тренировочных нагрузок, и эффективности применяемых средств восстановления. Психологический контроль позволяет осуществить контроль психофизических состояний спортсмена влияющих на спортивный результат и взаимоотношения в команде, определяется возможность составить психологический портрет спортсмена, составить программу психологической коррекции поведения.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- особенности проявления и развития психических процессов,
- психические состояния (актуальные и доминирующие),
- свойства личности.

Углубленное медицинское обследование (УМО) решает задачу допуска спортсменов к тренировкам и соревновательным выступлениям.

Организация психологической подготовки юных спортсменов обусловлена решением ряда практических задач:

- определение возникающих проблем у спортсмена, мешающих прохождению тренировочного процесса и соревновательной реализации;
- определение средств мотивации к тренировочным занятиям, и сдаче контрольных нормативов, определение собственных притязаний, определение главных акцентов приобретения опыта соревновательной реализации; обучение самооценке и самоконтролю, оформление и ведение дневника спортсмена.

### **4.3 Тесты для оценки уровня подготовленности боксеров**

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей, специальной физической, технико-тактической подготовки осуществляется два раза в год

- в мае месяце по ОФП и СФП и в октябре по СФП.

Перевод спортсменов на следующий тренировочный год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Кроме того, для зачисления в ТЭ свыше 2-х лет и группы ЭССМ и ЭВСМ выполнить разрядные нормативы по ЕВСК на квалификационных соревнованиях.

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

У юных боксеров для оценки общей и специальной физической подготовки используются нормативные показатели, характеризующие уровень их подготовленности (таблицы 34, 35, 36).

**Нормативы по общей и специальной физической подготовки для  
зачисления и переводы в группы на тренировочном этапе**

Показатели физической подготовленности	Юноши 12 лет	Юноши 13-15 лет	Юноши 16-17 лет
Бег на 60м, с	не более 10,4	не более 9,2	-
Бег на 100м, с	-	-	не более 14,3
Бег на 2000 м, мин., с.	не более 8.05	не более 9,40	-
Бег на 3000 м, мин., с.	-	-	не более 14,30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее 18	не менее 24	не менее 31
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	не менее 4	не менее 8	не менее 11
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее +5	не менее +6	не менее +8
Челночный бег 3x10 м, см	не более 9,0	не более 7,8	не более 7,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 150	не менее 190	не менее 210
Метание мяча весом 150 г	не менее 24	не менее 34	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), кол-во раз	-	не менее 39	не менее 40
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) мин., с.	-	-	не более 25,30
Метание спортивного снаряда весом 700 г, м	-	-	не менее 29
<b>Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>			
Челночный бег 3x10 м с высокого старта, с		не более 27	

Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо произвести удары по боксерской груше за 8 с.	не менее 26
Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо произвести удары по боксерской груше за 3 мин.	не менее 244
Техническое мастерство	Обязательная программа.

Таблица 35

**Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводы в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Показатели физической подготовленности	Юноши 12 лет	Юноши 13-15 лет	Юноши 16-17 лет
Бег на 60м, с	не более 8,2	-	-
Бег на 100м, с	-	не более 13,4	не более 13,1
Бег на 2000 м, мин., с.	не более 8.1	-	-
Бег на 3000 м, мин., с.	-	не более 12,40	не более 12,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее 45	не менее 45	не менее 45
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	не менее 12	не менее 12	не менее 15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее +11	не менее +13	не менее +13
Челночный бег 3x10 м, см	не более 7,2	не более 6,9	не более 7,1

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 215	не менее 230	не менее 240
Метание мяча весом 150 г	не менее 40	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), кол-во раз	не менее 49	не менее 50	не менее 37
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) мин., с.	-	не более 23,30	не более 22,0
Метание спортивного снаряда весом 700 г, м	-	не менее 35	не менее 37
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
Челночный бег 3x10 м с высокого старта, с		не более 25	
Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение, кол-во раз		не менее 10	
Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание вверх.. Вернуться в исходное положение, кол-во раз		не менее 10	
Исходное положение -стоя на полу, держа тело прямо произвести удары по боксерской груше за 8 с.		не менее 26	
Исходное положение -стоя на полу, держа тело прямо произвести удары по боксерской груше за 3 мин.		не менее 303	
Техническое мастерство		Обязательная программа.	

