

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Богдановичская спортивная школа
(МБУ ДО БСШ)



Утверждено
Директор МБУ ДО БСШ

И. В. Пургин
И. В. Пургин

2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Программа разработана на основании Федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного Приказом Минспорта РФ от 22.11.2022 г. №1055

г. Богданович, 2025

Авторский коллектив:

Фомин В.А. – старший тренер-преподаватель отделения бокса МБУ ДО СШ ГО Богданович, высшая квалификационная категория

Фомин А.Д. – тренер-преподаватель отделения бокса МБУ ДО СШ ГО Богданович, высшая квалификационная категория

Фомин С.А. – тренер-преподаватель отделения бокса МБУ ДО СШ ГО Богданович, высшая квалификационная категория.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. Характеристика дополнительной образовательной программы.....	4
1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
1.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..	8
1.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки.....	10
1.4. Учебно – тренировочные мероприятия.....	10
1.5. Объем соревновательной деятельности.....	13
1.6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	14
1.7. Календарный план воспитательной работы.....	16
1.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
1.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	27
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	28
1.11. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку в ДЮСШ.....	28
1.12. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	28
2. Методическая часть программы.....	34
2.1. Начальная подготовка (НП).....	34
2.2. Тренировочный этап (Т).....	36
2.3. Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерств.....	38
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	39
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	42
2.6. Основные требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	60
2.7. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	61
2.8. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	62
2.9. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	63
2.10. Психологические средства восстановления.....	73
2.11. Особенности подготовки в женском боксе.....	73
2.12.1 Морфофункциональные, физиологические и психологические особенности в подготовке спортсменок.....	75
2.12.2 Особенности технико - тактической подготовки спортсменок - боксеров.....	83

2.12. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	86
2.13. Планирование тренировочных сборов.....	87
2.13.1. Методические рекомендации при проведении тренировочных сборов.....	90
2.14. Восстановительные средства и мероприятия.....	93
2.15. Применение восстановительных средств.....	94
2.16. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс.....	96
2.17. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	97
3. Система контроля и зачетные требования.....	97
3.1. Приемные и контрольно-переводные нормативы.....	97
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	97
3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно – переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	98
Литература.....	113

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по боксу (далее - Программа) составлена на основе:

- приказа Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055 «Об утверждении Федерального стандарта по виду спорта «бокс»;

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению требований подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказа Министерства здравоохранения России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий 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» (ГТО)».

- Приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- правил по виду спорта «Бокс», утвержденные Министерством спорта Российской Федерации №797 от 19.10.2022 г.;

- Устава МБУ ДО СШ ГО Богданович (далее - СШ).

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую, инструкторско-судейскую) в соотношении с контролем нагрузки и восстановительных мероприятий;

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 учащихся, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

1.1. Характеристика дополнительной образовательной программы.

В дополнительной образовательной программе выделено четыре этапа спортивной подготовки: начальная подготовка (НП) до 3 лет, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т) - 5 лет, этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) - без ограничений.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются на конкурсной основе учащиеся общеобразовательных школ, которые достигнут 10-летнего возраста в текущем учебном году, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

На учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые учащиеся, прошедшие необходимую подготовку не менее 2 лет, выполнившие приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и имеющие соответствующие этапу подготовки спортивному разряду.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются учащиеся, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта и приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные учащиеся (спортсмены). Вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Свердловской области или Российской Федерации, показавшие стабильные, высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России) и имеющие звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса», «Заслуженный мастер спорта». Возраст занимающегося (спортсмена) не ограничивается, если занимающийся(спортсмен) продолжает успешно выступать во всероссийских и международных соревнованиях, включенных в календарные планы официальных спортивных мероприятий органов управления физической культуры и спорта регионального и федерального значения.

1.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Перевод обучающихся на всех этапах спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, и имеющие необходимый уровень спортивной квалификации.

Возраст обучающихся (спортсменов) определяется годом рождения, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки указан в таблице 1.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «Бокс» (025 000 1611 Я) включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины номер-код спортивной дисциплины

025	000	8	6	1	1	Я	весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
							весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
							весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
							весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
							весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
							весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
							весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	Я
							весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
							весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	С
							весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	Ф
							весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	С
							весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	Я

								весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
								весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
								весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
								весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	С
								весовая категория 63,5 кг	025	003	1	8	1	1	А
								весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
								весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	С
								весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
								весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
								весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	С
								весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
								весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
								весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	Ф
								весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
								весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б
								весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
								весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
								весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А
								весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А

Командные соревнования (025 035 1 8 1 1 Л).

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

В дополнительной образовательной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения учебно-тренировочного процесса, варианты недельных микроциклов и учебно-тренировочных занятий разной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы, для групп начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации) (Т), групп спортивного совершенствования мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) – с учетом спортивных достижений.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Учебно - тренировочная работа в СШ строится на основе данной образовательной программы и рассчитана на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

1.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10 - 14	16 - 18	20-24	24-32

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

1.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичных тренировочных занятий и активного отдыха в каникулярное время СШ может открывать (организовывать) в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, организацией самостоятельную работу учащихся, по составленному заданию тренера-преподавателя.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия; занятия по теоретической и психологической подготовке; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях; инструкторская и судейская практика обучающихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание учебно - тренировочных занятий разрабатывается в соответствии с Программой и утверждается директором СШ по представлению тренеров - преподавателей с учетом более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся.

Тренерам – преподавателям разрешается объединять обучающихся разных по возрасту и подготовленности для проведения учебно-тренировочных занятий, если разница в уровне их спортивного мастерства не превышает двух спортивных разрядов.

1.5. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения эффективной спортивной подготовки в многолетнем учебно-воспитательном процессе спортсменов, а также активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих реализацию дополнительной образовательной программы, организуются учебно - тренировочные мероприятия.

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России», кубкам России, первенствам России		14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				14

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

1.6. Объем соревновательной деятельности

Объем соревновательной деятельности составляет в соответствии с единым календарным планом муниципальных, региональных и межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

1.7. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка %	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка %	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	
3.	Участие в спортивных соревнованиях %			2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка %	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика %			1-3	2-4	2-4	
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

С учетом специфики вида спорта «Бокс» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

– комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности, осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

– в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, реализующих Программу.

При составлении индивидуального плана для учащихся групп ССМ и ВСМ необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей воспитанника (спортсмена), его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные, сенситивные периоды.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся (спортсменов) на следующие этапы подготовки обуславливаются выполнением контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Максимальная недельная тренировочная нагрузка указана в таблице 4

Режим тренировочной работы

Этапы	Час/неделя	Кол-во часов за год	Длительность тренировочных занятий					
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
НП - 1	4.5	234	1.5		1.5		1.5	
	6	312	2		2		2	
НП - 2	6	312	2		2		2	
НП- 3	8	416	2	2	2		2	
Т-1	10	520	2	2	2		2	2
Т-2	12	624	2	2	2	2	2	2
Т-3	14	728	3	2	2	3	2	2
Т-4	16	832	3	2	3	2	3	3
Т-5	16	832	3	2	3	2	3	3

ССМ	Выполнение индивидуального плана
ВСМ	Выполнение индивидуального плана

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера - преподавателя по виду спорта бокс допускается привлечение дополнительно второго тренера - преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.8. Календарный план воспитательной работы.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных	В течение года

		судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года

2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года

4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.

1.9. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап подготовки	Виды программы	Тема	Сроки	Ответственный за проведение	Рекомендации по проведению мероприятию
Этап начальной подготовки (мальчики и девочки 7-12 лет).	Теоретическая подготовка	Теоретическое занятие. «Ценности в спорте. Честная игра».	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Свердловской области.	Необходимо согласовать и определить сроки и время проведения теоретического занятия с ответственным за антидопинговым обеспечением в Свердловской области.
		Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
		Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Личный тренер спортсмена	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

					http://list.rusada.ru/
		Игра «Веселые старты».	1 - 2 раза в год	Личный тренер спортсмена	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
		Антидопинговая викторина «Играй честно».	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Свердловской области.	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Родительское собрание		«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2) . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4) . Обязательное предоставление краткого описательного отчета

					(независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1-2 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Свердловской области.	Необходимо согласовать и определить сроки и время проведения теоретического занятия с ответственным за антидопинговым обеспечением в Свердловской области.
Тренировочный этап (Этап спортивной специализации).	Теоретическая подготовка	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
		Антидопинговая викторина «Играй честно».	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Свердловской области.	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
		Игра «Веселые старты».	1 - 2 раза в год	Личный тренер спортсмена	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,	1-2 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	Необходимо согласовать и определить сроки и время проведения

		проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Свердловской области.	теоретического занятия с ответственным за антидопинговым обеспечением в Свердловской области.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото</p>
Этап совершенствования	Теоретическая подготовка	Онлайн обучение на сайте	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайнкурса – это

спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства		РУСАДА			неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Свердловской области.	Необходимо согласовать и определить сроки и время проведения теоретического занятия с ответственным за антидопинговым обеспечением в Свердловской области.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В

частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни

международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

1.10. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы, а также практики участия в организации и проведении соревнований.

Основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений:

- обязанности и права участников соревнований;
- общие обязанности судей;
- обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей;
- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;
- составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп более низкого уровня подготовки;
- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Практические занятия:

- помощь в организации и проведении соревнований по боксу отделения, города и района.
- выполнение обязанностей, предусмотренного требованиям КТСС по боксу, в должностях: судья при участниках, судья – хронометрист, заместитель главного секретаря.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений:

- составление рабочих планов и конспектов занятий;
- составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки;
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах;
- составление положения о соревнованиях;
- практика судейства по основным обязанностям судейской коллегии на соревнованиях областного уровня;
- участие в организации городских соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе подготовки необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: записывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные и результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

1.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки боксера строится в зависимости от планируемого результата в соответствии с календарным планом официальных спортивных мероприятий.

План индивидуальной подготовки составляется на период от одного до четырех лет.

1.12. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку в ДЮСШ.

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Бокс».

1.13. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Для эффективности тренировочного процесса необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении

физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 6):

– обеспечение спортивной экипировкой (таблица 7, 7.1):

Таблица 6

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные до 150 кг	штук	1
4.	Гантели переменной массы до 20 кг	комплект	4
5.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги <<EZ-образный>>	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное 1x2 м	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный 2x1 м	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной медицинбол (от 1 до 10 кг)	комплект	3

23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная — «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесной универсальной	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на занимающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	-	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5	1	0,5

11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на занимающегося	-	1	1	1	0,5	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на занимающегося	-	1	-	1	2	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на занимающегося	-	1	1	1	0,5	1	0,5	1	0,5

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

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 спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

2.1. Начальная подготовка (НП)

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

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

Методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений

должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

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

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

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

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

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

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

- 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.

Участие в соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

2.2. Тренировочный этап (Т):

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса и выявление индивидуальных способностей спортсмена. Основными задачами на Т этапе является: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

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

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

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

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

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

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

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

Контроль на тренировочном этапе должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки обучающихся (спортсменов). Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

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

контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения воспитанников.

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

2.3. Этапы спортивного совершенствования мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ):

На этапах ССМ и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этих этапах:

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

Этап спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в между народных 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 спортивного совершенствования 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.

2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется входе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

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

• *Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:*

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

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

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. «Отжимание» засчитывается, когда учащийся, коснувшись

грудью пола, возвращается в.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

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

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

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

• *Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.*

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

Углубленное медицинское обследование

В начале и в середине тренировочного года все занимающиеся (спортсмены) проходят углубленное медицинское обследование.

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

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика, включающая в себя биохимический анализ крови, мочи.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Не позднее, чем за три дня до выезда на соревнования боксеры должны проходить обследование у хирурга, окулиста и невропатолога, которые допускают боксера к участию на соревнованиях.

Не реже одного раза в течение двух лет боксеры должны проходить магнитно-резонансную томографию головного мозга (МРТ).

Текущий контроль тренировочного процесса.

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

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

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

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

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 17 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 17

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей Энергообеспечения

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

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице 18 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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

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

- в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = ((P1 + P2 + P3) - 200) / 10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 19

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

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

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Основной задачей этапа начальной подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный

переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки, (под многоборной тренировкой понимается развитие специальных физических качеств, необходимых для овладения техникой) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей -общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями), упражнениями с партнером в сопротивлении, выведении из равновесия, ходьба на лыжах, плавание. Используются упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Также необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, волейбол, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров, ведется одновременно с овладением приемов техники бокса и их совершенствованием.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15м, 30м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости, всевозможные эстафеты. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей. Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанге (вес 70-80% от максимального), жим, толчок, рывок, приседания,

прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной. Подтягивания на перекладине, поднятие ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловищем.

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

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

В подготовительной части тренировки идет разучивание разнообразных общеразвивающих комплексов упражнений, при выполнении которых задействуются все группы мышц (с теннисными мячами, со скакалками, с гантелями и без предметов).

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

Тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности.

На данном этапе подготовки, основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

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

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

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

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

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

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед. Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средние и дальние дистанции в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в

голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тематический план

Тема	Содержание
Положение кулака при нанесении ударов.	<ul style="list-style-type: none"> - давление на мешок, настенную подушку ударной частью кулака; - давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; - нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам.
Боевая стойка.	<ul style="list-style-type: none"> - положение ног, туловища, рук; - изучение всех положений стойки, их исправления перед зеркалом; - перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; - повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; - свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
Передвижения.	<ul style="list-style-type: none"> - перемещения обычным шагом; - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны; перемещение скачком двойным и одиночными приставными
Защиты.	<ul style="list-style-type: none"> - подставкой правой ладони; подставкой правого предплечья; - подставкой левой ладони; - подставкой левого плеча; - подставкой правого плеча; - подставкой согнутой в локте правой руки; - подставкой согнутой в локте левой руки; - подставкой левого предплечья; - отбивом правой рукой во внутрь; - отбивом правой левой во внутрь; - уход назад; - уход вправо, влево; - уклон вправо, влево; - нырком вправо, влево; - отклоном туловища назад;

Вид тренировки, где шлифуется тактика и техника бокса (15-20 мин).

Понятие «проверочные старты», которое есть в других видах спорта, в боксе относительно и противоречиво. Угроза получения нокаутирующего удара заставляет боксера тщательно готовиться к каждому соревнованию. Боксер, вышедший на бой в квадрат ринга, должен быть готов ко всему, независимо от своего физического состояния и спортивной формы.

Проигранный более слабому сопернику даже учебно - тренировочный бой (спарринг), с одной стороны, существенно психически воздействует как на выигравшего, так и на проигравшего спортсмена.

Основной задачей **тренировочного этапа** 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 подэтапе (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 стойке (таблица 20).

Таблица 20

Тематика для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на дальней дистанции на 1-м году базовой технико-тактической подготовки (Т-1)*.

Тема	Удары	Стойка
Повторные удары с дальней дистанции	повторный прямой левой в голову*	Одноименная, разноименная
	повторный прямой левой в голову, в туловище	
	повторный прямой левой в туловище, в голову	
	повторный прямой, боковой левой в голову	
	повторный прямой, снизу левой в туловище	
	повторный прямой правой в голову	
	повторный прямой правой в голову, в туловище	
	повторный прямой правой в туловище, в голову	
	повторный прямой, боковой правой в голову	
	повторный прямой, снизу правой в туловище	
* Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий		
Тема	Удары	Стойка
Удары с дальней дистанции	прямой левой, правой в голову*	Одноименная, разноименная
	прямой левой в голову, правой в туловище	
	прямой левой в туловище, правой в голову	
	прямой левой в голову, боковой правой в голову	

	прямой левой в туловище, боковой правой в голову (туловище)	
	прямой левой в голову, правой снизу в туловище (голову)	
	прямой правой в голову, боковой левой в голову (туловище)	
	прямой правой в голову, снизу левой в голову (туловище)	
	прямой правой в туловище, боковой левой в голову	
* Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий		
Тема	Удары	Стойка
Серии ударов на дальней дистанции	прямой левой - правой в голову, боковой левой в голову*	Одноименная, разноименная
	прямой левой - правой в голову, снизу левой в голову (туловище)	
	прямой левой в голову - правой в туловище - боковой левой в голову	
	прямой левой в туловище - правой в голову - боковой левой в	
	прямой правой - левой - правой в голову	
	прямой правой - левой - правой боковой в голову (туловище)	
	прямой правой - боковой левой - прямой правой в голову (туловище)	
	прямой правой - снизу левой - прямой правой в голову	
	прямой правой - снизу левой - боковой правой в голову	
	* Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий	

* Предполагается, что на усвоение одной темы отводится две недели

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 вменяющихся 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 ситуативное™ 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 (таблица 21).

