

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования детей детско-юношеская спортивная школа «Выборгжанин»  
Выборгского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета  
ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборгжанин»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборгжанин»

/А.В. Чиженков/

Протокол от «31» 07 20 16 года № 6

Приказ от «31» 07 20 16 года № 109



**Дополнительная общеобразовательная программа  
по виду спорта бокс**

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап – 5 лет

Автор-разработчик:

М.Н. Васильева

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта бокс (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержден Приказом Минспорта России от 20.03.2013 N 123), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Федерального Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями); нормативными документами Министерства образования и науки РФ, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей и другими нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность спортивных школ.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса кикбоксеров на различных этапах многолетней подготовки.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 10 лет.

Количество детей в учебных группах устанавливается в соответствии с планом комплектования на учебный год. Допускается объединение в одну группу занимающихся разных этапов подготовки с учетом правил техники безопасности на занятиях и пропускной способности спортивного сооружения.

Программный материал объединен в целостную систему 8-летней спортивной подготовки.

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

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по спорту (включая старшего) и является основным документом тренировочной работы.

### Краткая характеристика вида спорта

Бокс (от англ. box — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее ВРВС).

### Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
1	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 38,5 кг	025 021 1 8 1 1 Ю
2	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 40 кг	025 022 1 8 1 1 Ю
3	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 41,5 кг	025 023 1 8 1 1 Ю
4	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 43 кг	025 024 1 8 1 1 Ю
5	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 44,5 кг	025 025 1 8 1 1 Ю
6	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 46 кг	025 001 1 8 1 1 С
7	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 48 кг	025 002 1 6 1 1 Я
8	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 50 кг	025 016 1 8 1 1 С
9	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 51 кг	025 003 1 6 1 1 Г
10	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 52 кг	025 017 1 8 1 1 С

11	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 54 кг	025 004 1 6 1 1 Я
12	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 56 кг	025 026 1 8 1 1 Ю
13	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 57 кг	025 005 1 6 1 1 Я
14	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 59 кг	025 027 1 8 1 1 Ю
15	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 60 кг	025 006 1 6 1 1 Я
16	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 62 кг	025 028 1 8 1 1 Ю
17	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 63 кг	025 007 1 8 1 1 С
18	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 64 кг	025 018 1 6 1 1 А
19	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 65 кг	025 029 1 8 1 1 Ю
20	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 66 кг	025 008 1 8 1 1 С
21	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 68 кг	025 030 1 8 1 1 Ю
22	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 69 кг	025 019 1 6 1 1 А
23	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 70 кг	025 009 1 8 1 1 С
24	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 72 кг	025 031 1 8 1 1 Ю
25	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 75 кг	025 010 1 6 1 1 Я
26	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 80 кг	025 020 1 8 1 1 С
27	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 81 кг	025 011 1 6 1 1 А
28	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 86 кг	025 012 1 8 1 1 С
29	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 91 кг	025 014 1 6 1 1 А
30	Бокс	025 000 1 6 1 1 Я	весовая категория 91+	025 015 1 6 1 1 А

Весовые категории в боксе: 46 - 49 кг; до 52 кг; до 56 кг; до 60 кг; до 64 кг; до 69 кг; до 75 кг; до 81 кг; до 91 кг; свыше 91 кг.

Современный бокс включает в себя профессиональный и любительский бокс:

#### *Любительский бокс*

Поединки в любительском боксе на высочайшем уровне можно увидеть на Олимпийских играх, Играх Содружества и многих других соревнованиях, санкционированных ассоциацией этого вида спорта.

На Олимпийских играх, Играх Содружества и других соревнованиях, которые проводятся Ассоциацией любительского бокса, бой состоит из 3-х раундов по 3 минуты. Между раундами — перерыв 1 минута.

#### *Профессиональный бокс*

Поединки в профессиональном боксе, как правило, намного продолжительнее, чем любительские — от 10 до 12 раундов, хотя для неопытных боксёров проводятся поединки менее 10 раундов, но, как правило, не менее 4. В 1982 году организация WBC (Всемирный боксёрский совет) ограничила максимальное количество раундов двенадцатью. В 1987-1988 годах её примеру последовали две другие влиятельные организации — WBA и IBF.

### **Специфика организации тренировочного процесса.**

#### **Структура системы многолетней подготовки.**

Специфические особенности бокса – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние бокса на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, бокс дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности.

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач; динамику прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резерва квалифицированных боксеров и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом-графиком, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап – 5 лет

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом, прошедшие вступительное тестирование и имеющие медицинское заключение (справка 086-У) о состоянии здоровья.

Учебно-тренировочный этап формируется из обучающихся, прошедших необходимую спортивную подготовку на этапе начальной подготовки (но не менее одного года) и выполнивших контрольно-переводные нормативы (КПН) по общефизической и специальной физической подготовке.

Предлагаемый программой план тренировок предусматривает теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку спортсменов.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию групп.

Материал излагается согласно этапам подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, что позволяет обеспечить преемственность и единое направление в подготовке.

Основные задачи этапа начальной подготовки – отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс. Вовлечение в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа – задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Учреждение организует работу с занимающимися спортсменами в течение всего года. В каникулярное время учреждение может направлять спортсменов в спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием (на тренировочные мероприятия). Или спортсмены тренируются самостоятельно по заданию тренера. Таким образом, программа предполагает круглогодичные занятия и активный отдых спортсменов в каникулярный период.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом загруженности спортивных сооружений и временем предоставляемым арендодателем, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Порядок формирования групп подготовки по виду спорта бокс определяется спортивной школой самостоятельно.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц на следующий этап, производится с учетом результатов контрольно-переводных нормативов. Лицам, не

выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки повторно (без ограничений) по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета.

С учетом специфики вида спорта бокс определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп на этапах 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, проходящих спортивную подготовку.

### **Требования к результатам реализации программ на каждом из этапов подготовки**

*Результатом реализации Программы является:*

*На этапе начальной подготовки:*

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

*На учебно-тренировочном этапе:*

- 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.

Для обеспечения этапов подготовки, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

*Система спортивного отбора включает:*

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в спортивной школе - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть Программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется и осуществляется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части Программы разрабатываются планы подготовки групп и отдельных спортсменов. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором учреждения.

### **2.1.Продолжительность этапов подготовки**

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта бокс представлены в таблице 1.

*Таблица 1*

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

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	15 14 (свыше года)
Учебно-тренировочный этап	5	12	10 8 (свыше 2 лет)

Перевод по годам обучения на этапах подготовки осуществляется при условии 75 % положительной сдачи контрольно-переводных нормативов и положительной динамики прироста спортивных показателей. Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе подготовки, в той же группе.