**Нормативы по общей и специальной физической подготовки  
для зачисления и переводы в группы  
на этапе высшего спортивного мастерства**

Показатели физической подготовленности	Юноши 16-17 лет	Юноши выше 18 лет
Бег на 100м, с	не более 13,4	не более 13,1
Бег на 3000 м, мин., с.	- не более 12,40	не более 12,40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее 50	не менее 50
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	не менее 14	не менее 12
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее +13	не менее +13
Челночный бег 3x10 м, см	не более 6,9	не более 6,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 230	не менее 230
Метание спортивного снаряда весом 700 г	не менее 40	не менее 35
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), кол-во раз	не менее 49	не менее 37
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) мин., с.	- не более 22,0	не более 22,0
Метание спортивного снаряда весом 700 г, м	не менее 37	не менее 37
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп		
Челночный бег 3x10 м с высокого старта, с		не более 24
Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение, кол-во раз		не менее 10

Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание вверх.. Вернуться в исходное положение, кол-во раз	не менее 10
Исходное положение -стоя на полу, держа тело прямо произвести удары по боксерской груше за 8 с.	не менее 32
Исходное положение -стоя на полу, держа тело прямо произвести удары по боксерской груше за 3 мин.	не менее 321
Техническое мастерство	Обязательная программа.

Для зачисления на этап спортивного совершенствования необходимо выполнить разряд МС, выполнить 90% нормативов ОФП и набрать не менее 14 баллов по СФП.

Тесты для оценки функциональной подготовленности боксеров

При оценке функционального состояния спортсменов, прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, АД, ЭКГ) или должным величинам ЖЕЛ, МВЛ.

Для определения физической работоспособности спортсменов используется тест PWC170, физическая работоспособность оценивается по результатам теста по рекомендации МБП.

Вариантом пробы является степ- тест, заключающийся в подъемах на ступеньку в течение 5 минут. Первые 3 минуты темп 20-22 подъема в минуту, в следующие 2 минут увеличивается до 28-30 подъемов при этом: увеличение ЧСС от 120-140 до 170-180 уд/мин. Работа выполняется непрерывно без отдыха после первой нагрузки ЧСС регистрируется за 10 сек., в конце 3-й и 5-й минут работы. Высота скамейки подбирается таким образом, чтобы при подъеме угол в коленном суставе составил 90°. Высота скамейки составляет 35-45 см.

Мощность работы рассчитывается по формуле:

$$N=f \times n,$$

где f - частота подъемов, n-высота скамейки.

PWC170 вычисляется по следующей формуле:

$$PWC170 = N_1 + [N_2 - N_1] \times [170 - f_1] : f_2 - f_1,$$

где  $N_1$  и  $N_2$  – мощность двух применяемых нагрузок, а  $f_1$  и  $f_2$  – показатели

соответствующей частоты сердечных сокращений за 1 минуту. Задержка дыхания в гипоксических пробах : Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генче (задержка дыхания на выдохе), фиксируется при помощи секундомера.

Для оценки функциональной подготовленности используется комплексное тестирование физической работоспособности и проб с задержкой дыхания, ориентируясь на разработанные нормативные показатели (Таблицы 37, 38).. Уровень работоспособности в тесте PWC170 характеризует аэробные возможности спортсменов. Пробы с задержкой дыхания, характеризуют анаэробный потенциал. В соответствии с результатами тестирования возможно изменять направленность подготовки (соотношение аэробных и анаэробных нагрузок в циклах тренировки) и индивидуализировать подготовку спортсменов. В целом, можно свидетельствовать, что методика тестирования с помощью простой и непродолжительной нагрузки с использованием проб с задержкой дыхания может с успехом применяться у спортсменов разного возраста и квалификации.