Таблица 21

Тематика для изучения защитных, атакующих и ответных контратакующих действий на средней дистанции на 2-м году базовой технико-тактической подготовки (Т-2)

Тема	Технические действия	Взаимостойка
Повторные удары в маневре на средней дистанции	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ударов левой в голову и туловище в атаке	Одноименная, разноименная
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов левой в голову и туловище после защиты маневром	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов левой в голову и живот после защиты туловищем (уклоны, нырки, отклоны)	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов левой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук)	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ударов, правой в голову и туловище в атаке	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов правой в голову и туловище после защиты маневром	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов правой в голову и живот после защиты туловищем	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов правой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук)	
Двойные удары на	двухударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки	Одноименная, разноименная
	ответные контратаки двойными ударами после защиты маневром	
	ответные контратаки двойными ударами после защиты туловищем	
	ответные контратаки двойными ударами после контактной защиты	
Серии ударов на средней дистанции	трех - четырех ударные атакующие комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых - боковых - снизу ударов в голову и туловище с левой и правой руки	Одноименная, разноименная
	ответные контратаки сериями ударов после защиты маневром	
	ответные контратаки сериями ударов после защиты туловищем	
	ответные контратаки сериями ударов после контактной защиты	

Основной задачей *тренировочного этапа 3-го года* 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 подэтапе 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 подэтапе 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 (таблица 22).

Таблица 22

Тематика для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на ближней дистанции в ситуативных условиях на 3-м году базовой технико-тактической подготовки (Т-3)

Тема	Технические действия	Взаимостойка
Одиночные и повторные удары на ближней дистанции	одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище в атаке и ответной контратаке после защит туловищем и контактной защитой	Одноименная, разноименная (не принципиально, ввиду Преимущественно фронтального расположения соперников относительно друг друга)
	различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище	
	различные сочетания ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем	
Двухударные комбинации на ближней дистанции	различные сочетания атакующих двухударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище	
	различные сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты и защиты туловищем	
Серии ударов на ближней дистанции	атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища	
	ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем	

На этапе *спортивного совершенствования мастерства* (ССМ - 1,2,3) 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, в свою очередь, 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 необходимо 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 столку, 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.

3 Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

4 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 скорости 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 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-степы, заставляют противника промахиваться;

в) встречные удары правой рукой - стоппинги, 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, отклонениями, 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, перемещающимися 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 скорости маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксер при меняет 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.

Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления.

Изучая наступательные и оборонительные действия и совершенствуясь в них, боксер фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать против тех или иных боксеров, и учится их применять.

Однако всего этого еще далеко недостаточно, чтобы правильно строить план боя и осуществлять его. Это объясняется тем, что на тренировке боксер изучал все применяемые действия и совершенствовался в них, заранее зная, как будет действовать противник в атаке, контратаке, навязывая ближний бой и т. д. На соревнованиях же картина совершенно иная. Там боксер или встречается с неизвестным противником, или, если он известен, то неизвестно, в какой спортивной форме он находится, каковы его физическое состояние, психическая подготовленность, какую тактику применит он в этом бою и т. д. На ринге боксер намечает и осуществляет определенный план действий, учитывая особенности противника, свои возможности, а также конкретную обстановку, складывающуюся в ходе боя.

Боксер должен уметь мгновенно и правильно распознавать, анализировать и оценивать противника, его манеру ведения боя, тактику, силу и в соответствии с этим строить общий план, а также принимать конкретные решения по ходу боя.

Все это составляет тактику ведения боя, которой боксер овладевает в учебных, вольных и соревновательных боях. Прежде всего необходимо научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его действия и тактику, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого боксер должен научиться как можно быстрее оценивать, что представляет собой противник, каковы его излюбленные удары, защиты, финты, сильные и слабые стороны техники, тактики, манера ведения боя, физическая, психическая и волевая подготовленность.

Тренер обязан разъяснить спортсменам, как можно выявить излюбленные удары и атаки противника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов, и поставить перед ними задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою.

Задания должны быть разнообразными и усложняться по мере их усвоения. Так, можно предложить боксерам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, то есть с различной манерой ведения боя.

Наконец, можно обоим боксерам поручить разведать, как каждый из них действует в бою.

Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям; он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознавать в бою.

Во всех предлагаемых упражнениях боксер обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контр действия. Особенно важно, чтобы боксеры научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя.

Спортсмены должны активно бороться за осуществление принятого решения, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а при необходимости изменять намеченный план. Боксеру следует изменить план боя, если он принял неправильное решение или если противник потерпел неудачу и срочно изменил тактику.

В процессе обучения надо воспитывать у боксера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя.

Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

Содержание подготовки на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На этапе ВСМ 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 обученности 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 тренировка с организацией тренировочных точек, содержащих типовые особенности ведения боя на разных дистанциях с представителями различного телосложения, различных стилей ведения боя и т. д. (схемы 1, 2).

Тренировочные точки для совершенствования вариантов решения тактико-технических задач в условиях встреч с представителями различных стилей (манер) ведения боя (данный перечень не ограничен)



Поскольку на соревнованиях высокого ранга предполагается высокая степень технико-тактической обученности, в борьбу за спортивный результат вступают функциональные качества, присутствующие на момент конкретных соревнований.

В связи с этим особую роль играют правильно спланированные объемы и интенсивность тренировочных нагрузок на вегетативную и сенсомоторную системы организма, включая эмоционально-волевую сферу.

2.6. Основные требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- правильная организация и проведение тренировочных занятий и соревнований; последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий;
- правильное поведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- тщательное бинтование рук и применение защитных приспособлений;
- правильный подбор спарринг-партнеров;
- соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- исправное состояние ринга и спортивного инвентаря.

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

2.7. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретнопреломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Бокс» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к

стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер.

Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов итак далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.8. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

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

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он

занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.9. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Главной задачей в занятиях с занимающимися (спортсменами) является воспитание высоких моральных качеств, 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, 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 преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

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

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

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

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

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

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

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

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 экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

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

4. *Деактуализация* - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать

завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

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

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

Развитие волевых качеств боксера.

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

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

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

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

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике. Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в изблюбленных

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

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

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

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

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее

выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулой мипсихомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размеренное 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. Много 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.

Непосредственная подготовка к конкретному бою в процессе соревнования начинается с того момента, когда становится известен соперник в предстоящем поединке и 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 одного 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 неглавным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

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

2.10. Психологические средства восстановления.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренинговых форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

2.11. Особенности подготовки в женском боксе.

В 2012 году в программу летних XXX Олимпийских игр в Лондоне впервые были включены соревнования среди женщин по боксу.

Ознаменовав женский бокс как Олимпийский вид спорта, перед спортивными специалистами и тренерами по подготовке национальных команд встал вопрос о средствах и методах подготовки спортсменок высокого уровня мастерства. Главной проблематикой является представления «о идеальной спортсменке - боксере», в «планке» высоты развития основных физических, психологических и резервных функций атлета.

Накопленный в мужском боксе научно – теоретический и практический материал по подготовке спортсменов не всегда позволяет улучшить рекорды среди женщин. Проблемы с методикой подготовки спортсменок связаны с узкой трактовкой полученных результатов исследований женского организма, например: степень влияния на женский организм экстремальных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменок в боксе.

В этой связи, пути для решения проблем в женском спорте, как полагают специалисты, следует проводить на основе полового диморфизма, рассматривая различия в уровне спортивных достижений мужчин и женщин и средств эффективной подготовки спортсменок с учетом их биологических, молекулярно – генетических и нейропсихологических качеств.

Теория полового диморфизма¹ описывает дихотомию мужского и женского начал, суть которых состоит в их взаимных отношениях и дополнениях, объясняющих половые различия и не противопоставляющих мужское (как «лучшее») и женское (как «худшее»), и опирается на «интересы» популяции, вида. Месте с тем не правомерно переносить эволюционно – генетические закономерности полового диморфизма на психологию и поведение человека, поскольку женский и мужской организмы продуцируют как женские, так и мужские половые гормоны, а фемининность или маскулинность определяется преобладанием тех или других.

Обозначим более существенные положения теории полового диморфизма.

1) Половой диморфизм базируется на том, что реальности не существует «идеального» мужчины и «идеальной» женщины², предусматривает наличие морфологических различий между особями мужского и женского пола и проявляется в соматических, физиологических и поведенческих характеристиках человека. При этом если женский пол олицетворяет устойчивость и неизменность вида, то мужской – подвижное начало, изменчивость признаков, т.е. выполняет функцию эволюционного авангарда.

2) Половой диморфизм определяет и более высокую адаптивность (пластичность) женских особей, возможность их лучшего обучения и воспитания: мужчин определяет нестандартное решение задач, тогда как с проблемами, требующими безупречного выполнения, кропотливости и исполнительности, лучше справляются женщины. Кроме того, мужской пол более уязвим, чем женский, это обусловлено ролью половых гормонов, уровнем психофизических и социальных нагрузок и состоянием здоровья. Однако нельзя связывать формирование поведенческого типа человека только с биологическими различиями между полами: основе полового диморфизма лежат различия метаболизме гормонов мужчин и женщин³.

