

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

9 января 2023 г.

№ 7

г. Минск

Об учебной программе по боксу

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по боксу (прилагается).
2. Директору государственного учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки» (С.В.Хмельков), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по боксу в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Министра спорта и
туризма Республики Беларусь
09.01.2023 № 7

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по боксу

ВВЕДЕНИЕ

Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь составлена на основе директивных и нормативных документов Министерств образования, труда и социальной защиты, финансов и Министерства спорта и туризма с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатами научных исследований и тенденций развития любительского бокса как вида спорта.

Настоящая учебная программа по боксу для специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ-училищ олимпийского резерва, суворовских училищ (далее – Программа) разработана на основании Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014г. № 70, с учетом передового опыта работы со спортсменами на различных этапах многолетней спортивной тренировки, результатов научных исследований и тенденции развития бокса, как вида спорта. Программа сопряжена с нормативными правовыми актами Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь, Министерства обороны Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

Программа разработана для работы тренеров-преподавателей по боксу с юношами, юниорами, мужчинами и женщинами.

К числу современных тенденций развития спорта следует отнести значительное омоложение как с точки зрения достижения высоких результатов, так и в плане начала занятий тем или иным видом. Не остался в стороне и бокс. Еще более чем пол века назад заниматься боксом разрешалось с 12 – 14 лет. К середине 90-х годов прошлого столетия была научно обоснована возможность допуска к занятиям в возрасте 10, 11 лет. В настоящее время «Международная федерация бокса» настоятельно

рекомендовала ввести начальный возраст для занятий боксом 9 лет. В связи с этим появилась необходимость пересмотра и доработки имеющихся программных требований, что и послужило отправными посылками для разработки системы учебно-тренировочных занятий для данного контингента занимающихся.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов-учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – СУСУ) и учащихся училищ олимпийского резерва (далее – УОР) на весь многолетний период спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего учебно-тренировочного процесса, становления мастерства, преемственность в решении задач, укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, соревновательная практика, инструкторская и судейская практика.

Практика работы СУСУ и УОР, анализ их деятельности показывает, что спортивное мастерство юных спортсменов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на этапе начальной специализации. Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе следующих основных методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах СПС и ВСМ), соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (далее – СФП) (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки (далее – ОФП).

3. Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов. В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней

подготовки спортсменов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов республики, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Настоящая Программа разработана на основе действующей программы для СДЮШОР (Минск, 2004 г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами и спортсменами национальной команды различных возрастных групп.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ

Имеющийся многолетний опыт работы СУСУ свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

В соответствии с типовым положением СУСУ призваны решать следующие основные задачи:

осуществлять подготовку всестороннее развитие юных спортсменов, обеспечить укрепление их здоровья и разностороннее развитие;

готовить спортивный резерв для сборных команд страны;

готовить из числа юных спортсменов инструкторов-общественников и судей по спорту;

оказывать помощь общеобразовательной школе в организации спортивно-массовой работы.

Минимальный состав не должен превышать 14 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся 9, 10 лет. Максимальное количество учебных часов в неделю – 6.

§ 1. Этапы многолетней подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва включает в себя четыре этапа многолетней подготовки согласно возрастным границам этапов подготовки в боксе, как представлено в таблице 1.

Таблица 1. Возрастные границы этапов подготовки в боксе

Этап	Отбора и начальной подготовки	Специализированной подготовки		Достижений высшего спортивного мастерства
		период начальной специализации	период углубленной специализации	
Возраст	9 – 12 лет	12 – 14 лет	14 – 18 лет	19 лет и старше

Этап спортивного отбора и начальной подготовки

Задачи этапа: выявление задатков и способностей у детей; укрепление здоровья и содействие физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники и тактики вида спорта; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям боксом, навыкам гигиены и самоконтроля.

Этап специализированной подготовки

Он состоит из двух периодов начальной и углубленной подготовки (специализации).

Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовка (развитие физических качеств – быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости); освоение техники бокса; воспитание волевых качеств – смелости, решительности, инициативности, настойчивости, целеустремленности, умений в организации тренировочной и соревновательной деятельности.

Период углубленной специализированной подготовки сочетается с углубленной индивидуализацией в тренировочной и соревновательной деятельности, развитием специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности, освоением техники избранного вида спорта.