**Таблица 37**

**Оценка физической работоспособности в тесте PWC170**

Показатели	Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
	Мужчины				
кГм/мин	1199	1200-1349	1350-1648	1650-1799	1800-и выше
кГм/мин/кг	15,9	16-17,9	18-21,9	22-23,9	24,0 и выше
Женщины					
кГм/мин	699	700-849	850-1149	1150-1299	1300 и выше
кГм/мин/кг	10,7	10,8-12,9	13,0-17,7	17,8-19,9	20,0

**Таблица 38**

**Оценка результатов в пробах Штанге и Генчи**

Оценка	Проба Штанге	Проба Генчи
--------	--------------	-------------

	Юноши, с	Девушки, с	Юноши, с	Девушки, с
Отлично	90	80	45	35
Хорошо	80-89	70-79	40-44	30-34
Удовлетворительно	50-79	40-69	30-39	20-29
Неудовлетворительно	Меньше 50	Меньше 40	Меньше 30	Меньше 20

Для контроля за переносимостью нагрузок спортсменов наряду с исследованиями показателей сердечно -сосудистой, дыхательной систем и биохимического контроля следует осуществлять контроль за функциональным состоянием анализаторных систем (двигательный, вестибулярный, зрительный, тактильный анализаторы) и психофизиологических функций. Их состояние определяет уровень технико- тактической подготовленности, а ухудшение выявляет признаки утомления организма (ухудшение состояния НМС, координационных способностей, статокINETической устойчивости, ориентации тела в пространстве, скорости двигательных реакций, концентрации внимания, оперативной памяти).

Тесты для определения состояния нервно-мышечной, центральной нервной систем и психофизиологического состояния

Определение функционального состояния нервно-мышечного аппарата осуществляли с помощью электростимулятора «Миоритм-040. По величине напряжения тока, в милливольтках, определяется возбудимость изучаемых мышечных групп до и после выполнения специального теста, в ходе которого определяется порог мышечного сокращения при минимальной силе раздражения М1, - реобаза, а также мышечный порог М2, субмаксимальный по силе раздражения, вызывающий двигательный ответ (при сокращении двуглавой мышцы плеча подъем предплечья на 90° из исходного положения, икроножной мышцы – подъем ноги, 4-х главой мышцы бедра и широчайшей мышцы спины – сокращение мышц).

Координационные тесты, характеризующие состояние ЦНС

1. Тест на кистевом динамометре. Необходимо дифференцировать 50% усилия от максимального на кистевом динамометре.
2. Тесты тонкой дифференциации и воспроизведения малых и средних

мышечных усилий отражают координационные процессы в ЦНС.

Они проводились на малогабаритном дозиметре. Испытуемый должен стоя в позе Ромберга (стопы вместе, руки вытянуты вперед), указательным пальцем трижды воспроизвести на дозиметре усилие в первой пробе 100 и 200 гр., сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами.

Во второй пробе для воспроизведения средних мышечных усилий используется же самая методика оценки, что и в предыдущей пробе – 500 гр., а затем 1000 гр. Использование 3-х проб для определения состояния ЦНС позволяет определить точность дифференцировок к сильным, средним и тонким мышечным усилиям.

Вестибулярные тесты, характеризующие состояние ЦНС. Для оценки порога раздражения вестибулярного анализатора используется проба восприятия и воспроизведения тела в пространстве – пространственная ориентация. Спортсмен медленно вращается в положении стоя на подвижной платформе (платформа «Грация») с закрытыми глазами (2 оборота по 5 с. каждый). После этого он должен был правой рукой указать начальное положение тела. Измеряется угол ошибки в оценке положения тела, в градусах. Слабая ориентация в пространстве существенно снижает технико- тактические возможности спортсмена.

Состояние вестибулярного аппарата (его устойчивость) исследуют с помощью вращения в кресле Барани. При отсутствии кресла Барани проба для определения статокINETической устойчивости проводится при десятикратном вращении спортсмена на ограниченной по площади подвижной платформе (платформа «Грация»), при закрытых глазах в положении стоя (1 оборот за 2 с.). Оценивается устойчивость вертикальной позы по качественным критериям устойчивости позы. Оценка «Отлично» – высокая устойчивость позы, «неудовлетворительно» – спортсмен теряет равновесие и падает с платформы; незначительные колебания тела испытуемого после проведения пробы – «хорошо», значительные – «удовлетворительно».

Величина ошибок в этих тестах характеризует как координационные способности спортсмена, так и степень утомления высших отделов мозга и вестибулярного анализатора, что ограничивает проявления способности к тонкой

дифференцировке усилий и ухудшает ориентацию тела в пространстве.