3) Половой диморфизм утверждает, что половая дифференциация – уникальный биологический процесс, оформляемый и осмысливаемый культурой с теми или иными вариациями. «Его исходная точка – биологический полый диморфизм, который дополняется системой психических различий, определяющийся в определенном наборе индивидуальных различий в психофизиологических реакциях, когнитивных процессах, мотивации, способностях и интересах мужчин и женщин⁴.

Значит, различия между мужчиной и женщиной обусловлены их различием в психологической сфере и функциях обеспечения всех систем

¹ См.: Геодакян В.А. Половой диморфизм. // Биологический журнал Армении. – 1986. - № 10. – С. 823 – 834.
Геодакян В.А. Эволюционные хромосомы и эволюционный половой диморфизм. // Известия Академии Наук. Серия «Биологическая». – 2000. - № 2. – С. 133 – 148.

² См.: Кон И.С. Маскулинность меняющемся мире. – М., 2010. [Электронный ресурс]
<http://www.pseudology.org/Kon/Artikles.htm> -- Дата обращения -21.10.2013.

³ См.: Иорданская Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма). – С. 16, 18.

⁴ Клецина И.С. Гендерная социализация. – СПб. Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. – С. 49.

функционирования организма, в зависимости от пола. Спорт мощный регулятор психической и физиологической сферы человека. Таким образом, полый диморфизм является важнейшим регулятором в спорте.

Используя индивидуальный подход к каждой спортсменке, тренер должен с учетом полового диморфизма, выработать свой стиль работы, сформировать программу подготовки спортсменки с учетом тренировочных, соревновательных нагрузок и восстановительных мероприятий, уделяя огромное внимание к возникающим конфликтам и стрессовым ситуациям.

2.11.1. Морфофункциональные, физиологические и психологические особенности в подготовке спортсменок.

К сожалению, современные знания об функциональной и адаптационной возможностях обычной «женщины» не могут дать оценку об потенциалах спортсменок. Частности мало изучен вопрос в области реакций женского организма на экстремальные тренировочные и соревновательные нагрузки при занятиях боксом, все это, конечно, требует глубокого теоретического и практического осмысления и ставит перед специалистами ряд не разрешенных задач по разработке новых методик подготовки и корректировке тренировочного процесса.

Нужно указать, что женский организм обладает большими возможностями, чем мужской. Во-первых: у женщин порок продолжительности жизни выше чем у мужчин, во-вторых: женский организм более устойчив при воздействии на него неблагоприятных факторов таких, как кислородное голодание, переохлаждение и перегревание, кровопотеря, недостаток сна; в-третьих: женщина способны развить в себе не свойственные им физические качества и переносить серьезные физические и психологические нагрузки.

Женский организм взрослеет раньше. У девушек, в отличие от юношей, к 15-16 годам организм полностью сформирован. Физические нагрузки, которые применяются для эффективной подготовки в боксе девушек этого возраста, их организм полностью выдерживает и адекватно восстанавливается. В организме женщины заложен некий запас «прочности» благодаря которому осуществляются технико – тактические, специально – физические и психологические нагрузки без ущерба для здоровья спортсменок.

Учебно – тренировочный процесс для спортсменок строится на основе учета их физиологических и анатомических характеристик, которые в свою очередь определяются особенностями гормональной регуляции организма женщины. Основные половые различия связаны с уровнем содержания половых гормонов, что определяет уровень спортивных результатов⁵.

⁵ См.: Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – С. 27 – 55. Иорданская Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма). – С. 73-95; Тристан В.Г. Психологические основы женского спорта. Учебное пособие. – М. ГБОУ ДО «Учебно – спортивный центр» Москомспорта, 2013, - С. 14.

Во-первых, функциональные способности организма спортсменов зависят от состава, формы и пропорций их тела.

Различие работоспособности между мужчиной и женщиной, в первую очередь, обусловлено тем, что длина тела взрослой женщины обычно на 11 см. короче, а средняя масса тела на 11 кг. меньше, плотность костей, мышечная сила и скелетная мускулатура меньше чем, у мужчин. Однако, женский скелет более подвижный, легкий и эластичный с более сильным связочным аппаратом.

У женщин более длинный позвоночник, меньше ширина плеч, а кости плечевого пояса более тонкие и мелкие, длина нижних конечностей короче, чем у мужчин. Длина поясничного и шейного отделов гораздо длиннее, чем грудной отдел, что обеспечивает большую подвижность позвоночника. Грудная клетка короче и шире, что обуславливает более высокое расположение диафрагмы.

Строение нижних конечностей женщин имеет менее слабые связки и сухожилия, чем у мужчин, соединительные ткани более эластичны и более узкие суставы, что дает им возможность иметь более большой диапазон движений и демонстрировать упражнения на максимальную гибкость.

Исследователи не отмечают различий в длине верхних конечностей мужчин и женщин. Женщины обладают гораздо более мощной структурой тазовой области. Относительно широкий тазовый корпус у женщин и более широкие плечи у мужчин определены, в основном, специфическим действием эстрогенов (у женщин) и андрогенов (у мужчин). Женский таз расположен ниже, более широкий и короткий, наблюдается некоторая степень его наклона, что сопровождается более выраженным компенсаторным изгибом поясничного сегмента позвоночного столба и уменьшением пояснично – крестцового выступа.

Потоотделение у мужчин больше, хотя их кожа на четверть толще, чем у женщин. Удельный вес мышечной массы у женщин меньше, а жировой ткани больше (места отложения жира – область живота, бедер и задней области плеч). Мышечная масса тела составляет около 30 - 35% (в среднем 18 кг.). Общая мышечная сила, сумма максимальных силовых показателей всех мышечных групп организма женщины, составляет около двух третей величины у мужчин. У женщин скелетные мышцы сокращаются медленнее, чем мышечные волокна.

Жировая прокладка – это своеобразная защита от ударов внутренних органов и активный гормональный орган, синтезирующий эстрогены, которые определяют фемининные качества (для нормальной функционирования менструальной функции в организме женщины должно быть не менее 22% жировой массы). Обычно профессиональные спортсменки имеют на 10 – 15% жира больше, чем спортсмены.

Во – вторых: функциональные возможности организма спортсменов зависят непосредственно от физиологических особенностей их организма.

У женщин по сравнению с мужчинами меньше на 1,2 литра циркулирующей крови в организме, число эритроцитов в 1 кубическом мм. - на 0.5 млн., концентрация гемоглобина – на 1,5 г. Наблюдаются и различия нормативных значениях клиничко – биохимических показателей у мужчин и женщин. Хотя иммуногенетический комплекс не обнаруживает половых различий у высококвалифицированных спортсменов.

Функционирование дыхательной и сердечно – сосудистой системы определяет физическую работоспособность у женщин как около двух третьих от уровня таковой у мужчин.

У женщин меньше основные параметры геодинамики: масса сердца - на 50 гр., а систолический объем – на 30-40%, соответственно частота сердечных сокращений и дыхания выше. В результате силовых тренировок рабочая гипертрофия мышц у спортсменок меньше, поскольку она регулируется мужскими половыми гормонами и их показатель в среднем 10 раз выше у мужчин.

Морфологические показатели сердца у женщин тоже меньше, но их значения с мужскими сближаются при условии, если они занимаются одним видом спорта при одинаковой квалификации. При равном уровне нагрузки ритм сердца спортсменок ускоряется значительно сильнее, чем у спортсменов, хотя адаптация к ним сопровождается большим напряжением функций и более медленным восстановлением. При максимальной мощности работы увеличение минутного объема крови у женщин, циркулирующей по организму, достигается менее эффективным путем за счет увеличения частоты сердечных сокращений.

Жизненная емкость легких у спортсменок в среднем меньше на 1,0 – 1,7 литров, максимальная легочная вентиляция – на 30%, а частота дыхания у женщин выше, а глубина меньше, для них характерен грудной тип дыхания, у мужчин - брюшной. Одинаковые значения минутного объема дыхания (МОД), при физической нагрузке, достигаются менее выгодным соотношением глубины и частоты дыхания. Поэтому, максимальная величина МОД и диффузионная способность у спортсменок ниже, чем у спортсменов.

При максимальной работе использование организмом кислорода у мужчин и женщин так же различаются. Показатели аэробной и физической производительности у спортсменок меньше, но эти показатели приближаются к мужским при условии занятий одним видом спорта и равной квалификации.

Выработка энергии у женщин идет путем увеличения скорости аэробных реакций. У женщин вместо адаптивного механизма гемоконцентрации, скапливания, сосредоточения крови, характерного для мужчин, свойственна физиологическая гемодилюция, снижение концентрации эритроцитов. После соревнований обменные процессы железа и меди у спортсменок выше, чем у мужчин, что проявляется нередких случаях «рабочей» анемии.