Этап достижения высшего спортивного мастерства

Задачи этапа: укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высоко уровня общей и специальной физической

подготовленности, стабильности спортивных результатов, овладение знанием и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям.

§ 2. Режим и наполняемость учебных групп

Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп специализированных учебно-спортивных учреждений представлены в таблице 1 приложения 1.

Учебно-тренировочные группы формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее двух лет. Соотношение количества групп начальной подготовки к учебно-тренировочным при комплектовании за счет бюджетных средств должно быть, как правило, не менее 2:1.

По окончании учебного года в общеобразовательной школе количественный состав групп начальной спортивной подготовки и учебно-тренировочных групп может составлять не менее 50% от имеющихся. Зачисление спортсменов-учащихся в специализированные учебно-спортивные учреждения на очередной год обучения и этап спортивной подготовки (учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) производится при улучшении результатов выступлений в соревнованиях, тестировании по общей и специальной физической подготовке и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Примерный учебный план спортивной подготовки представлен в таблице 2 приложения 1.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (с учащимися групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного тренировочного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных – трех и спортивного совершенствования – четырех часов.

СУСУ организует и проводит в процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, в свободное время воспитательную работу с учащимися по годовому плану, утвержденному директором школы.

РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НП

Для групп НП периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период.

Основной формой организации занятий с юными спортсменами является учебные занятия, состоящий из подготовительной, основной и заключительной частей. Основной метод организации занятий – групповой, ведущим методом проведения учебного занятия является игровой.

Основными задачами групп НП являются укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, закаливание организма, приобретение умений и навыков жизнеобеспечения, обучение технике и тактике бокса.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в группах НП представлен в таблице 3 приложения 1.

В таблице приведены величины и для групп НП с целью сравнительного анализа особенностей подготовки и обеспечения преемственности этапов.

Контрольные нормативы для зачисления в группы НП 1 года обучения не используются. Для последующего перевода в группах НП по годам обучения используются контрольно-переводные нормативы согласно таблице 4 приложения 1.

Результаты контрольных испытаний регистрируются в специальном протоколе и заверяются руководством СУСУ.

В таблицах 5 и 6 приложения 1 приведены примерные план-схемы подготовки на годичный цикл для групп НП. Значение план-схем состоит в

комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схемы построены на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в них даны во взаимосвязи между собой и во времени.

В целом план-схемы представляют собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию подготовки юных спортсменов.

В таблице 7 приложения 1 приведен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП.

Методика спортивной подготовки в группах НП представлена в приложении 2.

ГЛАВА 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УТ ГРУППАХ

В УТ группах первого и второго годов обучения спортсмены проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем разделам подготовки. Игровой метод занятий, игры, эстафеты, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе. В учебно-тренировочных группах третьего года и свыше трех лет обучения спортсмены проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако ее средства используются все более целенаправленно для развития необходимых специальных физических качеств. На данном этапе, учитывая взаимосвязь и взаимозависимость физических качеств, их структура представляется в следующем виде: координационные способности, быстрота, сила, выносливость.

Параллельно продолжается совершенствование основ техники избранного вида спорта.

Планирование тренировочного процесса в УТ группах является сложным, имеющим свои особенности по годам обучения. Оно основывается на общей тенденции построения подготовки спортсменов и включает в себя индивидуальные аспекты тренировки. Примерное планирование тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах

представлено в таблицах 8 – 11 приложения 1. Оно должно быть использовано как базовое с коррекцией на групповые и индивидуальные особенности тренировки.

Основными задачами УТ этапа являются:

дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствования физических и психических качеств (волевых);

изучение и совершенствование техники;

изучение и совершенствование тактики;

приобретение опыта участия в соревнованиях;

выполнение функций инструктора-общественника и выполнение нормативов судьи по спорту.

§ 1. Учебный план

Подготовка спортсменов в УТ группах включает в себя получение теоретических знаний, совершенствование общей и специальной физической подготовки, обучение и совершенствование этих видов подготовки представлено в примерном тематическом плане согласно таблице 12 приложения 1.

§ 2. Участие в спортивных соревнованиях

Участие в спортивных соревнованиях является естественным продолжением тренировочного процесса, методом комплексного контроля уровня подготовленности спортсмена.