Тесты для определения психофизиологического состояния спортсменов

Эти тесты служат для определения готовности к выполнению тренировок:

1 Теппинг-тест – оценка способности максимального темпа движения, частоты движений (вариант оценки психомоторики). Оцениваются скоростные возможности двигательного анализатора, которые существенно снижаются в процессе утомления. Оценивается интервал нажатия кнопки в мс.

2 Простая сенсомоторная реакция и реакция выбора. По скорости двигательных реакций можно оценить зрительное и центральное утомление, подвижность нервных процессов.

3 Психодиагностический тест-устойчивость внимания (способность к концентрации внимания) оценивается по количеству ошибок и времени ответа при исчезновении одной из цифр 1 или 2, составляющий ряд из 4-х знаков.

4 Психодиагностический тест – объем кратковременной (оперативной) памяти оценивается по количеству правильно воспроизведенных цифр из ряда предъявленного на экране дисплея.

Для каждого вида спорта, различных возрастных групп спортсменов нормативы должны уточняться. В таблице приводятся нормативные показатели спортсменов в исходном состоянии.

В процессе многолетних научных исследований спортсменов различного возраста и квалификации разработаны модельные характеристики по показателям НМС, ЦНС и психофизиологической подготовленности.

Данный набор проб и тестов в комплексе с другими известными нормативами функциональной подготовленности позволяет получить обширную информацию о состоянии организма спортсменов при оценке общих, специальных и соревновательных нагрузок. Для каждого вида спорта, различных возрастных групп спортсменов нормативы должны уточняться. В таблице 34 приводятся нормативные показатели спортсменов в исходном состоянии.

**Нормативные показатели центральной, нервно-мышечной систем и психофизиологического состояния спортсменов**

Показатели	Норма (исходный уровень).
Пороги мышечных ответов М-1 (реобазы)	10 мЛВТ
Пороги мышечных ответов М-2 (двигательный ответ)	20 мЛВТ
Дифференциация малых мышечных усилий	Ошибка-150-200 г
Дифференциация средних мышечных усилий	Ошибка-500 г
Дифференциация больших мышечных усилий (50% усилий от максимальных значений)	Ошибка 5 кг
Ориентация тела в пространстве	Ошибка-0-10 градусов
Статокинетическая устойчивость позы тела	Баллы (неуд, удовл., хорошо, отлично)
Скорость простой двигательной реакции	220-260 мЛСК
Скорость реакции выбора	300-360 мЛСК
Скорость движений в тепинг-тесте-100-120 мЛСК.,	100-120 мЛСК
Концентрация внимания	% Ошибок-7-8 ед
Оперативная память	мс/цифра-85-89 ед

## V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 9 февраля 2021 №62)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
9. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.
10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. — М.: ФиС, 1979. — 287 с.
11. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е. В. Калмыкова. — М.: Физическая культура, 2009. — 272 с.
12. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с.
13. Бокс: технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно – техническим средствам. – М.: Советский спорт, 2012. – 12 с.
14. Бокс. Правила соревнований. — М.: Федерация бокса России, 2012

— 81 с.

15. СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы. Часть 1. Издательство «Советский спорт». М., 2005.-138с.

16. Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. 2004. Издательство «Советский спорт». М., 2006.-208с.

17. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. Часть 1 «Олимпийские виды спорта». ВИСТИ. 2003.

Перечень аудиовизуальных средств

Перечень формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом имеющихся в методическом кабинете организации и в удаленном доступе аудиовизуальных средств.

Перечень ресурсов сети «Интернет»:

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения 26.12.2019).

2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»: Приказ Минспорта России от 16.04.2018 № 348. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения 26.12.2019).

3. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: [https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/order999\\_301015\\_pril.pdf](https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/order999_301015_pril.pdf) (дата обращения 26.12.2019).

4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/> (дата обращения

26.12.2019).

5. Интернет ресурсы: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru), [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru), [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru), [www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru), [www.schoolswimten.ru](http://www.schoolswimten.ru), <http://www.consultant.ru> – сайт Справочная правовая система «Консультант Плюс»; <http://www.ict.edu.ru> - Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании».

## **VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий с участием юных боксёров, занимающихся на ТЭ, является составной частью общего Плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год, который формируется с учетом утвержденных календарных планов соревнований более высоких уровней (федерального, субъекта Российской Федерации, муниципального) и утверждается в конце предшествующего календарного года руководителем (указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку).