У женщин емкость анаэробных энергетических систем ниже, чем у мужчин. Для фосфагенной системы это обусловлено меньшей мышечной

массой, а не меньшей концентрацией энергоисточников в мышцах. Поэтому при неэкономичной техники выполнения упражнений, из-за особенностей строения тела женщины, у них выше общие энергозатраты. Поэтому при кратковременной интенсивной нагрузки они имеют более низкую работоспособность.

Уровень гормонов, который изменяется в течение месяца в организме женщины, находит свое отражение в психоэмоциональном состоянии, что нередко создает определенные сложности для тренеров и специалистов. Развитие функциональных возможностей по мере их тренированности можно значительно расширить и приблизить по ряду показателей к мужским, однако развитие основных физических качеств и адаптационных возможностей все – таки ниже, чем у спортсменов. Поэтому в боксе, например, облегчают соревновательные нагрузки для спортсменок и условия выполнения упражнений. Многие специалисты отмечают еще и лучшую приспособляемость организма женщин к нагрузкам на выносливость и не более частые, чем у мужчин нарушения здоровья.

В третьих: половой диморфизм заключается и в протекании психических процессов: число значимых связей между показателями сенсорного навыка и показателями концентрации, переключения внимания и объемом кратковременной памяти у женщин больше, и они более тесные, чем у мужчин. Показатели сенсомоторных навыков у мужчин зависят главным образом от памяти, но меньшей степени от свойств внимания, а у женщин – как от памяти, так и от концентрации, распределения и переключения внимания.

Различия заключаются и в проявлении психомоторных качеств. Как отмечалось выше у женщин меньше на одну треть общая мышечная сила: на 40 - 70% - предельная сила плечевого пояса, на 27% - нижних конечностей. В организме мужчины содержится больше андрогенов, влияющих на активную – мышечную массу тела и проявление силы. Хотя из-за свойственной, постоянной, бытовой тренировки у спортсменок почти нет различий по силе мышц ног с мужчинами.

У девочек в возрасте 12 – 14 лет наибольший прирост абсолютной силы, у мальчиков в 16 – 17 лет, а максимальные показатели силы достигаются у спортсменок 15 – 16 лет, а у юношей 18 – 20 лет. Для развития скоростно – силовых возможностей благоприятен период с 10 до 14 лет, что и определяет время начала занятий боксом. Поэтому временная структура микроцикла «спортивного онтогенеза» должна учитывать возрастные особенности и присутствовать в построение тренировочного процесса.

Максимальная частота и скорость движений у женщин ниже, а так же длиннее латентный период простых и сложных двигательных реакций независимо от возраста и вида сигнала и от того, какой нервной процесс у них преобладает. Однако по ряду координационных показателей женщины превосходят мужчин. Однако у спортсменов и спортсменок одинаковое

оценивание ременных отрезков, точность дифференцирования и воспроизведения амплитуд и усилий.

Существуют разноречивые данные в вопросах выносливости мужчин и женщин. В отличие от мужчин, у женщин соревновательный мотив большей степени снижает выносливость. Такая же неоднозначная динамика онтогенетического развития выносливости выявлена в зависимости от интенсивности их работы. Если при выполнении естественных движений различия между спортсменами и спортсменками не учитываются в относительной и в абсолютной силе, то у женщин наблюдается меньшая выносливость.

Психическое состояние спортсменок – важнейший вопрос подготовки и соревновательной деятельности. Утомление сначала проявляется в функциональными изменениями в центральной нервной системе, а затем отображается на работе мышц: психическая работоспособность, отображающая энергетическое обеспечение коры головного мозга, снижается намного раньше, чем физическая. Поэтому, получение информации об работоспособности спортсменки напрямую связана с ее психологическим состоянием, и требует изучения ее психической напряженности и психической работоспособности.

Как отмечают исследователи, спортсменки имеют некую внутреннюю психологическую тревожность из-за влияния на их женственность занятий спортом. Успешно выступая на соревнованиях, спортсменки явно демонстрируют характерный для мужчин образ поведения, и испытывают угрозу восприятия их женственности со стороны окружающих, и в особенности в женском боксе, где спортсменки приходится использовать зачастую мужскую технику и тактику ведения боя.

Во всех видах единоборств в настоящее время отводится большое внимание психологической подготовке. В частности в боксе, где роль «психологического фактора» очень велика, у специалистов и тренеров, которые работают со спортсменками, нет единого мнения о методах и способах его подготовки и регулирования. Одни специалисты рассматривают морально – волевую и психологическую подготовку только на этапах тренировочного процесса; другие полагают, что психологическая подготовка необходима только в период предстоящих соревнований; третьи сводят ее к регулированию эмоционального состояния спортсменок, в том числе и самостоятельному, особенно накануне или в период соревновательных выступлений.

В истории Российского женского бокса нередко бывают случаи, когда одаренные, физически развитые, технико – тактически подготовленные спортсменки, обладающие отличной координацией и моторикой движения, не могли показать высокие результаты на Российском или международном ринге. И, наоборот, «средние» по своим морфологическим данным и способностям спортсменки достигали побед на международных соревнованиях, поскольку были более подготовлены психологически, и во время тренировок и

соревнований сумели проявить стойкость духа и силу характера. Уверенность в своих силах и умение регулировать свое психо - эмоциональное состояние, умение контролировать свои действия, способность мобилизоваться в критической ситуации – необходимая составляющая подготовки женщины – боксера.

Бокс – один из наиболее острых видов единоборств и психологическое состояние спортсменки играет важную роль. Поэтому, перед тренером и женщиной – боксером стоит задача по нахождению необходимых средств и методов по психологической подготовке. Для формирования психики спортсменки ходе многолетней спортивной подготовке применяется система психологического воздействия, которые пронизывают технико – тактическую и физическую составляющую этого процесса, тренировочные и соревновательные этапы подготовки. А так же, на формирование психологии спортсменки влияет и окружающая среда: взаимоотношения с семьей и друзьями, психологический климат в команде, отношения с тренером и специалистами, бытовые условия, технико – тактическая и физическая подготовка, самовоспитание.

Многие специалисты психологическую подготовку делят на общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям. Отметим, на мой взгляд, наиболее важные составляющие психологической подготовки спортсменок, которая проводится повседневно и круглогодично, уделяя в те или иные периоды тренировок главное внимание тем или иным позициям в зависимости от индивидуальных особенностей и квалификации⁶

Во – первых, развивать некоторые необходимые для бокса свойства личности спортсменок: оправданная мотивация занятий спортом, жизненные идеалы и ценности, мировоззрение, потребности и интересы, нравственные и эмоционально – волевые черты характера и др.

Во – вторых, развивать у женщин - боксеров психические процессы, способствующие рациональному и оптимальному выполнению боксерских упражнений и действий: специфическое для бокса мышление, двигательная память, быстрота реакции, воображение, волевые процессы т.д; и специализированные виды ощущений и восприятий – «чувство времени», «чувство удара», «чувство дистанции».

В – третьих, формировать у спортсменок умение эмоционально – психологической готовности к выступлением на соревнованиях различного масштаба, и сохранять ее в ходе проведение боев.

Разумеется для того, чтобы составить представление о психологических особенностях спортсменки необходимо использовать методы исследования, которые применяются в научной работе по боксу: как наблюдение, анкетирование, беседа, эксперимент, но главное – создать психологическое воздействие на спортсменку ходе подготовки и участия соревнованиях. Если тренер и специалисты не в полной мере знают психику спортсменки, свойства

⁶ См.:Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера. – М.: Изд – во «Физкультура и спорт». 1968. – С. 3,4, 14 – 20.

нервной системы, характер, поведение, направленность личности и т.п., то полной мере не смогут сформировать волевые качества и совершенствовать психические процессы, что отразится в не качественной подготовке спортсменки к состязаниям.

Следует отметить то, что наблюдение за психологическим состоянием женщин – боксеров следует проводить на всех этапах подготовки, особенно в экстремальных ситуациях: тяжелых тренировок, в период подготовки к соревнованиям и при высоком накале спортивных состязаний, когда особенно проявляется черты характера спортсменок, особенности их эмоционально – волевого состояния.

Дать психологические характеристики спортсменки можно на основании следующих критериев:

- Направление личности: жизненные интересы, цели, мотивы, потребности, ценности и идеалы.

- Черты характера связанные с совершенствованием своего спортивного мастерства: трудолюбие, дисциплина, аккуратность при выполнении заданий и упражнений по боксу, увлеченность тренировочным процессом, стремление к обретению спортивного опыта.

- Отношение к окружающим и самим себе: общительность, откровенность, внимательность, отношение к сильным и слабым, тренерам и специалистам, семье и команде, друзьям и соперникам.

- Волевые качества и их развитость: целеустремленность, самостоятельность, решительность.