Для спортсменов учебно-тренировочных групп количество спортивных соревнований и количество проводимых боев представлено в таблице 2.

Таблица 2. Примерное количество спортивных соревнований и соревновательных боев для УТ групп

Группы	Количество спортивных соревнований	Количество боев
УТ 1	4	3 – 5
УТ 2	4	5 – 7
УТ 3	5	10 – 12
УТ 4 – 7	5	12 – 15

§ 3. Типовой недельный микроцикл

Для планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки в годичном цикле используют недельный микроцикл, в котором размещают тренировочные нагрузки в сочетании с отдыхом.

Применяют следующие два типовых варианта построения недельных микроциклов:

1. Понедельник, среда, пятница – дни специальной нагрузки (упражнения в парах, технико-тактическое совершенствование); вторник, четверг, суббота – совершенствование ОФП, восстановительные мероприятия; воскресенье – активный отдых.

2. Понедельник, вторник, четверг, пятница – технико-тактическое совершенствование; среда, суббота – совершенствование ОФП, восстановительные мероприятия.

Величина тренировочных нагрузок планируется в соответствии с задачами на данном этапе и уровнем подготовленности спортсменов.

Варианты типовой схемы недельного микроцикла представлены в таблице 3.

Таблица 3. Варианты примерной схемы недельного микроцикла для УТ групп

Дни недели						
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
I вариант						
ТТС	ОФП, восстановительные мероприятия	ТТС	ОФП, восстановительные мероприятия	ТТС	ОФП, восстановительные мероприятия	Активный отдых
II вариант						
ТТС	ТТС	ОФП, восстановительные мероприятия	ТТС	ТТС	ОФП, восстановительные мероприятия	Активный отдых

ГЛАВА 4 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПС

Основные задачи для учащихся групп СПС:

дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование физических и психических качеств;

углубленная индивидуализация в совершенствовании технико-тактического мастерства, совершенствование индивидуальной манеры ведения боя;

приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;

выполнение функции инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;

выполнение нормативов КМС.

§ 1. Учебный план

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах СПС осуществляется на основе ведущих положений теории и методики спортивной тренировки. Примерное планирование тренировочной нагрузки для данного контингента представлено в таблицах 13 – 15 приложение 1, которое может быть использовано как основа для планирования подготовки спортсменов с учетом аспектов индивидуализации тренировочного процесса.

Учебный план состоит из тематики теоретических занятий, содержания общей и специальной физической подготовки, обучения и совершенствования технико-тактических действий в рамках индивидуальной манеры боя.

Примерное содержание учебного плана представлено в таблице 16 приложения 1.

§ 2. Участие в спортивных соревнованиях

Многолетняя подготовка спортсменов предполагает систематическое участие в спортивных соревнованиях, проведение определенного количества боев.

Примерное количество спортивных соревнований и соревновательных боев для групп СПС представлено в таблице 4.

Таблица 4. Примерное количество спортивных соревнований и соревновательных боев для групп СПС

Группы	Количество спортивных соревнований	Количество боев
СПС 1	5	12 – 15
СПС 2	5	15 – 17
СПС 3 – 6 годов обучения	5	18 – 20

ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВСМ

Основные задачи учащихся групп высшего спортивного мастерства:
дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование физических и психических качеств, волевой подготовки; совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства;
повышение мобилизационной готовности организма;
достижение наивысших спортивных результатов;
выполнение спортивных нормативов МС, МСМК.

§ 1. Учебный план

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ представлен в таблице 17 приложения 1.

Примерное планирование тренировочной работы для спортсменов, проходящих спортивную подготовку в группах ВСМ, представлено в таблицах 18 и 19 приложения 1. Данное планирование подготовки спортсменов может быть использовано как основа для планирования с учетом индивидуальных коррекций.

§ 2. Участие в спортивных соревнованиях

Примерное количество спортивных соревнований и соревновательных боев в годичном цикле подготовки для групп ВСМ представлено в таблице 5.

Таблица 5. Примерное количество спортивных соревнований и соревновательных боев в годичном цикле подготовки для групп ВСМ

Группы	Количество спортивных соревнований	Количество соревновательных боев
--------	------------------------------------	----------------------------------

ВСМ	5	20 – 25
ВСМ*	6	25 – 30

* - В список группы входит спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по боксу.