### **2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах подготовки по виду спорта бокс (Приложение № 2 к ФССП по виду спорта бокс)**

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах подготовки по виду спорта бокс представлены в таблице 2, в соответствии с ФССП по виду спорта бокс

*Таблица 2*

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта бокс**

Разделы	Этапы и годы подготовки
---------	-------------------------

подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	36 - 46	24 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30
Технико-тактическая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 - 2	1 - 2
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс (Приложение № 3 к ФССП по виду спорта бокс)

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки боксера. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие боксера в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке боксера, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс представлены в таблице 3, в соответствии с ФССП по виду спорта бокс

Таблица 3

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс

Виды	Этапы и годы подготовки
------	-------------------------

соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	4	5
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен командировается на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным на год календарным планом спортивных мероприятий Учреждения.

Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта бокс и положениями (регламентами) соревнований.

#### **2.4.Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом загруженности спортивных сооружений и временем предоставляемым арендодателем, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.



Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - 3-х часов;
- в учебно-тренировочных группах - 4-х часов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Также в спортивной школе применяются следующие формы тренировочных занятий: занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовые мероприятия; посещение спортивных мероприятий в качестве зрителей; просмотр аудио-видео записей; участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях; самостоятельная работа по заданию тренера, работа с дневником самоконтроля, сдача контрольно-переводных норм. Формы тренировочных занятий подбираются тренерами в зависимости от поставленных целей, периодов и циклов спортивной подготовки.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для обучения в ДЮСШ принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с Программой и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы, зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке, выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку
- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

### **2.5.1. Понятие о биологическом и паспортном возрасте**

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

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

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

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

### **2.5.2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.**

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

#### **На этапе начальной подготовки (НП)**

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

#### **На учебно-тренировочном этапе.**

Занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

На тренировочном этапе спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и

эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно- силовых способностей.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику бокса, передовой опыт теории и практики этого вида спорта, данные научных исследований в области физического воспитания и спорта, состояние занимающихся и их спортивную квалификацию. Все параметры тренировочных нагрузок подразделяются на следующие основные группы:

- а) параметры величин (объем и интенсивность);
- б) параметры специализированности (специфические и неспецифические);
- в) параметры направленности (аэробные, смешанные, анаэробно-гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- г) параметры координационной сложности.

Планируемые нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта бокс представлены в таблице 4.

Таблица 4

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	4 - 5	6 - 7	9 - 10
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520

Стратегическим направлением совершенствования подготовки спортсменов является повышение нагрузки, интенсификация ее. Лишь в этом случае возможно достижение и

сохранение высоких результатов. К основным направлениям интенсификации процесса подготовки в боксе следует отнести:

- увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение тренировочного года или макроцикла;
- своевременная узкая спортивная специализация, соответствующая этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах;
- увеличение в микроциклах числа тренировочных занятий с большими нагрузками;
- увеличение в тренировочном процессе числа занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;
- широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;
- увеличение общего числа основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией;
- постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнований.

При этом следует помнить, что предъявление нагрузок, не соответствующих этапу подготовки, является одной из важнейших причин потери талантливых спортсменов при переходе их из одной возрастной группы в другую.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развёртываются в организме спортсменов, и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру распределения нагрузки на отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определённых нагрузок. С профессиональной точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха, возможно получить мощный подъём работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и её тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Также постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм спортсмена адаптируется к определённым нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме спортсменов. На этапе спортивной специализации и спортивного совершенствования мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка – от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учётом интенсивности и объёма сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счёт увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

**Оценка величины тренировочной нагрузки**

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	Большая Большая Средняя Малая
		90	15750	
		60	10500	
		30	5250	
165	79	150	24750	Большая Большая Большая Средняя Малая
		120	19800	
		90	14850	
		60	9900	
150	66	150	22500	Большая Большая Средняя Средняя Малая
		120	18000	
		90	13500	
		60	9000	
130	50	180	23400	Большая Большая Большая Средняя Малая Малая
		150	19500	
		120	15600	
		90	11700	
		60	7800	
		30	3900	

## **2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и

психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется ежегодно утвержденным календарным планом спортивных мероприятий Учреждения.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа подготовки приведены в Таблице 4.

## **2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Перечень оборудования и спортивного инвентаря приведен в Приложение № 11 к ФССП по виду спорта бокс. Обеспечение спортивной экипировкой и спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование представлены в Приложение № 12 к ФССП по виду спорта бокс. ДЮСШ в своей работе ориентируется на ФССП по виду спорта бокс.

## **2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Комплектование групп для занятий боксом происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся, таблица 1.

## **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

На всех этапах подготовки составляется годовой план – график распределения нагрузки. Общегодовой объем учебно-тренировочного работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен, но не более чем на 25%.

В целях осуществления выполнения объема тренировочной нагрузки, рассчитанного на 52 недели, на всех этапах подготовки в период трудовых отпусков тренеров и в дни официальных государственных праздников допускается самостоятельная работа спортсменов по заданию тренера.

Учебно-тренировочная программа считается выполненной, если спортсмен присутствовал на 75% от годового объема учебно-тренировочной работы группы.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

## **2.11. Структуру годичного цикла**

### **(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определённой структурой в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. Повторяемость микроциклов позволяет судить об адаптации спортсменов к упражнениям, оперативно регулировать нагрузку, корректировать упражнения и вводить новые. В соревновательном периоде, когда возрастает интенсивность упражнений, сокращение микроцикла дает возможность лучше контролировать тренировку спортсмена

**Мезоцикл** - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

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

**Макроцикл** – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3–4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В кикбоксинге следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной подготовки.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку боксера.

*Подготовительный период* делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

*Обще-подготовительный этап.* Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, координации, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений.

*Специально-подготовительный этап.* Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности боксера с учётом специфики возраста.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения на развитие физических качеств боксера. Постепенно повышается доля тренировочных боев, но они не должны подменять тренировочной работы.

**Соревновательный период.** Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

По мере роста квалификации боксеров на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе совершенствования спортивного мастерства.



Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даст возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

В целях поддержания на достаточно высоком уровне подготовленности атлета в соревновательном периоде следует руководствоваться следующими правилами.

1. Правильно чередовать тренировочную работу и отдых путем планирования занятий с разными нагрузками, активным и обычным отдыхом.

2. После тренировочного занятия или серии занятий к назначенному дню обеспечить необходимое восстановление спортсмена.

3. Не менее чем за неделю до ответственного соревнования уменьшить общее количество тренировочной работы.

4. Перед соревнованием отдыхать не более одного дня.

5. В разминке перед стартом не допускать максимальных усилий.

6. В случае возникновения в дни отдыха перед соревнованием повышенного волнения или излишней нервозности провести легкую тренировку.

7. Если спортсмен стартует 2 раза через день, то в этот свободный день провести облегченную тренировку.

8. Шире пользоваться средствами восстановления (баня, массаж, вибромассаж, гидромассаж, самовнушенный отдых, фармакологические средства и т.д.).

9. Обеспечить полноценный ночной сон (условия, самовнушение, привычность режима).

10. Никогда не проводить тренировочное занятие, если после хорошей разминки отсутствует желание тренироваться. В этом случае необходимо дать отдых и посоветоваться с врачом.

11. Не тренироваться при отклонениях в состоянии здоровья.

12. После болезни начинать тренироваться только по разрешению врача.