- Эмоциональные особенности: общая эмоциональность спортсменки, ее эмоциональные реакции в тренировочном и предстартовом периоде, способности к внушению, поведение на ринге, отношение к победам и неудачам.

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

Знание основ высшей нервной деятельности человека, которая действует не изолированно, а во взаимной связи дополняя и компенсируя, и от которой зависят его различные реакции, важнейший элемент психологической подготовки спортсменки. В его определение входит:

- силы нервной системы: упорство, проявление настойчивости и инициативы, способность сдержаться и переносить физическую и моральную боль, способность к работе и преодолению утомления, отношение к спортивной оценке, отношение к сопернику и реакции зрителей, вера в себя и тренера.

- уравновешенность нервной системы: устойчивость поведения и настроения накануне соревнований, проявление нетерпения или терпения в состоянии ожидания, наличие или отсутствие импульсивных реакций в

конфликтных ситуациях, отношение к замечаниям тренера, специалистов, судей и членов команды, нестабильность выступления.

- подвижность нервной системы: отношение к занятиям разной направленности и уровня нагрузки, их чередованию, быстрота и легкость приспособления к новым условиям подготовки, овладение новыми технико – тактическими приемами и исправление старых ошибок.

Безусловно, тренер и специалисты всегда могут проанализировать способности нервной системы спортсменки и сконцентрировать внимание на более ярких ее свойствах и подобрать способствующие улучшению и совершенствованию методы и средства для более слабых ее сторон.

С нашей точки зрения, очень важную роль перед боем или во время боя играет психико – эмоциональное состояние спортсменки. От уровня предстоящих соревнований и поставленных задач, степени подготовленности, оценки сил соперницы, от типа нервной системы и характера спортсменки у женщин – боксеров может появиться:

- либо боевая готовность, которая наблюдается у спортсменок успешно подготовленных, обладающих уравновешенной нервной системой: уверенность, желание помериться силами на ринге с сильными соперницами, стремление добиться победы и получить высшие награды и результаты в состязаниях.

- либо, наоборот, предстартовая апатия или предстартовая лихорадка, которые, нередко, свойственны спортсменкам не полной мере подготовленным, со слабо развитой нервной системой: не уверенность в своих силах, сомнение в своей готовности и боязнь поражения, навязчивые мысли о предстоящих поединках или безразличное отношение к предстоящему выступлению.

Немаловажным, считаем, коснутся проблематики мышления боксеров – женщин. Суть мышления боксера в необходимости планирования предстоящего боя: оптимальная программа предполагаемой технико – тактической работы на базе имеющихся знаний и опыта, освоенного в процессе занятий боксом; а так же, мысленного воспроизведения элементов боя: фрагменты поединка и положения передвижений в ринге, наглядные решения и действий в более сложных боевых ситуациях.

Немало важным являются, с одной стороны, объективная оценка женщинами - боксерами своих возможностей и сил соперниц, возможность образно представить боевые ситуации и схемы поединков, с другой, это способности спортсменки логически и последовательно мыслить, умение сохранять устойчивое боевое настроение и уверенность, спокойное отношение к симпатии или антипатии зрителей.

Таким образом, следуя необходимым требованиям в женском боксе предъявляемые для спортсменок условиями их профессиональной деятельности (психологическими характеристиками тренировочной, предсоревновательной и соревновательной деятельности), и влияние этих характеристик на личность спортсменок, можно эффективно содействовать

оптимальному подбору средств и методов к развитию необходимых психологических качеств, с учетом их индивидуальных способностей.

2.11.2. Особенности технико - тактической подготовки спортсменок - боксеров.

Число соревнований по боксу, в которых принимают участия девушки, в нашей стране невелико. Причиной этого, первую очередь, является малое число занимающихся девушек боксом, в виду «молодости» женского бокса отсутствием развития специализированных центров по подготовки спортсменок по боксу в Федеральных округах. Большие расстояния между спортсменками не всегда дают возможность организовать для них соревнования или провести учебно – тренировочные сборы.

В большинстве, число соревнований для девушек - боксеров сводится к участию их в официальных стартах: первенства области, первенства Федерального округа и России. Это негативно сказывается на повышении боевого опыта спортсменок из-за малого количества, проведенных на ринге боев. В среднем девушки проводят в год от 3 до 8 боев в зависимости от весовой категории.

Практическая сторона спортивной подготовки в женском боксе представляет собой, в большей части, «работу на местах», т.е. тренировочный процесс в залах бокса ДЮСШ или СДЮШОР, в которых обучение спортсменок боксу осуществляется совместно с юношами. В этой связи, не всегда удается учитывать в подготовке особенности женского организма и психики.

Технико – тактическая подготовка девушек – боксеров практически ничем не отличается от подготовки юношей. Но, для того чтобы овладеть технико – тактическим мастерством в боксе обходим не один год подготовки. Существующие средства и методы: работа в парах, работа на боксерских снарядах, лапах, учебные и соревновательные бои, отработка технических элементов по воздуху и т.д. служат для совершенствования технико – тактического мастерства. Научный подход к распределению средств подготовки и величин нагрузки, способствует повышению уровня технических и тактических навыков, физической и функциональной подготовленности, сокращению протекания восстановительных процессов и сохранению психологической устойчивости спортсменов за счет переключения с одного вида деятельности на другой.

В теории и методике бокса принята определенная последовательность обучения технике и тактике боксеров. Она позволяет тренеру еще на начальном этапе подготовки оценить интеллектуальный и физический уровень спортсменки, возможности для обучения и совершенствования необходимого спортивного материала, психологическую устойчивость, а так же выявить методические основы для развития технических навыков и индивидуальных тактических особенностей спортсменки.

Процесс развития технико – тактических навыков в боксе представляет собой движение «от простого к сложному», когда обучение основным техническим движениям придается их тактическое применение в зависимости от поставленных боевых задач. Однако, отсутствие возможности спроецировать боевую ситуацию в условиях тренировочных занятий, по причине отсутствия спарринг - партнеров – девушек, а применение для повышения технико – тактического уровня юношей не всегда является эффективным в силу психологических особенностей полов.

В результате наблюдений за средствами и методами совершенствования технико - тактического мастерства девушек – боксеров в различных условиях: учебно - тренировочных сборов, боевых спаррингов, совместных тренировок спортсменок с юношами, или во время поединка на соревнованиях, нами были установлены ряд существенных психологических отличий при обучении технике и тактике боксеров - девушек.

- Во первых, спортсменки стоящие в парах в перчатках на тренировках с девушками испытывают стрессовую ситуацию, которая выражается в страхе пропустить сильный удар. Это обстоятельство в зависимости от типа их нервной системы и эмоционального состояния заставляет их либо атаковать (т.е. действовать с «сгоряча»), либо пасовать перед партнершей в своих намерениях и технико – тактических действиях, избегать контакта с ней.

Психологическое состояние у девушек в условиях малой доли практической работы в парах в перчатках с партнером – девушкой, особенно не знакомой, в большей частью имеет психологический сковывающий эффект. «Боязнь перегрузиться» или «быть избитой», присущая девушкам и женщинам, не дает в полной мере совершенствовать боевые приемы. Так, например, для решения этой проблемы в практике подготовки девушек и женщин в сборной команде России по боксу используется метод работы на «связках», когда двух спортсменок связывают между собой на определенной дистанции (дальней, средней, ближней) специальными поясами, и девушки – боксеры проводят вольный бой. При «работе в связках», из-за невозможности разорвать дистанцию, воссоздается экстремальная боевая обстановка, которая держит спортсменок в постоянном напряжении и не дает расслабиться. Каждый удар партнерши заставляет напрягать свои силы и искать возможность для ответных действий, что является решением задачи психологической адаптации и совершенствованию технико - тактического мастерства. При определенных поставленных задачах «работа в связках» способна решать задачи по повышению специальной физической подготовки спортсменок: повышением общей выносливости, взрывной силе ударов и т.д.

Во – вторых, эмоциональная - волевая напряженность спортсменок на соревнованиях достигает своего максимума. Поэтому, в силу своей психологической напряженности, которая выражается мобилизационных возможностях их эмоционального состояния, что выражается в возможности тактического мышления, девушки демонстрируют более низкое технико –

тактическое мастерство и боксируют хуже, чем юноши которым свойственна более высокая мобилизационную степень в критических ситуациях.

Хотя, как отмечают сами спортсменки, проведение боевых спаррингов между девушками не воспринимаются ими всерьез. Уровень психо – эмоционального волнения девушек – боксеров при проведении спаррингов ниже, чем на соревновательных выступлениях. В силу этого технико – тактические действия носят более ярко выраженный характер, спортсменки более уверены и активны в своих действиях. Поэтому для психологической адаптации к предстоящим соревнованиям очень эффективным является применение метода условных боев и боевых спаррингов между девушками, которые заметно поднимают мастерство ведения боя.