ГЛАВА 6 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

§ 1. Содержание и формы организации занятий

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе спортсменов. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические. Все занятия подразделяются на учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала спортсмены осваивают на практических занятиях в течение 15 – 20 минут.

Учебные занятия ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучение и совершенствование техники и тактики.

На контрольных занятиях принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке, проводят тестирование для оценки качества учебно-тренировочной работы.

Соревновательные занятия проводят в форме неофициальных. Это могут быть вольные бои, спарринги или занятия в форме спортивных подвижных игр.

Основной формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие, который состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи.

Подготовительная часть (разминка) длится от 15 до 30 минут в зависимости от задач учебно-тренировочного занятия и подготовленности группы. Предусматривается построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач учебно-тренировочного занятия, выполнение упражнений на внимание, строевые упражнения.

Задачи: подготовить психику занимающихся (внимание, память, мышление, положительный эмоциональный тонус), повысить работоспособность, необходимую для решения задач в основной части. Для этого используются общеразвивающие и специальные упражнения, которые

позволяют развивать и совершенствовать такие качества, как быстрота, ловкость, гибкость, воспитать смелость, решительность, настойчивость, самообладание.

Основная часть рассчитана на 40 – 60 минут.

Задачи: изучить технику и тактику бокса, совершенствовать волевые и физические качества.

При построении основной части учебно-тренировочного занятия тренер должен руководствоваться следующими методическими положениями:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части учебно-тренировочного занятия, когда организм подготовлен к закреплению новых и оценке знакомых двигательных действий.

2. Рекомендуется такая последовательность упражнений: совершенствование техники, тактики, быстроты, ловкости, силы, скоростной выносливости, волевых качеств.

3. Наивысшая нагрузка должна приходиться на вторую половину основной части учебно-тренировочного занятия и постепенно снижаться в последней трети.

Заключительная часть – 5 – 10 минут.

Задачи: постепенно снижать нагрузку, создать условия для восстановления организма после нагрузки, подвести итоги учебно-тренировочного занятия, при необходимости дать задание на дом.

Структура плана-конспекта учебно-тренировочного (тренировочного) занятия представлена по форме согласно приложению 3.

§ 2. Методическая часть

Основной целью этапа предварительной подготовки является: обеспечение набора, физической готовности к выполнению упражнений (общеразвивающих и специально-подготовительных), создание благоприятных предпосылок для сохранения физического здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам.

На протяжении предварительного этапа начинающие спортсмены должны ознакомиться с техникой различных видов спорта: легкой и тяжелой атлетики, спортивных игр, элементов гимнастики и акробатики, плавания. Кроме этого, необходимо освоить основы техники ударных и защитных движений в боксе.

При построении учебно-тренировочных занятий и определения их содержания необходимо руководствоваться возрастными особенностями физического развития, сенситивными периодами физических качеств.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств представлены в таблице 6.

Таблица 6. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробный компонент)		+	+	+					+	+	+
Выносливость (анаэробный компонент)									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Основные средства тренировочных воздействий:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Подвижные игры и игровые упражнения.
3. Элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, умения принять различные позы).
4. Прыжковые упражнения.
5. Метание легких снарядов.
6. Специально-подготовительные упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный равномерный, круговой, соревновательный (тестовые испытания, возможное проведение условных и вольных боев).

Подготовительный этап вводится для создания предпосылок для успешной спортивной специализации. Происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа спортивного мастерства. Нельзя допускать перегрузки еще неокрепшего организма. Поэтому особые требования предъявляются к дозированию нагрузки. Особенно, это относится к упражнениям с

отягощениями и на выносливость. Так, детям 7 – 10 лет доступны упражнения с весом 20 процентов от собственного веса.

Главное средство занятий на данном этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки лучше применять комплексные упражнения, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно.

Важное значение имеют представленные комплексы подводящих упражнений для овладения ударов, передвижений и сложных защит. Комплексы упражнений, как и отдельные упражнения в комплексе, желательно сочетать с игровыми упражнениями.

Обучение технике бокса на этапе предварительной подготовки осуществляется на основе базовых методических принципов. В большей степени используются методы наглядности, среди практических методов – игровой и соревновательный.