Утверждаемые планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий обеспечивают возможность участия юных боксёров, занимающихся на ТЭ, в регламентированном количестве соревнований.

## VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### Зоны интенсивности упражнений по энергетическим критериям

Для практической работы с юными спортсменами необходимо иметь информацию об интенсивности выполняемых нагрузок. Физическая нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью выполняемых упражнений. Соревновательная деятельность боксеров осуществляется в зоне субмаксимальной интенсивности и предъявляет максимальные требования к аэробной (МПК) и анаэробной (концентрация лактата в крови) производительности. Базовой основой для повышения физических качеств является рост максимальных аэробных возможностей. Возрастание МПК способствует увеличению аэробного метаболизма скелетных мышц, снижению концентрации лактата в крови, что улучшает лабильность нервно-мышечной системы и предотвращает утомление организма спортсменов.

Использование нагрузок на выносливость необходимо для постепенной подготовки функциональных систем организма к соревновательной деятельности в зоне субмаксимальной интенсивности. При подготовке боксеров развитие базовой выносливости, создает благоприятные условия для выполнения интенсивных нагрузок, повышающих максимальную аэробную работоспособность. Тренер должен иметь четкое представление о воздействии тренировочных нагрузок на организм занимающихся. Величина направленности физиологических сдвигов при выполнении упражнений зависит от следующих характеристик физической нагрузки:

1. вида применяемых упражнений;
2. интенсивности упражнения;
3. продолжительности упражнения;
4. количества повторения упражнения.

Интенсивность упражнения влияет на характер энергообеспечения и определяет величину и характер физиологических сдвигов. В зависимости от интенсивности физического упражнения выделены 4 зоны мощности:

Первая зона – работа максимальной мощности. Продолжительность от 6-15 сек. преобладают алактатные компоненты энергообеспечения.

Вторая зона – работа субмаксимальной мощности. Продолжительность работы от 20 сек. до 3 мин. Энергообеспечение осуществляется преимущественно за счет анаэробных /гликолитических / процессов.

Третья зона – работа большой мощности. Длительность - от 3 до 30 мин. Работа проходит при смешанном аэробно-анаэробном характере энергообеспечения.

Четвертая зона – работа умеренной мощности. Эта зона характеризуется наличием устойчивого состояния, при котором интенсивность упражнения не превышает лимитов поставки кислорода к тканям. Продолжительность выполнения упражнения – если время работы не превосходит 3 мин., то уменьшение времени выполнения упражнения увеличивает анаэробные процессы. Мышечная работа до 10 сек. происходит за счет алактатных механизмов, более 10 сек. – гликолитических.

Величина интервалов отдыха между упражнениями играет большую роль в определении величины и характера ответных реакций на тренировочную нагрузку. При выполнении нагрузки в субмаксимальном режиме сокращение интервалов отдыха повышает интенсивность анаэробных изменений в организме. Число повторений упражнения определяет величину воздействия нагрузки на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений приводит к истощению энергетических резервов в мышцах, и спортсмен вынужден либо снизить интенсивность нагрузки, либо прекратить работу. В практике спорта в зависимости от направленности физиологического воздействия тренировочные нагрузки принято подразделять на 4 группы:

1. преимущественно аэробной направленности;
2. аэробно-анаэробной направленности;
3. гликолитического воздействия;
4. алактатной направленности.

В таблице 39 приведена классификация нагрузок по направленности в зависимости от соотношений величины компонентов. Такое распределение

тренировочных нагрузок отражает специфику энергообеспечения работ разной мощности и продолжительности. Аэробную работу целесообразно разделить на 3 группы интенсивности.

Тренировка в I режиме (лактат 0-2 мМ) носит восстановительный характер после высокоинтенсивных тренировок (режимах IV-V). При этом в мышцах происходит восстановление запасов углеводов. Кроме этого тренировками в режиме I добиваются активирования жирового обмена.

При тренировках в режиме II (лактат 2-4 мМ) выносливость существенно не повышается, скорее всего, этот режим способствует восстановлению после высокоинтенсивных нагрузок, при этом его основной целью является подводка спортсменов к более интенсивным тренировкам в режиме III.