В – третьих, психологическая адаптация подразумевает постепенный подход к совершенствованию волевых качеств. В отличие от сборной команды России, в которой состав спортсменок имеет высокий технико – тактический уровень, психологически – волевою подготовку и возможность совершенствовать необходимые боевые навыки с опытными спарринг партнерами своего пола, то в современных условиях работы тренеров с учебно – тренировочными группами обучающихся в СШ, где девушек составляют единицы, подход психологической адаптации к боевым ситуациям, и совершенствование технико – тактических навыков требуют для себя **более плавной системы подготовки**. Занятия по совершенствованию технико – тактических навыков на занятиях ДЮСШ проводятся в парах совместно с юношами. К сожалению, применение программы экстремальных боевых и высоких нагрузок, используемых в процессе подготовки юношей, приводит к психологическому срыву девушек, что нередко является причиной оставления ими занятий боксом.

В - четвертых, нами было установлено, что юноши, имеющие уровень подготовки выше, чем у спортсменки, при отработке технических или тактических упражнений в перчатках в парах с девушками - боксерами не проявляют по отношению к ним агрессию. Юноши стараются минимизировать силу и скорость нанесения ударов, проводить более простые по сложности тактические действия, уменьшить число атак и создают для девушек упрощенную тактическую манеру ведения боя. Характер психологического напряжения при этом у спортсменок высок, девушки – боксеры стараются приложить все свои умения и силы, что является отличным условием воссоздания боевой экстремальной ситуации для тактического совершенствования и приобретения боевых навыков.

Однако, если спортсменки имеют квалификацию ниже девушек – боксеров, то при разучивании и совершенствовании боксерских действий стараются компенсировать разрыв в боевом опыте и осознанно создают для девушек более сложные технико – тактические ситуации. Психологическая скованность спортсменок при работе с юношами – новичками минимальна, девушки более свободны в своих действиях и подвижны, что создает

благоприятные условия для совершенствования технических упражнений и движений.

2.12. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.

Педагогический контроль: определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия. Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (оценка техники);
- воспитание физических качеств (тесты);
- изменение состояния организма (например, проба Руфье, Штанге и др.).

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов;
- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций впространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающихрешений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

2.13. Планирование тренировочных сборов.

Тренировочный сбор – это система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных задач. Существуют две формы проведения тренировочных сборов: централизованная и децентрализованная.

Централизованная форма сборов – это форма организации, когда спортсмены и тренеры проживают одном месте: в гостинице или на спортивной базе и решают оперативные задачи по спортивной подготовке.

Децентрализованная форма сборов – это форма организации, когда спортсмены проживают по своим домам, а тренировочный процесс проводится в спортивном зале либо на спортивной базе.

Основной формой проведения тренировочных сборов является централизованная (стационарная), которая в полной мере решает задачи сбора:

- а) психологическое воздействие на коллектив;
- б) рациональное распределение объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- в) организация режима дня, питания, отдыха, условий реабилитации;
- г) методическое обеспечение тренировочного процесса (теоретические занятия, беседы, лекции, учебные фильмы, применение видеоманитона, кинограмм и т.д.).

Проведение тренировочного сбора начинается с предварительной организации. Составными элементами которой являются:

1. Составление сметы на проведения тренировочного сбора.
2. Составление программы тренировочного сбора.
3. Бронирование место проведения тренировочного сбора.
4. Решение вопросов с доставкой до места проведения сбора, питания (утверждение меню) и условий размещения спортсменов.
5. Организация медицинского осмотра спортсменов.
6. Обеспечение инвентарем спортсменов.
7. Организация тренировочного процесса.

При проведении тренировочных сборов тренерам, осуществляющим спортивную подготовку, необходимо представить на утверждение директором СШ следующие документы:

- персональный состав участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется в виде заявки списком участников сборов.

- смету расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с и нормативами, предусмотренными локальными нормативными актами СШ;

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировок в день, продолжительности и конкретного их содержания;

- распорядок дня сборов и график дежурства по тренировочным сборам.

План-график тренировочного сбора может включать:

- наименование теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки учащихся, лиц, проходящих спортивную подготовку);

- планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки;

- план работы по медицинскому обеспечению и мероприятиям по соблюдению требований безопасности занятий;

- план культурно-массовой работы с учащимися, лиц, проходящих спортивную подготовку;

- иные мероприятия, проводимые совместно с учащимися и лицами, проходящими спортивную подготовку в период проведения тренировочного сбора.

Предварительно перед началом сбора необходимо провести родительское собрание с участниками и решить вопросы по организации тренировочных сборов:

1. Необходимые документы спортсменов для организации сборов.
2. Список необходимых вещей для спортсменов.
3. План тренировочных мероприятий.
4. План досуга и восстановительных мероприятий.
5. Вопросы взаимодействия тренера с родителями спортсменов.

К тренировочным сборам допускаются учащиеся, лица, проходящие спортивную подготовку в СШ.

Количество (состав) участников тренировочных сборов определяется на тренерских советах отделения бокса и утверждается администрацией СШ.

Каждый участник тренировочных сборов должен иметь при себе:

а) паспорт (свидетельство о рождении);

б) полис обязательного медицинского страхования;

в) страховку от несчастных случаев;

г) иные документы в зависимости от места и условий проведения тренировочного сбора.

Каждый участник обязан иметь при себе весь необходимый инвентарь для осуществления спортивной деятельности, а также предметы личной гигиены.

2.13.1. Методические рекомендации при проведении тренировочных сборов.

Сборы организуют и дисциплинируют спортсменов, что положительно сказывается на улучшении все сторон подготовки боксеров, а так же решают вопросы комплектования спортивной команды, на укреплении дружбы коллектива. Но в то же время спортсмен во время сборов оторван от семьи, от родных и близких, поэтому большое значение приобретает культурно-массовая работа, организация досуга спортсменов.

Существует несколько видов сборов:

а) сборы по физической подготовке – сборы первого этапа подготовительного периода;

б) сборы по технико-тактической и игровой (соревновательной) подготовке – сборы второго и третьего этапов подготовительного периода;

в) сборы для поддержания спортивной формы – это сборы соревновательного периода;

г) оздоровительные сборы, которые применяются в переходном периоде.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности учащихся, лиц, проходящих спортивную подготовку, задач и масштабов предстоящих соревнований в соответствии с классификацией сборов.

При планировании и проведении занятий тренер прибегает к использованию различных методов выполнения упражнений (методы повторно -переменных нагрузок, интервальный, игровой, соревновательный).

Различные методы обучения и совершенствования техники, методы обучения и совершенствования тактики. Методы нравственного воспитания, психологической, теоретической подготовки и т. п.

Используя все многообразие имеющихся методов, тренер интереснее, продуктивнее проводит занятия, добиваясь быстрее решения поставленных задач.

Еще большее значение имеет правильный подбор учебного материала и организации занятий. От системы подбора материала зависит освоение тех или иных знаний и навыков. Хорошо подобранные упражнения способствуют

также повышению эмоциональности в занятиях, повышают заинтересованность занимающихся, дают большой педагогический эффект.

Подбирая упражнения для изучения или совершенствования каких-то технических элементов, тактических связок, а в особенности упражнения для развития общей и специальной физической подготовки, тренер должен строго соблюдать методические принципы физического воспитания. Одним из основных таких принципов будет принцип доступности.

Все упражнения или задания должны быть для занимающихся доступной трудности, но не заведомо легкими т. к. первое порождает у тренирующихся неуверенность в своих силах, снижает их активность, и может повести к нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы или к травмам, а второе понижает интерес у занимающихся, дает им возможность действовать без напряжений и не дает надлежащего эффекта.

Принцип систематичности во время сборов – чередование работы с отдыхом.

Принцип систематичности подразумевает регулярность в занятиях и чередование работы с отдыхом.

В период сборов, как правило, проводятся трехразовые занятия в день.

Первое занятие может быть специализированная зарядка. Дневная тренировка над совершенствованием техники и тактики бокса. Это занятие, проводимое как правило перед обедом, является основным.

Эта тренировка большая по объему и интенсивности нагрузок, здесь изучается новый материал, проводятся работа в парах, условные бои и спарринги, работа на снарядах.

Вечерняя тренировка носит характер закрепления изученного материала, либо дополнение к полученной днем нагрузки, либо носит восстановительный характер (подвижные игры, баня, бассейн и т.д.).

Выходные дни могут устанавливаться через 2 — 3 рабочих дня, в зависимости от продолжительности сборов, оставшегося времени до соревнований и т. п.