Содержание учебно-тренировочных занятий, тренировочных заданий при прохождении учебного материала в зависимости от характера процесса обучения, накопленного практического опыта тренеров может быть детализировано и видоизменена при сохранении принципиальных позиций компонентного наполнения техническими приемами и последовательности их овладения.

Для контроля уровня физического развития и подготовленности целесообразно использовать педагогические и медико-биологические средства диагностики для оценки: состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Основной формой организации занятий с юными спортсменами этого возраста является учебно-тренировочное занятие.

Годовой план распределения учебных часов для групп НП (первый год обучения) представлен в таблице 7.

Таблица 7. Годовой план распределения учебных часов для групп НП (первый год обучения)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретическая подготовка	1	1		1			1					
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	8	12	19	10	10	10	12	14	14

3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	7	4	7	7	6	5	5	5
4	Техническая подготовка	2	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2
5	Тактическая подготовка			1	2		1	2	2	2	2		
6	Упражнения на спортивных снарядах		2	1	2			2	2	2	2		
7	Подвижные и спортивные игры	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3
8	Соревновательная практика									2			
9	Тестовые испытания	2										2	
10	Восстановительные мероприятия					2							2
11	Медицинский контроль	2									2		
12	Инструкторская и судейская практика												
Всего за месяц		27	26	26	26	26	18	26	27	28	28	27	27
Всего за год		312											

§ 3. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Общее понятие о строевых упражнениях, их характеристика, классификация, строевые приемы. Основные правила произношения команд. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), упражнения с отягощением (гантели, медицинболы и др.). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание (широким, узким хватом). Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Упражнения с предметами на местности. Метание предметов (теннисный мяч, ядро, граната) в различных направлениях, из различных исходных положений. Упражнения для мышц рук с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями рук. Круговые вращения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на спине, животе, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие

туловища в положение сидя с фиксированными ногами и с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за головой), с различными отягощениями в руках (гантели, набивные мячи и др.). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке – поднятие ног вверх до касания ими места хвата, то же держа в ногах набивной мяч. Наклоны вперед с отягощением. Подъем гири с пола сгибая и выпрямляя туловище.

Упражнения для развития мышц ног. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Подскоки на двух ногах и на одной. Поднятие на носки стоя на полу или рейке гимнастической стенки. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Выпрыгивание из глубокого приседа. Ходьба «гусиным шагом». Прыжки вперед, вверх, в стороны из положения упор присев. Прыжок с отягощением. Бег с высоким поднятием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой на месте и в движении. Бег по песку, мелководью.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами левым и правым боком. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Чередование напряжения мышц и максимального расслабления.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. «Мост» из положения лежа на спине, из положения стоя опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

Медицинболы. Броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног, ногами в прыжке. Броски и ловля мяча по кругу с партнером из различных исходных положений. Жонглирование мячами. Соревнование на дальность броска одной и двумя руками и т.д.

Упражнения для формирования правильной осанки. Исходное положение (далее – И.П.) ладони за голову, локти вперед; разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох); возвратиться в и.п. (выдох). И.П. руки вверх, пальцы в замок; подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох); возвратиться в И.П. (выдох). И.П. руки согнуты и соединены за спиной, ладони наружу; энергично разогнуть их, максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным поднятием на носки и прогибанием в грудной части (вдох); вернуться в И.П. (выдох). И.П. лежа на животе, руки в стороны; прогнуться, отводя руки и голову назад; сгибая руки к плечам и сводя лопатки, руки вытянуты вперед, голову назад; сменить руку и ногу, взявшись за голеностопы прогнуться в пояснице,

напрягая руки и ноги.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Передвижения по уменьшенной опоре при помощи рук, ног, туловища. Передвижение по качающейся опоре. Прыжки в глубину с поворотами, с различным положением рук. Прыжки из различных исходных положений.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, метаниями, с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками и элементами спортивных игр.

Спортивные игры. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, теннис, волейбол, бадминтон, регби, футбол.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Бег с ускорениями, рывки на отрезках 30, 50, 60 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, тройной прыжок с места, многоскоки. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание на короткие дистанции 25, 50, 100 метров. Проплавание до 1000 метров. Нырание, игры на воде.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами. Катание с гор. Прогулки и походы на лыжах. Прохождение на время соревновательных дистанций.