Тренировочный режим III (лактат 4-6 мМ) является наиболее эффективным для развития аэробных возможностей (общей выносливости). С точки зрения энергетики работа в режиме III обеспечивается за счет окисления углеводов. Поэтому такие тренировки не следует планировать в непосредственной близости к тренировкам в режимах IV-V. В процессе развивающихся тренировок в режиме III с ростом аэробных возможностей возрастает доля использования жиров. Это проявляется в снижении лактата с 6 мМ до 4 мМ при тех же спортивных результатах.

Развитие аэробных возможностей хорошо поддается тренировке. При повышении аэробных возможностей можно все больше и больше увеличивать интенсивность работы в экономичном аэробном режиме, не подключая анаэробные ресурсы.

Подключение анаэробного окисления, вплоть до максимальной его мобилизации, дает определенный прирост скорости к уже имеющейся. Чем на большей скорости аэробной работы начинает подключаться анаэробное производство энергии, тем более возможно получение более высокого спортивного результата.

Повышение физической работоспособности за счет анаэробных гликолитических процессов возможно путем:

1. увеличения скорости и мощности включения гликолиза;

2. увеличения емкости лактатной системы (способность мышечных клеток терпеть максимальный лактат в течение более продолжительного времени).

Увеличения скорости образования лактата можно достичь постоянно повторяющимися сериями кратковременных нагрузок на уровне лактата 7- 12 мМ / режим 4-А/ - продолжительность – от 30 сек. до 2 мин. в повторной работе с перерывом 10 и более минут. Количество повторений индивидуально (рекомендуется 3-6 серий).

В данном случае отдых необходим не для восстановления использованных субстратов окисления (гликогена, глюкозы), а для снижения концентрации лактата в мышечных клетках. Для повышения скорости устранения лактата во время восстановления рекомендуется проводить умеренную физическую работу. Повышение ёмкости гликолитического механизма достигается путём ограниченного числа повторений, в процессе которых следует стремиться к достижению как можно больших значений лактата (более 12 мМ) режим 4-Б. Продолжительность отдыха при этом должна быть не менее 20-25 минут.

Креатинфосфокиназная (алактатная) система служит метаболической основной скоростно-силовых качеств человека, в том числе и быстроты. При работе с максимально возможными по силе и скорости сокращениями мышц этот механизм является главным поставщиком энергии. Для тренировки алактатного механизма методически оправданным является организация кратковременных (до 15-20 сек.) серий, выполняемых с максимальной скоростью и перерывом для восстановления креатинфосфата, между сериями (до 10 мин).

В учебно-тренировочном процессе необходимо уделять внимание работе каждой из зон. Если в цикле велика доля работы в аэробной зоне (режим 1-3), то это приводит к снижению анаэробных возможностей. В то же время известно, что это работа в анаэробной зоне (режим 4-А и 4-Б) развивающая скоростные качества, ведёт к снижению аэробных возможностей, то есть ухудшению общей выносливости. Об этом нередко забывают в предсоревновательном и соревновательном периодах, увлекаясь скоростной работой и не уделяя должного внимания объёмной работе в аэробной зоне. Для оценки воздействия нагрузок на

организм спортсмена и зон, в которых проходит работа, тренером-практиком в большинстве случаев используется пульсометрия. В основе использования этого метода лежит линейная зависимость частоты сердечных сокращений (ЧСС) от мощности выполненной работы. При росте функциональных возможностей организма (повышение физической работоспособности) происходит снижение ЧСС на

стандартную нагрузку, что объясняется экономизацией сердечно - сосудистой системы. В тоже время метод пульсометрии имеет ряд существенных ограничений:

1. линейная взаимосвязь между ЧСС и интенсивностью работы имеет место лишь в небольшом диапазоне нагрузок аэробного характера;

2. при достижении определённого уровня адаптации кардиореспираторной системы дальнейший рост физической работоспособности определяют изменения, происходящие в нервно- мышечном аппарате. Объективно оценить эти изменения с помощью метода пульсометрии невозможно. Для этого необходимо использование биохимических методов, и в первую очередь определение содержания в крови молочной кислоты – лактата, являющегося интегральным показателем энергетического обеспечения мышечной работы. Не менее важно и определение функционального состояния нервно-мышечного аппарата после выполнения максимальных физических нагрузок.