13. Регулярно участвовать в соревнованиях, чередуя одно особо ответственное соревнование с тремя-четырьмя меньшего масштаба.

14. Больше разнообразить тренировку сменой мест занятий, проводить их в лесу, на местности и т.п.

15. В каждом месяце соревновательного периода предоставлять 2–3 дня профилактического отдыха (активного и пассивного) от спортивной специализации.

16. Не увлекаться солнечными ваннами.

17. Соблюдать установленный гигиенический режим, в особенности не нарушать привычное питание. Ни при каких обстоятельствах не употреблять алкогольных напитков и не курить.

18. Не следует увлекаться тренировкой на следующий день после кульминационных состязаний и, особенно на второй день после них. Это может привести к травмам и нервным перенапряжениям. Большею частью это случается после неудачи в соревновании, когда спортсмен в последующие дни пытается форсировать тренировку. По окончании соревнования тренироваться надо, но легко, меньше по специализации и больше по ОФП.

**Переходный период.** Начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности.

Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, футбол, плавание, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активные занятия физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

**Мезоцикл** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. **Втягивающие мезоциклы**
2. **Базовые мезоциклы**
3. **Контрольно-подготовительные мезоциклы**
4. **Предсоревновательные мезоциклы**
5. **Соревновательные мезоциклы**
6. **Восстановительно-поддерживающие мезоциклы**

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

##### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Формами тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных лагерях и тренировочные мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом загруженности спортивных сооружений и временем предоставляемым арендодателем, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Основной формой тренировки являются *тренировочные занятия*. В тренировочном процессе применяются как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две – три задачи.

#### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании

- начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера;
- не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий;
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера или его помощника, а также без страховки.
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;
- не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся;
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнения «подтягивание» перекладину не выбивать вверх; самостоятельно навесную перекладину не перевешивать;
- начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований;
- не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **Страховка.**

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста,
- при явной неуверенности или боязни спортсмена необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом спортивных мероприятий Учреждения.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа подготовки приведены в таблице 4.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Основой планирования являются закономерности спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

- 1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели спортивной работы;
- 2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
- 3) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
- 4) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
- 5) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные касательно теории и методики кикбоксинга и опираться на передовой опыт практики;
- 6) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей (при составлении индивидуальных планов).

Исходными данными для планирования являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Начиная с возраста 13-14 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 14-16 лет – норм кандидата в мастера спорта.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику

средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

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

В кикбоксинге 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. Значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы (Таблица 10).

Таблица 10

### 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 (Таблица 11), 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.

Таблица 11

### 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 12.

Таблица 12

### 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

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это 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.
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.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

#### *Проведение психологической подготовки*

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться

одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### 3. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения, и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

### **Теоретическая подготовка.**

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

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

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

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять

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

### **Общая физическая подготовка.**

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

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Средствами ОФП в боксе являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

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

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

### **Техника бокса**

Классификация технических действий боксера

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения
- упражнения требующие определенной выносливости
- упражнения требующие высокой координации

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида:

- удары
- защиты
- контрудары

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют:



- с фронта — прямые и снизу
- с фланга — боковые

Всего насчитывается 12 ударов:

- прямой удар левой в голову
- прямой удар правой в голову
- прямой удар левой в туловище
- прямой удар правой в туловище
- боковой удар левой в голову
- боковой удар правой в голову
- боковой удар левой в туловище
- боковой удар правой в туловище
- удар снизу левой в голову
- удар снизу правой в голову
- удар снизу левой в туловище
- удар снизу правой в туловище

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

Биомеханические основы движений боксера

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

Тактика боя

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

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

- подготовительные действия
- наступательные действия
- оборонительные действия

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия

разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

#### **Этап начальной подготовки.**

Подготовка носит специализированный характер. Тем не менее, должно продолжаться самое широкое использование упражнений из других видов спорта в целях обеспечения разносторонности подготовки, создания предпосылок для эффективного овладения материалом бокса. Необходимо прививать начинающему спортсмену вкус к состязаниям, искушенность в различных испытаниях, опыт, интерес к соперничеству. Подготовка на этом этапе направлена на самое разностороннее развитие физических возможностей спортсмена, укрепление здоровья, создание достаточно высокого потенциала двигательных возможностей.

*Основная цель тренировки:* утверждение в выборе спортивной специализации бокса и овладение техникой бокса.

#### *Основные задачи:*

- 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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом;

#### *Факторы, ограничивающие нагрузку:*

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

#### *Основные средства:*

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание;
- скоростно-силовые упражнения;
- школа техники бокса и изучения технико-тактических комплексов;
- комплекс упражнений заданных на дом.

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

*Особенности обучения:* двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в боксе.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Примерный план-график распределения часов в группах этапа начальной подготовки 1 года и свыше года (*Приложение 2* к данной программе).

#### *Методика контроля:*

#### **В конце этапа начальной подготовки спортсмены должны:**

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по боксу;
- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;

- развить физические качества;
- освоить навыки технико-тактических приемов;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые и нравственные качества;
- научиться, самостоятельно работать;
- сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП и ТТП.

*Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:*

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, одеждой и обувью;

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

*Развитие соревновательного навыка.* Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. Программа подготовки и их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать доступным нормам нагрузок.

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

### **Учебно-тренировочный этап.**

Выдерживается направленность на все большую специализированность подготовки. В начале ее еще достаточно большое место отводится обще-подготовительным упражнениям, однако затем они уступают место специально-подготовительным и соревновательным все больше и больше. Этот этап уже характеризуется достаточно большими нагрузками. Объем и интенсивность их продолжают возрастать. Существенно возрастает количество боев, проводимых боксером в течение года. Без этого невозможно серьезно говорить о полноценности процесса подготовки. Подготовка продолжает включать в себя широкий круг средств, позволяющих совершенствоваться в комплексе скоростные, скоростно-силовые, силовые параметры движений, выносливость, координационные способности. Следует крайне осторожно применять нагрузки избирательной направленности, особо жесткие режимы тренировок, копирующие подготовку чемпионов. В данном случае спортсмен сокращает зону возможных средств воздействия на различные компоненты подготовленности в перспективе.

На этом этапе подготовка в достаточной степени индивидуализируется: у спортсмена формируется и совершенствуется индивидуальный стиль деятельности, ярко проявляется склонность к той или иной манере ведения боя, приходит осознание своей индивидуальности, сильных и слабых сторон, способов компенсации недостатков. В этот период также, в основном, завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих работоспособность спортсмена, повышается способность терпеть боль, усталость и т.д. Считается, что в этот период наиболее благоприятные условия для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств. Широко должны использоваться упражнения, сопутствующие более высокому проявлению скоростных качеств: силовые, упражнения на гибкость и др. При работе с тяжестями не следует увлекаться упражнениями, при которых используются максимально доступные веса.

Для развития координационных способностей, а также и других качеств желательно широко использовать упражнения из разных видов спорта, обеспечивая, при достаточной специализированности, известную многоборность подготовки.