Принцип постепенного повышения требований или как часто говорят, принцип прогрессирования заключается в том, что тренер должен подбирать так материал, чтобы постепенно повышать нагрузки, усложнять задания, увеличивать требования. Тренирующиеся должны четко представлять индивидуальные задания на отдельные отрезки сборов. Причем, по мере выполнения их, переходить к отработке более трудных нормативов.

Тренеру необходимо добиваться такого положения, когда занимающийся сознательно и активно проявляет себя в тренировках. Причем результаты работы будут значительно лучше, если каждый член команды хорошо понимает значение данного периода подготовки и выполняет ту или иную работу не только потому, что этого требует тренер, а потому, что сознательно представляет необходимость такой работы.

На сборах необходимо размещать специальный стенд, где должны вывешиваться распорядок дня, расписание тренировочных занятий.

Оптимальная продолжительность сборов не должна превышать 21 дня.

При проведении тренировочного сбора необходимо документировать:

- учет проведения и посещения тренировочных занятий, выполнения планов теоретических и практических занятий, культурно-массовой работы, выполнение индивидуальных планов обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий (журнал);

- выполнение индивидуальных планов подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий; иных планов работы;

- дневники самоконтроля;

Тренеры обязаны уделять внимание:

а) качеству проведения тренировочного процесса;

б) совершенствованию технического и тактического мастерства учащихся, лиц, проходящих спортивную подготовку;

в) организации воспитательной работы, соблюдению дисциплины среди участников сбора, сохранности имущества;

г) недопущению расходования денежных средств сверх объема выделенных ассигнований.

На период проведения тренировочного сбора тренер может привлекать тренеров по смежным видам подготовки и других специалистов по согласованию с руководителем. При участии двух и более тренеров может назначаться начальник тренировочного сбора и его заместители (либо возлагаться их функции на одного из тренеров). Все эти виды предварительной организации имеют большое значение для дальнейшего успешного прохождения сбора.

Тренировочные сборы для проведения медицинских обследований (комплексных и углубленных), восстановительные сборы относятся к специальным сборам, связанным с подготовкой к спортивным соревнованиям.

По окончании тренировочного сбора документы, о проведении сборов, представляются в течение 3 рабочих дней и хранятся в установленном порядке в делопроизводстве СШ до 3 лет.

2.14. Восстановительные средства и мероприятия.

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Медико-биологические средства восстановления.

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

Психологические методы восстановления.

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

Методические рекомендации.

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

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

2.15. Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем; чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию

организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годовичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а так же объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

2.16. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс.

Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:

- 1 — незначительное влияние;
- 2 — среднее влияние;
- 3 — значительное влияние.

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

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

2. 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.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «Бокс».

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «Бокс», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Бокс»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение

стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

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

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно - технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

3.3.1. Приемные и контрольно-переводные нормативы.

Основными критериями зачисления спортсменов на этапы подготовки и перевода обучающихся (спортсменов) на следующий этап спортивной подготовки, являются приемные и контрольно-переводные нормативы по общей физической (ОФП), специальной подготовке (СФП) и технико-тактической подготовке.

Перечень и оценка нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке представлены в приложениях: 6, 7, 8, 9.

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному приказом
Минспорта России
от «22» ноября 2022 г. № 1055

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-

2.5.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

Таблица № 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мужчины
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50
1.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.30
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 35
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более 25,0
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее 26
2.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее 303

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному приказом
Минспорта России
от «22» ноября 2022 г. № 1055

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2

2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240

5. Уровень спортивной квалификации		
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мужчины
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,1
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37
1.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22.00
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 37
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 25,0
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26
2.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 303
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному приказом
Минспорта России
от «22» ноября 2022 г. № 1055

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–

2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–

4. Нормативы специальной физической подготовки			
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более
			25,0
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее
			26
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее
			303
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мужчины
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 50
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 14
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50
1.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.30
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 35
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более 24,0
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее 32
2.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее 321
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному приказом
Минспорта России
от «22» ноября 2022 г. № 1055

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
2.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,1 15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			– 10.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			12.00 –
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			50 40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			15 10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13 +16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,1 8,2
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			240 200
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			37 35
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			– 17.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			22.00 –
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее
			– 21
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее
			37 –
3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более
			24,0 25,0
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10 7
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10 7
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее
			32 30
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее
			321 315

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мужчины
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 50
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,1
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37
1.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22.00
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 37
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
2.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более 24,0
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее 32
2.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее 321
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (утв. Приказом Минспорта РФ от 09 февраля 2021 г. № 62).
2. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (идр.) / Под общей редакцией Ю.А. Шулика, А.А. Лаврова. - Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009.-767, (1) с.: ил.
3. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А.О. Акоюн и др. - 5-е изд., стереотип,- М.: Советский спорт, 2012.-72с.
4. Правила соревнований «Бокс». Общероссийская общественная организация «Федерация бокса России», 2012г. 84с., ил.
5. Практика бокса. Учебное пособие для образовательных образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 - «Физическая культура» и для индивидуального пользования/ В.А. Макаров и др.: - Краснодар: Неоглори: 2012. - 399.(1) с.: ил.
6. Бокс: Учебник. Под ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФИС, 1979.
7. Бриль М.С. Эталонные модели спортсменов на базе их квалификационных различий/ М.С. Бриль // Психолого-педагогические проблемы спортивных игр. - М.: ВНИИФК, 1989.
8. Бэкман, Бим. Тренировки чемпионов /Б. Бэкман. - Ростов н/Д : Феникс. 2006.
9. Верхошанский Ю.В. На пути научной теории и методологии спортивной тренировки /Ю.В. Верхошанский // Теория и практика ФК, 1997, №2.
10. Колесов А.И. и др. Тенденция использования системного подхода в теории физического воспитания и спорта/ А.И. Колесов, В.В. Кузнецов, А.А. Новиков (и др.)// Теория и практика ФК, 1977, №11.
11. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности /Л.И. Лубышева // Теория и практика ФК. 2001, № 4.
12. Никитюк Б.А. Рациональное и иррациональное в человеке с позиции интегральной антропологии /Б.А. Никитюк, В.В. Кузин // Интегративная антропология в решении задач здорового образа жизни: Материалы Междунар. конфер. - Майкоп, 1995.
13. Огуренков Е.И. Ближний бой /Е.И. Огуренков. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
14. Огуренков Е.И. Левша в боксе /Е.И. Огуренков. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
15. Чермит К.Д. Симметрия - асимметрия в спорте / К.Д. Чермит. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
16. Шиянов Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учетом «соматической зрелости»: Дисс. ...канд. пед. наук /Г.П. Шиянов. - Краснодар. 1998.
17. Остьянов В.Н. Бокс: обучение и тренировка / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. - Киев: Олимпийская литература, 2001.

Корректирование программы.

№	Дата проведенной корректировки	Темы корректировки	Нахождение корректировки в программе	Корректировку провел
1	03.10.2019 г.	Код – реестр видов спорта бокс в весовых категориях у девушек 13 – 14 лет, юношей 13 – 14 лет, мужчин 19 – 40 лет.	5-6 стр.	Исп.обязанности ст. отд. бокса СШ В.А.Фомин
		Весовые категории: юноши и девушки 13-14 лет, мужчины 19-40 лет	11 стр.	
		Перечень тренировочных сборов	14 стр.	
2	14.04.2020	Добавлена возрастная группа юниорки 19 – 22 года.		Ст. отд. бокса СШ В.А.Фомин
		Изменены весовые категории у юношей 13 – 14 лет.	11 стр.	
		Правила составление пар на соревнованиях у юношей и девушек 12 лет.	11 стр.	
		Весовые категории, которые установлены на Олимпийских играх.	12 стр.	
		Формула боя у женщин и юниорок 19 – 22 года, квалификацией до 3 разряда.	12 стр.	
		Раздел «Особенности подготовки в женском боксе»	65 стр.	
		Раздел «Морфофункциональные, физиологические и психологические особенности в подготовке спортсменов».	67 стр.	
		Раздел «Особенности технико - тактической подготовки спортсменов – боксеров».	75 стр.	
		Раздел «Планирование тренировочных сборов».	80 стр.	
Раздел «Методические рекомендации по проведению тренировочных сборов».	82 стр.			

01.09.2021	Раздел: «Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс».	9 стр.	Тренер В.А. Фомин
	Раздел: «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс».	12 стр.	
	Раздел: «Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс».	16 стр.	
	Раздел: «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки».	17 стр.	
	Раздел: «Обеспечение спортивной экипировкой».	17 стр.	
	Раздел: «Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование».	18 стр.	
28.09.2021	Раздел: «Весовые категории».	11 стр.	
29.12 2022	Корректировка программы для ДЮСШ	Все страницы	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128235

Владелец Пургин Игорь Владимирович

Действителен с 18.02.2025 по 18.02.2026