Таблица 40

## Классификация нагрузок по направленности в зависимости от соотношений величины компонентов

Направленность нагрузки, зона интенсивности	Концентрация лактата в крови Мм/л	ЧСС уд/мин	Компоненты нагрузки			
			Интенсивность упражнения	Длительность упражнения	Время отдыха	Количество повторений
Аэробная восстанавливающая Режим I	0-2	120-140	малая	индивидуально	Не ограничено, повторная работа По самочувствию	-
Аэробно- стабилизирующая (общая выносливость) Режим II	2-4	140-160	умеренная	а) 1-3 мин	0,5-1,5 мин	10 и более в повторениях в работе, 5-8 в серийной
			умеренная	б) 3-10 мин	Не ограничено, повторная работа по самочувствию	6-8
Аэробно-анаэробная (все виды двигательных качеств) Режим III.	4-6	160-180	От малой до большой  большая	в) 30 мин. и более  а) 0,2 мин	-  0,2-0,5 мин. между упражн., до 3 мин. между сериями	-  2-4 повт. в серии, 5-6 серий

			большая	б) 0,5-1,5 мин	0,5-1,5 мин. между упр., до 6 мин. между сериями	10 и более в однокр. повт. работе. 5-6 в серийной при 2 сериях
			большая	в) 3-10 мин.	Не ограничено, до полного восстановлен.	3-6 повт.
Анаэробная гликолитическая (скоростная выносливость). Режим IV а. (анаэробная, более 90% интенсивности)	7-12	индивидуально	От умеренной до макс. в переменной работе	г) 30 мин.	- Не ограничено, до полного восстановлен.	-
Режим IV б. (анаэробная 100% интенсивности)		индивидуально	субмаксимальная	а) 0,3-3 мин. в однократной работе	4-5 мин.	-
Анаэробная алактатная (скоростно-силовая) Режим V	4-5	индивидуально	максимальная	б) 0,3-3 мин. в повторн. работе До 15 сек.	10-15 мин. 1-2 мин. между упражн. 10 мин. между сериями	2-4 В одной серии 6-7 повторений

Используемые сокращения спортивных терминов

ОФП - общая физическая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

Упр. – упражнение

НП - начальной подготовки

ТЗ – тренировочное занятие

МЦ микроцикл

ФССП - Федеральный стандарт спортивной подготовки

ЕВСК - Единой всероссийской спортивной классификации

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

## Перечень медицинских противопоказаний для занятий боксом

Нервная система: артериосклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоартрозы, сотрясение мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания.

Органы кровообращения: артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардиострофия, миокардит, перикардит хронический, пороки сердечных клапанов и врожденные пороки сердца, эндокардит хронический, врожденные заболевания сосудов.

Органы дыхания: астма бронхиальная, бронхолиты с нарушением функции дыхания, бронхоэктазия, пневмосклероз легких, туберкулез легких.

Органы пищеварения: ахилия желудка, гастроптоз, язвенная болезнь, заболевания печени и желчных путей, желчнокаменная болезнь.

Мочеполовая система: блуждающая почка, нефрозы, нефрит, пиелит, камни почек, камни и опухоли мочевого пузыря с нарушением функций.

Кровь: анемии и лейкемии, Верльгофа болезнь, лимфогрануломатоз, эритремия, гемофилия, геморрагические диатезы.

Эндокринная система: Адиссонова болезнь, акромегалия, гипертериоз, микседема, инфантилизм, диабет сахарный.

Глазные болезни: астигматизм, близорукость свыше 5 диоптрий (для юношей – свыше 4 диоптрий), глаукома, катаракта, монокулярное зрение.

Заболевания уха, горла, носа: аденоиды носоглотки, глухонемота, отиты гнойные, отосклероз, острые заболевания полости рта, съемные зубные, протезы, Меньера симптомокомплекс.

Заболевания кожи: инфекционные болезни кожи  
грибковые заболевания кожи.

Болезни опорно-двигательного аппарата: артрит деформирующий, артрит нейродистрофический, полиомиозит, остеохондропатии, сколиозы позвоночника третьей стадии, анкилозы, вывихи привычные, вывихи врожденные, контрактуры рубцовые, косолапость, кривошея, остеоидистрофия, остеомиелит хронический.

Инфекционные заболевания, СПИД.

Временные противопоказания: травмы опорно-двигательного аппарата, повреждения лица и головы, кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания с любой локализацией процесса.