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

*Основные задачи:*

- 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 движения в упражнениях, не требующих проявления большой силы, обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенно 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;

*Основные средства тренировки:*

- обще-развивающие 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;
- изометрические упражнения;
- упражнения локального воздействия.

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

*Основные направления тренировки.*

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в боксе. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализацией. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

*Совершенствование техники бокса.* 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.

*Методика контроля.*

*В конце обучения на учебно-тренировочном этапе спортсмены должны:*

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП и ТТП;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;

Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

*Участие в соревнованиях* зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнение разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует учитывать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

#### ***Теоретическая подготовка.***

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

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

Также необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состояние здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных занятий и планами построения тренировочных циклов.

Материал программы распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

#### **Примерный план теоретической подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>	<b>Этапы подготовки</b>
1	Физическая культура – важное средство физического здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство	НП, УТ

		воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	
2	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	НП
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	НП, УТ
4	Зарождение и история развития бокса	История бокса	НП, УТ
5	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	НП, УТ
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, УТ
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТ
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, обще-развивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	УТ
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТ
10	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями	УТ
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	УТ

### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

Психологическая подготовка спортсмена – сложный условно-рефлекторный процесс, который можно разделить на два раздела – общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов психологической подготовки решает свои строго определенные задачи и вместе с тем они взаимосвязаны.

*Основные задачи общей психологической подготовки:*

- воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата команды;
- развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство ринга», «чувство времени»;
- развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать боевую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самого боя;
- развитие волевых качеств;

#### *Психологическая подготовка боксера к соревнованию*

Психологическая подготовка боксеров к предстоящим соревнованиям или бою осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, встающих перед спортсменами в данном, конкретном соревновании. Особое значение она приобретает при подготовке к крупным турнирным соревнованиям. Например, олимпийский турнир по боксу начинается на второй день после торжественного открытия Игр и заканчивается за день до их закрытия. В течение двух недель продолжается спор сильнейших боксеров-любителей за олимпийские награды. В каждом из 4–5 боев с новым противником боксер должен сохранить на высоком уровне свое психическое и физическое состояние, боеспособность и волю к победе, избегая при этом травм или залечивая их по ходу соревнования, длительно поддерживать вес в рамках весовой категории за счет резкого сокращения питания и ограничения жидкости.

Специальную психологическую подготовку боксеров к конкретным соревнованиям можно условно разделить на пять этапов: 1) психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки; 2) психологическая подготовка к бою; 3) психологическое воздействие во время боя; 4) психологическое воздействие на протяжении всего турнира; 5) психологическое воздействие после окончания соревнований.

К числу основных задач этапа следует отнести следующие:

- осознание боксерами особенностей и спортивных задач предстоящих соревнований;
- изучение конкретных условий соревнований;
- изучение особенностей будущих соперников и их учет в тренировке;
- формирование уверенности в своих силах;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предсоревновательной подготовкой и соревнованиями;
- осознание и оценка собственного психического состояния;

На психическое состояние боксера перед боем могут влиять различные факторы: высокий ранг соревнований, значимость результатов выступлений, чрезмерная установка руководителей только «на выигрыш», обстановка соревнований, титулы и звание противника, неудобная манера ведения боя соперника, боязнь поражения (нокаут, ввиду явного преимущества, невозможности продолжать бой), неспортивное поведение соперника и его тренера, предвосхищение и переживание возможных боевых ситуаций и др. Под влиянием этих факторов у боксера могут развиваться различные виды психического предстартового состояния, во многом влияющие на его действия в бою. Отрицательными психическими состояниями перед боем являются предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние самоуспокоенности.

*Предстартовая лихорадка* характеризуется чрезмерным уровнем эмоционального возбуждения, что проявляется в сильном волнении, быстрой смене эмоций, противоположных по содержанию, импульсивности, суетливости, раздражительности, повышенной речевой активности, потливости, невозможности сосредоточиться на предстоящем бою и т.п.

*Предстартовая апатия* – противоположное предстартовой лихорадке состояние. Пониженная возбудимость, выражающаяся в вялости всех психических процессов, сонливость, отсутствие желания боксировать, полное безразличие к исходу боя, упадок сил и неверие в свои силы, резкое ослабление процессов восприятия, внимания, мышления, скованность движений и замедленность реакций, состояние угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности кожных покровов лица, появлении холодного пота, сухости во рту и т.п.

*Состояние самоуспокоенности* – характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих возможностей, недооценкой сил противника и т.д.



Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов. Наиболее распространенными являются следующие: - преднамеренное изменение направленности и содержания мыслей и представлений. Для отвлечения от тревожных мыслей, связанных с исходом боя, боксер старается вспомнить об удачно проведенных соревнованиях, о своих друзьях и близких, о приятных эпизодах из своей жизни или представлениях о будущем и т.д. Такую же роль играют и шутки, разговоры на отвлеченные от бокса темы с тренером и товарищами по команде. Отвлечение возможно и путем создания покоя и свободы от навязчивых мыслей, напряжения ожидания. Прежде чем принять спокойное, расслабленное положение с закрытыми глазами, следует выполнить несколько упражнений на расслабление отдельных групп мышц и свободных дыхательных упражнений. Затем боксер с помощью приятных представлений и воображения стремится с максимально возможной точностью воссоздать необходимую обстановку, например, отдых на лоне природы;

- произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания. Известно, что сосредоточение внимания на отрицательных переживаниях усиливает их и, наоборот, отвлечение от них внимания – ослабляет. Весьма эффективен прием на переключение внимания с внешних объектов на внутренние ощущения и переживания и обратно. Например, боксер сосредотачивает внимание на внешних объектах: дворце спорта, раздевалке, окружающей обстановке; затем переключает внимание на различные участки своего тела (на лицо, ноги, руки, живот) и путем мысленного повторения словесных «формул» старается вызвать в них ощущение тепла и тяжести. Подобная процедура повторяется несколько раз. Можно воспользоваться и другим приемом – сосредоточить внимание на своем лице. Расслабляя мышцы лица, лба, глаз, придавать ему различные выражения (решительности, гнева, внимания, мужественности, доброжелательности и т. п.), т.е. по принципу обратной связи создавать нужное состояние и настроение;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности. Следует обращать внимание на свое дыхание и постараться нормализовать дыхательный ритм. Начинать лучше всего со вдоха («вдоха облегчения»). Используя особенности фазы вдоха, которая способствует мобилизации, и выдоха, влияющих на успокоение, можно целенаправленно регулировать эмоциональное состояние. Если необходимо снять эмоциональное возбуждение и напряжение, дыхание регулируют в течение 2–3 минут, т.е. после короткого энергичного вдоха (до счета 3–4) делают более удлиненный выдох (до счета 6–7) и паузу (до счета 2). Действие дыхательных упражнений усиливается, если одновременно со вдохом напрягаются мышцы рук, а при выдохе расслабляются; для повышения уровня эмоционального возбуждения удлиняется вдох (до счета 6–7), пауза (до счета 2) и выдох (до счета 3–4);

- принятие уверенной позы и мимики. Боксер не должен выражать внешне сильное волнение, неуверенность. Наоборот, осанкой, мимикой, движениями он старается выразить состояние уверенности, бодрости и т.д. Для этого необходимо уметь представить свои действия мысленно, как бы со стороны, и чувствовать усилия, вкладываемые в эти действия;

- воздействие при помощи слова. Словом можно боксера взбодрить, вселить в него уверенность, обрадовать, успокоить и, напротив, огорчить, расстроить и т.п. Словесная настройка перед боем зависит от особенностей нервной системы спортсмена. Боксеры с неодинаковыми типами нервной системы по-разному реагируют на отрицательную и положительную оценки их деятельности. Спортсмены с сильной нервной системой требуют более длительного словесного воздействия, это воздействие достаточно устойчиво к различным сбивающим факторам, на них положительно отражаются критические замечания. Спортсмены со слабой нервной системой (это вовсе не означает, что спортсмены слабые) более чувствительны и эмоциональны к словесному воздействию, на них оно действует более быстро, но менее устойчивы к сбивающим факторам, их следует почаще хвалить и по возможности оберегать от критики. Большую роль играет применение мысленных самоприказов, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.). Словесные формулы могут быть самыми различными в зависимости от целей и задач настройки. Например, спортсмену, который часто пренебрегает защитами, рекомендуется перед боем

мысленно произносить формулу: «Предельно собран и внимателен к действиям противника, всегда готов к защите»;

- уточнение и детализация плана ведения боя. План боя зависит от особенностей ведения боя соперником, собственного состояния боксера, судейства и многих других факторов. Важное значение приобретает настройка, связанная с мобилизацией готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящем бою. Переоценка сил противника может привести к неуверенности в собственных силах и проигрышу еще до боя. Недооценка сил соперника способствует тому, что боксер должным образом не может настроиться на бой и в случае неблагоприятного изменения ситуации боя не способен перестроиться по ходу поединка;

- применение в разминке специальных движений, упражнений, различных по мышечному напряжению, темпу, амплитуде (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить возбуждение или снять состояние подавленности. В общеподготовительной части разминки резкая, темповая, ритмичная музыка способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, а спокойная, мелодичная действует успокаивающе. Специальная часть разминки проводится с учетом особенностей соперника. Вначале боксер повторяет свои излюбленные приемы и отдельные удары. Для улучшения самочувствия и вхождения в состояние азарта требуется энергичное выполнение ударов в такт с издаваемыми звуками. В бою «с тенью» моделируется предстоящий поединок. В упражнениях с тренером «на лапах» боксер вначале повторяет свои излюбленные приемы, а затем тренер, моделируя действия соперника, не только подставляет лапы под удар, но и наносит ими удары, заставляя спортсмена защищаться и контратаковать. Если есть возможность, то специальную часть разминки боксер заканчивает в паре с партнером, имитирующим манеру соперника;

- применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее действие. При предстартовой лихорадке с целью успокоения применяется 3-5-минутный массаж: комбинированное поглаживание, легкое поверхностное разминание, потряхивание. При предстартовой апатии делают возбуждающий массаж в течение 5–7 минут: разминание, выжимание, ударные приемы, воздействия точечным массажем на биологически активные точки;

- идеомоторная тренировка. За 5–7 минут до боя боксер отдыхает, сосредотачивается на запрограммированных боевых действиях, мысленно повторяет все возможные действия противника, ситуации, которые могут возникнуть на ринге, и мысленно «проигрывает» наиболее оптимальные противодействия.

#### *Психологическое воздействие на протяжении всего турнира*

Особое значение для боксеров приобретает психологическая подготовка во время соревнований, длительность которых составляет иногда 10–12 дней. За это время спортсмен, проводя от 3 до 5 боев, должен сохранить на высоком уровне психическое и физическое состояние, регулировать массу тела, предохраняться от возможных травм. Одна из важнейших задач тренера в напряженных условиях соревнований – укрепить отношения между всеми боксерами команды и постараться использовать положительные межгрупповые влияния на настроение и поведение отдельных боксеров, не отличающихся эмоциональной устойчивостью. В команде должен всячески поддерживаться дух взаимопомощи, внимания к каждому участнику; должна быть создана дружеская обстановка и одновременно высокая требовательность всех участников к соблюдению режима, дисциплины и результатам выступления на ринге.

#### *Психологическое воздействие после окончания соревнований*

После окончания соревнований боксерам необходимо дать полный отдых. Его длительность зависит от напряженности проведенного турнира; чем более трудным он был, тем продолжительнее должен быть отдых.

Будущий успех зачастую зависит от того, как ведет себя тренер после неудачного выступления своего боксера. Поражение для многих – большое душевное потрясение. Это относится особенно к тем спортсменам, которые сделали все, что было в их силах: они долго тренировались с полной отдачей; были в отличной спортивной форме и допустили

незначительную техническую или тактическую оплошность; получили сильный удар, травму; проиграли в равном бою или в результате необъективного судейства. Тренер должен понимать моральное состояние боксера, нацелить на будущее выступление и тщательно проанализировать его действия в соревнованиях.

### 3.7. Планы применения восстановительных средств

*Рациональное питание.* Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают особенности потребностей организма спортсмена в пищевых веществах как источников энергии. Различают три компонента энергообеспечения: алактатный, гликолитический и аэробный. Они связаны с интенсивностью, продолжительностью и другими особенностями выполняемой работы. Рацион боксера должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 15%, жиров 25% углеводов 60%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до и после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. При двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

№ п/п	Распределение калорийности суточного рациона боксера	№ п/п	Распределение калорийности суточного рациона боксера
1	первый завтрак – 5%	5	обед – 35%
2	зарядка	6	полдник – 5%
3	второй завтрак – 25%	7	вечерняя тренировка
4	дневная тренировка	8	ужин – 30%

*Восстановительные средства и мероприятия.* В практике спортивной тренировки широкое распространение получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10–15%), без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30–35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20–25 мин. Пребывание в сауне более 30 мин при 90–100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5–10 мин, после средних – 10–15 мин, после тяжелых – 15–20 мин, после максимальных – 20–25 мин. Массаж может быть мероприятием оперативного восстановления.

Восстановительные мероприятия могут проводиться с целью восстановления после нагрузки отдельного занятия, с целью подготовки к следующей нагрузке: обще-тонизирующие процедуры, восстановительные ванны (хвойные, эвкалиптовые).

*Фармакологические средства восстановления и витамины.* Фармакологическое регулирование адаптационных возможностей спортсменов должно проводиться строго индивидуально.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы. Содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Комплевит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

#### **Суточная потребность в пищевых веществах спортсменов представителей сложно координационных видов спорта**

<b>Потребление</b>	<b>Количество</b>	<b>Потребление</b>	<b>Количество</b>
Энергии	60,0 ккал/кг	РР	2,6 мг
Белков	150,0 г – 2,2 г/кг	А	2,04 мг
Жиров	124,0 г – 1,7 г/кг	Е	24,0 мг
Углеводов	570,0 г – 8,6 г/кг		
<b>Витаминов</b>		<b>Минеральных элементов:</b>	
С	160, мг	Калий	4,0 г
В <sub>1</sub>	3,2 мг	Кальций	1,4 г
В <sub>2</sub>	3,7 мг	Магний	0,5 г
В <sub>3</sub>	15,2 мг	Натрий	8,0 г
В <sub>6</sub>	5,6 мг	Железо	32,0 г
В <sub>12</sub>	4,0 мг	Фосфор	1,8 г

#### *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 тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и 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.

### Планы восстановительных мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Баня	После соревнований в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры отделения бокса
2	Массаж		
3	Сбалансированное питание		
4	Прием витаминных комплексов		
5	Психологические средства восстановления		

### 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Допинг запрещенные фармакологические препараты, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет антидопинговое агентство (ВАДА). Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в тренировке спортсмена, предусмотрено наказание. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла;
- нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

### План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Консультации спортивного врача	Перед соревнованиями в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры-преподаватели по спорту (включая старшего)

2	Участие в городских и районных акциях пропагандирующих здоровый образ жизни	В соответствии с планом проведения городских и районных мероприятий	отделения бокса
3	Проведение спортивно-массовых мероприятий «Спорт против наркотиков»	Перед соревнованиями в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий школы	
4	Проведение разъяснительной работы по недопустимости применения допинговых средств	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки	
5	Проведение разъяснительной работы применению различных фармакологических веществ и средств	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки	

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

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

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

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

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

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

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

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

#### План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Инструкторская практика (проведение тренировок, и.т.п.)	В соответствии с годовым календарным планом	Тренеры-преподаватели по спорту (включая

2	Судейская практика (судья, арбитр, секретарь)	спортивных мероприятий	старшего) отделения бокса
---	---	------------------------	---------------------------

#### IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс (Приложение № 4 к настоящему ФССП)

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

*Условные обозначения:*

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета, при условии выполнения 75% контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке. Итоговая успеваемость подводится один раз в год, в апреле - мае месяцах.

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 7,0 сек.)	Бег на 30 м (не более 7,0 сек.)
	Бег 100 м (не более 20,0 сек.)	Бег 100 м (не более 20,0 сек.)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 22 мин. 00 сек.)	Бег 2000 м (не более 14 мин. 30 сек.)
Сила	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)



	Поднос ног до прямого угла (не менее 2 раз)	Поднос ног до прямого угла (не менее 2 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее 10 % от веса собственного тела), кг 5 раз.	Жим штанги лежа (весом не менее 5 % от веса собственного тела), кг 3 раз.
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 1,3 м, слабой рукой не менее 1 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 1,2 м, слабой рукой не менее 0,9 м)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,5 сек.)
	Бег 100 м (не более 16,5 сек.)	Бег 100 м (не более 16,5 сек.)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 17 мин. 00 сек.)	Бег 2000 м (не более 13 мин. 00 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 3 раз)	Поднос ног до прямого угла (не менее 10 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее 30 % от веса собственного тела), кг 5 раз	Жим штанги лежа (весом не менее 10 % от веса собственного тела), кг 5 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3 м, слабой рукой не менее 2 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 2,7 м, слабой рукой не менее 1,8 м)

*Комплексы контрольных упражнений  
ОФП*

**Подтягивание на перекладине** (тестируемое качество – силовая выносливость мышц плечевого пояса). Тестирование проводится на гимнастической перекладине в спортивном зале или на улице. Испытуемый по команде экзаменатора прыжком либо с помощью партнера принимает положение виса на перекладине хватом сверху (положение большого пальца – снизу). По команде экзаменатора «Начать подтягивание» испытуемый выполняет упражнение до касания подбородком перекладины. На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе 1-2 года допускается подтягивание рывком.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.** Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см в НП – 90 см, на УТ. Из ИП спортсмен подтягивается до грифа подбородком затем опускается в вис, зафиксировав ИП на 0,5 сек. и продолжает упражнение.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (тестируемое качество - скоростно-силовая выносливость мышц-разгибателей рук). По команде экзаменатора «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности опираясь на кулаки и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки до касания грудью пола и разгибает до полного выпрямления. В случае, если нет касания пола грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

**Бег на длинные дистанции** (тестируемое качество – общая выносливость). Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 200 метров. Испытуемые начинают бег после команды «На старт! Марш!». Дистанция указана в таблице нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Тест считается невыполненным, если во время бега спортсмен переходит на шаг или останавливается.

**Бег на короткие дистанции** Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Марш!». Дистанция: 30 метров и 100 метров. Тестирование проводится на спортивной площадке, либо в спортивном зале, где у спортсменов есть возможность пробежать дистанцию (30 метров) по прямой без поворотов.

**Поднос ног к перекладине (до прямого угла).** Испытуемый по команде прыжком либо с помощью партнера принимает положение виса на перекладине. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен поднимает прямые ноги до касания перекладины ногами (до прямого угла). В случае, если касания нет (прямого угла), счет не ведется. Упражнение прекращается, если пауза в положении виса продолжается более 5 секунд. Тест выполняется без учета времени.

**Прыжок в длину с места.** Тестирование лучше проводить на размеченной резиновой дорожке или на полу с соответствующей разметкой. Из исходного положения стоя носками на линии старта махом рук вперед-вверх из положения «старт пловца» прыжок вперед на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятке любой ноги. Из трех попыток, лучшая идет в зачет.

**Толчок ядра 4 кг.** Атлет начинает движение, стоя спиной к будущему направлению толчка, отклоняется далеко вперед, вынося ядро за пределы круга. Затем мощным движением, поворачиваясь на 180 градусов и одновременно распрямляясь, посылает ядро вперед и вверх.

**Жим штанги лежа.** Лежа на спине на горизонтальной скамье, хватом сверху за гриф штанги, находящейся на специально оборудованных стойках, поднять штангу на прямые руки, затем согнуть руки до касания грудью грифа штанги, разгибая руки выполнить жим штанги от груди. После фиксации штанги на прямых руках повторить очередной жим штанги. Упражнение выполняется без остановки. Использование обратного хвата запрещено. Запрещается любое изменение в исходном положении: отрыв головы, плеч, ягодиц от скамьи и ступней ног от пола. Разрешается отдыхать в исходном положении штанга сверху на прямых руках.

## У ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005.
2. А.А. Деркач; А.А.Исаев; Педагогическое мастерство тренера- М.: Ф и С, 1981г
3. В.М. Качашкин. Методика физического воспитания. - М.1980г.
4. С.В. Хрущев, М.М.Круглый. Тренеру о юном спортсмене.- М.: Ф и С, 1987, с.157.
5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
6. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.
7. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004. – 34 с.
8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004. – 40 с.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
10. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995. – 37 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
12. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
13. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
15. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.

### ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Видео уроки бокса

[http://go.mail.ru/search\\_video?q=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B0&fr=ws\\_t](http://go.mail.ru/search_video?q=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B0&fr=ws_t)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и проходящими спортивную подготовку

1. Программа для ДЮСШ по боксу Программа для тренера - по боксу, работающему с этапом начальной подготовки и тренировочным этапом <http://www.zavuch.info/methodlib/107/46946/>
2. Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
3. Боксерский клуб Moscowboxing им. К.В. Градополова: [http://moscowboxing.ru/pravila\\_normativy\\_boks](http://moscowboxing.ru/pravila_normativy_boks)
4. Современный бокс Аман Атилов: [http://libma.ru/sport/sovremennyi\\_boks/index.php](http://libma.ru/sport/sovremennyi_boks/index.php)
5. Книжная подборка: Бокс года издания: 1926 – 2008: <http://www.kodges.ru/fizra/boevie/154303-knizhnaya-podborkaboks.html>
6. Федерация бокса России <http://141.8.194.225/>
7. Спортивная федерация бокса СПб <http://sfb-spb.ru/>
8. Федерация бокса Москвы <http://mos-boxing.ru/>
9. Видео Игорь БУНИН- Мастер спорта Международного класса СССР по боксу <http://www.youtube.com/watch?v=Hvilmr1Sz1I>

## VI ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Таблица 24

### План спортивных мероприятий

№ п/п	Дата и время проведения	Наименование мероприятия	Тема или перечень рассматриваемых вопросов	Участники мероприятия	Место проведения	Организаторы мероприятия, ответственное лицо	Планируемое количество участников
<b>Я Н В А Р Ь</b>							
1	январь	Всероссийский турнир по боксу		Ср. юноши, ст. юноши, юниоры	г.Тамбов		3
<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>							
2	февраль	Всероссийский турнир посвященный памяти В.И.Глашкина по боксу класса "Б"		Юноши, юниоры, взрослые	г.Апатиты		6
3	февраль	Первенство Санкт-Петербурга по боксу среди старших юношей		Старшие юноши	Санкт-Петербург		12
4	февраль	Турнир класса "А" на призы федерации бокса		Юниоры, взрослые		Федерация бокса Санкт-Петербурга	3
<b>М А Р Т</b>							
5	март	Открытое первенство ДЮСШ "Выборгжанин" по боксу, посвященное дню защитника отечества		Ср. юноши, ст. юноши, юниоры	Санкт-ПетербургС/К "Лидер-Спорт" пр. Энгельса, д.154	Упаков А.К.Зыков А.В.	120

6	март	Первенство СПб по боксу среди юношей 13-14 лет		Юноши	Санкт-Петербург ДДЮТ Невский пр. 39	Федерация бокса Санкт-Петербурга	12
7	март	Чемпионат России по боксу среди студентов		Юноши,	г.Симферополь		2
8	март	Турнир по боксу, памяти ЗТ СССР Г.Ф. Кусикьянца		юниоры,	Санкт-Петербург ул. Отечественная 6	ДЮСШ Красногвардейского района	4
<b>А П Р Е Л Ь</b>							
9	апрель	Международный турнир по боксу "Малиновый звон"		Юноши, юниоры, взрослые	г. Псков	Федерация бокса г. Псков	10
<b>М А Й</b>							
10	май	Первенство ДЮСШ "Выборжанин" по боксу		Юноши, юниоры	Санкт-Петербург С/К "Лидер-Спорт" пр. Энгельса, д.154	Упаков А.К. Зыков А.В.	120
11	май	Всероссийский турнир по боксу памяти бойцов Ижорского батальона		Юноши, юниоры, взрослые	г. Колпино		14
12	май	Традиционный турнир по боксу, посвящённый Дню г. Кингисеппа		Юноши, юниоры, взрослые	Ленинградская обл.г. Кингисепп		10
13	май	Первенство Санкт-Петербурга по боксу (19-22 г.)		взрослые	Санкт-Петербург	СКА	1
<b>И Ю Л Ь</b>							
14	июль	Летние УТС по боксу		Учащиеся ДЮСШ "Выборжанин"	Ленинградская обл.	Упаков А.К. Гилев В.Л.	15

15	июль	Чемпионат Вооруженных сил РФ по боксу		взрослые	по назначению		1
<b>А В Г У С Т</b>							
16	август	Летние УТС по боксу		Учащиеся ДЮСШ "Выборжанин"	Ленинградская обл.	Упаков А.К. Гилев В.Л. Ранцев С.Н.	45
<b>С Е Н Т Я Б Р Ь</b>							
17	сентябрь	Всероссийский турнир по боксу на призы Лагутина		взрослые	Москва		1
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>							
18	октябрь	Всероссийский турнир по боксу класса "Б", посвященный памяти заслуженного тренера РСФСР В.А.Васина		Ср. юноши, ст. юноши, юниоры	г. Колпино	С/К "Колпинская перчатка" Администрация г. Колпино	10
19	октябрь	Всероссийский турнир класса "Б" по боксу памяти ЗРФК Е. Клевцова		Юноши, юниоры	г. Великие Луки		6
20	октябрь	Чемпионат ФСО "Локомотив" по боксу		взрослые	по назначению		1
21	октябрь	Всероссийский турнир по боксу, посвященный памяти ЗТР МС СССР Л.Н.Пивоварова		Юноши, юниоры, взрослые	Санкт-Петербург	Федерация бокса Санкт-Петербурга	8
22	октябрь	Кубок Ленинградской области по боксу		Юноши, юниоры, взрослые	г.Выборг	Федерация бокса Лен.области	8
23	октябрь	Первенство Санкт-Петербурга по боксу среди ВУЗОВ		взрослые	Санкт-Петербург		1
<b>Н О Я Б Р Ь</b>							

24	ноябрь	Традиционный турнир по боксу посвященный памяти ЗТР И. Лебедева		Юноши, юниоры	Санкт-Петербург пр. Динамо 44	ДЮСШ Петроградского района	10
25	ноябрь	Региональный турнир по боксу, посвященный памяти МС СССР О.В.Савиных		Юноши, юниоры	г.Светогорск		10
26	ноябрь	Всероссийский турнир по боксу "Невские звезды"		Юноши, юниоры	Санкт-Петербург ул. Здоровцева 8	Администрация Красносельского района	10
<b>ДЕКАБРЬ</b>							
27	декабрь	Международный турнир по боксу посвященный памяти ОЧ Г.И. Шаткова		Юноши	Санкт-Петербург ДДЮТ Невский пр. 39	СДЮШОР №1	8
28	декабрь	Новогодний "Открытый ринг" по боксу ДЮСШ "Выборжанин"		Учащиеся ДЮСШ "Выборжанин"	Санкт-Петербург С/К "Лидер-Спорт" пр. Энгельса, д.154	Упаков А.К. Зыков А.В.	120
29	декабрь	Всероссийский турнир по боксу, посвященный памяти боксеров города Псков		Юноши, юниоры, взрослые	г. Псков	Федерация бокса Псковской обл.	8

**Примерный годовой план тренировок  
на 52 недели тренировочных занятий**

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка	182	248	225	241
Специальная физическая подготовка	58	104	144	234
Технико-тактическая подготовка	58	102	187	344
Теоретическая и психологическая подготовка	10	10	25	28
Восстановительные мероприятия	0	0	7	19
Инструкторская и судейская практика	0	0	7	19
Участие в соревнованиях	0	0	25	47
Прием нормативов по ОФП и СФП	4	4	4	4
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	312	468	624	936



Приложение 2

к Программе по виду спорта бокс

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

<b>Примерный план-график распределения часов на этапе начальной подготовки 1 года на 52 недели тренировочных занятий</b>													
Содержание занятий	Месяц												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	23	22	18	14	14	13	12	5	10	9	21	21	<b>182</b>
Специальная физическая подготовка	3	3	3	5	5	4	5	4	6	10	5	5	<b>58</b>
Техническая подготовка			4	6	6	6	10	9	11	6			<b>58</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	2	1	1			<b>10</b>
Восстановительные мероприятия													<b>0</b>
Инструкторская и судейская практика													<b>0</b>
Участие в соревнованиях													<b>0</b>
Прием нормативов по ОФП и СФП								4					<b>4</b>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

<b>Примерный план-график распределения часов на этапе начальной подготовки свыше года на 52 недели тренировочных занятий</b>													
Содержание занятий	Месяц												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	21	21	19	22	19	17	20	16	21	19	26	27	<b>248</b>
Специальная физическая подготовка	7	9	8	8	8	8	8	6	8	8	15	11	<b>104</b>
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	11	11	10	10			<b>102</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	2	1	1			<b>10</b>
Восстановительные мероприятия													<b>0</b>
Инструкторская и судейская практика													<b>0</b>
Участие в соревнованиях													<b>0</b>
Прием нормативов по ОФП и СФП								4					<b>4</b>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>468</b>

Приложение 3

к Программе по виду спорта бокс

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Примерный план-график распределения часов  
на тренировочном этапе до двух лет на 52 недели тренировочных занятий**

Содержание занятий	Месяц												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	18	20	14	17	17	12	18	18	20	18	25	30	<b>227</b>
Специальная физическая подготовка	14	14	14	12	12	11	10	10	10	12	13	12	<b>144</b>
Техническая подготовка	16	19	17	15	16	15	18	16	17	17	11	10	<b>187</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3			<b>25</b>
Восстановительные мероприятия											7		<b>7</b>
Инструкторская и судейская практика				2	2	3							<b>7</b>
Участие в соревнованиях			3	4	4	4	4	3	3				<b>25</b>
Прием нормативов по ОФП и СФП								4					<b>4</b>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>50</b>	<b>56</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>626</b>

**Примерный план-график распределения часов  
на тренировочном этапе свыше двух лет на 52 недели тренировочных занятий**

Содержание занятий	Месяц												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	18	23	18	19	16	14	20	16	22	18	29	28	<b>241</b>
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	19	21	19	19	24	20	22	<b>234</b>
Техническая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	14	30	<b>344</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2			<b>28</b>
Восстановительные мероприятия											19		<b>19</b>
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	3								<b>19</b>
Участие в соревнованиях	4	4	3	4	6	6	6	6	6	2			<b>47</b>
Прием нормативов по ОФП и СФП								4					<b>4</b>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>76</b>	<b>82</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>72</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>82</b>	<b>80</b>	<b>936</b>

Приложение 4

к Программе по виду спорта бокс

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки 2 года подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,5 сек.)	Бег на 30 м (не более 6,5 сек.)
	Бег 100 м (не более 19,0 сек.)	Бег 100 м (не более 19,0 сек.)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 21 мин. 00 сек.)	Бег 2000 м (не более 14 мин. 00 сек.)
Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног до прямого угла (не менее 6 раз)	Поднос ног до прямого угла (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее 10 % от веса собственного тела), кг 8 раз.	Жим штанги лежа (весом не менее 5 % от веса собственного тела), кг 3 раз.
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 1,3 м, слабойшей рукой не менее 1 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 1,2 м, слабойшей рукой не менее 0,9 м)

Приложение 5

к Программе по виду спорта бокс

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки 3 года подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,3 сек.)	Бег на 30 м (не более 6,3 сек.)
	Бег 100 м (не более 18,0 сек.)	Бег 100 м (не более 18,0 сек.)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 21 мин. 00 сек.)	Бег 2000 м (не более 14 мин. 00 сек.)
Сила	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног до прямого угла (не менее 10 раз)	Поднос ног до прямого угла (не менее 10 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее 10 % от веса собственного тела), кг 12 раз.	Жим штанги лежа (весом не менее 5 % от веса собственного тела), кг 6 раз.
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 2 м, слабейшей рукой не менее 1,5 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 1,8 м, слабейшей рукой не менее 1 м)

Приложение 6

к Программе по виду спорта бокс

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 2-3 года подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	УТ-2		УТ-3	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,4 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,2 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,3 сек.)
	Бег 100 м (не более 16,3 сек.)	Бег 100 м (не более 16,4 сек.)	Бег 100 м (не более 16,2 сек.)	Бег 100 м (не более 16,3 сек.)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 16 мин. 40 сек.)	Бег 2000 м (не более 13 мин. 00 сек.)	Бег 3000 м (не более 16 мин. 30 сек.)	Бег 2000 м (не более 12 мин. 50 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 12 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 3 раз)	Поднос ног до прямого угла (не менее 12 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 3 раз)	Поднос ног до прямого угла (не менее 12 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее 30 % от веса собственного тела), кг 6 раз	Жим штанги лежа (весом не менее 10 % от веса собственного тела), кг 6 раз	Жим штанги лежа (весом не менее 30 % от веса собственного тела), кг 7 раз	Жим штанги лежа (весом не менее 10 % от веса собственного тела), кг 7 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3 м, слабейшей рукой не менее 2 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 2,7 м, слабейшей рукой не менее 1,8 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3,5 м, слабейшей рукой не менее 2,4 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3 м, слабейшей рукой не менее 2 м)

Приложение 7

к Программе по виду спорта бокс

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 4-5 года подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	УТ-4		УТ-5	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,2 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,0 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,1 сек.)
	Бег 100 м (не более 16,1 сек.)	Бег 100 м (не более 16,2 сек.)	Бег 100 м (не более 16,0 сек.)	Бег 100 м (не более 16,1 сек.)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 16 мин. 20 сек.)	Бег 2000 м (не более 12 мин. 40 сек.)	Бег 3000 м (не более 16 мин. 10 сек.)	Бег 2000 м (не более 12 мин. 30 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 4 раз)	Поднос ног до прямого угла (не менее 15 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 5 раз)	Поднос ног до прямого угла (не менее 17 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее 30 % от веса собственного тела), кг 8 раз	Жим штанги лежа (весом не менее 10 % от веса собственного тела), кг 8 раз	Жим штанги лежа (весом не менее 30 % от веса собственного тела), кг 9 раз	Жим штанги лежа (весом не менее 10 % от веса собственного тела), кг 9 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3,5 м, слабойшей рукой не менее 2,5 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3 м, слабойшей рукой не менее 2 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 4 м, слабойшей рукой не менее 2,5 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3 м, слабойшей рукой не менее 2 м)