Гребной спорт. Гребля на лодках, байдарках, академических судах. Прогулки и походы на лодках.

§ 4. Специальная физическая подготовка

Направленность специальной физической подготовки в практике бокса тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой из необычных положений. Приведенный ниже материал необходимо включать в учебно-тренировочные занятия всех уровней спортивной подготовки, дозируя объем и интенсивность применяемых упражнений в зависимости от состояния тренированности и уровня технико-тактической подготовленности занимающихся.

Упражнения для развития силы. Основные направления развития специальной силы: длительная работа с небольшим отягощением, работа с

отягощением средней тяжести до утомления, краткосрочная работа с субмаксимальными и максимальными весами.

Упражнения по преодолению сопротивления соперника (борьба в стойке «пуш-пуш» (два спортсмена стоя в боевой стойке, упереться руками в плечо соперника и сгибая руки, сблизится с соперником, отталкивать друг друга, задача не сойти с места и сохранить боевую стойку), «бой петухов» (упражнение для сохранения равновесия в парах, спортсмен, держа одну ногу в руке, передвигается на второй ноге и ведя поединок другой, пытается сбить соперника толчками в плечо, что бы тот потерял равновесие) и др.), метание и толкание ядра, камней, набивных мячей, имитируя удары в боксе. «Бой с тенью» с гантелями, имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, удары по наковальне молотом (на различной высоте). Рывки штанги от груди с легким весом (вперед, вверх); нанесение прямых ударов, взявшись за гриф штанги (второй конец фиксирован); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой; передвижение и «бой с тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе. Приседание с партнером на плечах, передвижение с гирями (16 – 24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты. Выполнение ударов с гантелями и без них; чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов, «бой с тенью» в утяжеленной обуви и без нее, «салки» ногами, быстрое выполнение защит или ударов по сигналу тренера (хлопок, свисток), бой с партнером в перчатках и без них на удлиненной дистанции; нанесение серий ударов в максимальном темпе за 15 секунд через 30 секунд спокойной работы; защиты отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от атакующих к контратакующим действиям и наоборот; условный бой с партнером с установкой на быстроту, упражнение в быстроте ударов по неожиданной цели с тренером на «лапах»; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше; нанесение ударов по пунктболу (одиночных, серийных).

Упражнения для развития выносливости. Метания, толкания, различные виды бега, лыжные гонки, плавание, гребля. Из спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби до 1,5 часов и более.

Многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением «боя с тенью»; нанесение ударов с

задержкой дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение многораундового боя (до 10 раундов) с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов. Тренировки в условиях среднегорья являются благоприятными условием для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития ловкости (координационных способностей). Упражнения на снарядах: серии ударов по пунктболу, пневматической груше, наливной и насыпной грушах, упражнения с грушей на растяжках.

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов (шаг в сторону с поворотом), ударов на скачке, ударов под одноименную и разноименную ноги, выполнение защитных действий при атаке партнера сериями ударов; ведение условных боев в «обратной» стойке, с ограниченным количеством ударов; проведение вольных боев на ринге 1,5×1,5 м; частая смена партнеров и темпа при упражнении в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» сопернику; совершенствование «выходов» из углов и уходов от канатов при атаке партнера.

Упражнения для развития равновесия. Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы спортсменов, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

1) тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения, такие, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, канат и др.) исключив зрительную ориентацию;

2) снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям.

Целесообразно использовать следующие упражнения: передвижение вперед (5, 6 м) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головы и туловища; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головы и туловища с последующим прохождением отрезков (5, 6 м) исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, нырков, сайдстепов. Кувырки, вращения в полунаклоне. Бег с резкими остановками и сменой

направления движения, «ход конькобежца», ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры. Тренирующий эффект проходит после двухнедельного перерыва, поэтому упражнения для развития равновесия необходимо применять постоянно.

§ 5. Техническая подготовка

Группы НП 1 года обучения

Положение кулака при ударе: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку, «лапам».

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение вариантов боевой стойки (левосторонняя, правосторонняя, фронтальная); перемещение веса тела с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия.

Передвижения: перемещение по рингу осуществляется либо шагами (обычный, приставной, либо скачками толчком одной или двух ног).

1. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстояние, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны начальный шаг выполняется ногой, одноименно направлению движения.

2. Перемещение скачком выполняется вперед, назад, в стороны. Перемещение скачком (толчок одной ногой) по своей структуре сходно с перемещением приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещении скачком. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, влево – левой, вправо – правой). Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижение в боевой стойке одиночным и двойным приставными шагами вперед – назад, влево – вправо, передвижения в стойке

по квадрату в слитной последовательности (влево, вперед, вправо, назад, то же в другую сторону); передвижения по кругу приставными скользящими (на передней части ступни) правым и левым боком вперед; передвижения с поворотом на 180° через каждые два (три) шага; «челночное» передвижение.

Удары и защиты: освоение типового раздела техники (прямые удары и удары снизу).

прямой удар левой в голову с шагом левой: защита – подставка правой ладони (у левши – левой), левого плеча, шагом назад, уклоном вправо, отбивом правой рукой влево вниз, шагом в сторону с поворотом (сайдстеп);

прямой удар левой в туловище с шагом левой: защита – подставка правой ладони, левого локтя, шаг назад, отбив правой влево, шаг в сторону (вправо);

повторные удары левой в голову: защита – подставка правой ладони, подставка левого плеча, подставка правой ладони, уклон вправо;

двойные удары (односторонние) – левой в голову и туловище: защита – подставка правой ладони, левого локтя, шаг назад, отбивы, уклон вправо;

прямой удар правой в голову с шагом левой: защита – подставкой левого плеча, подставкой правой ладони, уклоном влево, уходом назад, шагом в сторону (влево);

прямой удар правой в туловище: защита – подставкой согнутой в локте левой руки, шагом назад (отходом, уходом);

двойные прямые удары (двусторонние) – левой, правой в голову: защита – подставкой правой ладони, левого плеча, уклоном влево, варианты ранее изученных защит в связках с изменением направления, на месте и в движении;

прямой удар левой в голову, правой в туловище: защита – подставкой правой ладони, согнутой в локте левой рукой;

прямой удар левой в туловище, правой в голову: защита – согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Целесообразно последовательно использовать основные методические приемы при обучении и совершенствовании техники бокса – формы организации занимающихся, учитывающие степень трудности упражнений:

- 1) упражнения в одной шеренге под общую команду преподавателя;
- 2) упражнения в двух шеренгах;
- 3) упражнения в парах;
- 4) условный бой с относительно простым заданием;

- 5) упражнения с тренером на «лапах»;
- 6) условный бой с относительно сложным заданием;
- 7) вольный бой.

Одиночные удары снизу и защиты от них:

удар снизу левой в голову: защиты – подставкой правой ладони, уходом назад;

удар снизу левой в туловище: защиты – подставкой согнутой в локте правой руки, уходом назад;

удар снизу правой в голову: защиты – подставкой правой ладони, шагом назад;

удар снизу правой в туловище: защиты – подставкой согнутой в локте левой руки, шагами назад.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех- и четырехударные комбинации ударов снизу и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Ответные и встречные контрудары как средства активной защиты.

Боевые дистанции.

Длинная дистанция: боевая стойка, передвижения, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижения, удары (одиночные, повторные, двойные, серии ударов прямых и снизу) и защиты (простые, сложные (комбинированные)).

Группы НП 2 и 3 годов обучения

Совершенствование основных положений спортсмена (боевой стойки, передвижения, одиночных и двойных ударов (прямых и снизу) и защит от них (простых и сложных)). Обучение боковым ударам (типовой раздел техники).

Боковой удар левой в голову и защиты от него тыльной стороной правой кисти, приседанием, нырком, уходом назад.

Боковой удар правой в голову и защиты подставкой левой ладони, левого плеча, приседанием, нырком влево, уходом назад.

Совершенствование сочетаний одиночных, двойных ударов (прямых, снизу, боковых) с подготовительными действиями в атаке, контратаке. Ознакомление с ложными действиями (при помощи рук, ног, туловища) на дальней и средней дистанциях.

Обучение ближней дистанции (активной, активно-оборонительной и

пассивной позициями). Передвижения на ближней дистанции, удары (преимущественно одиночные, двойные), защиты простые и сложные.

Совершенствование сочетаний (связок) подготовительных, атакующих и защитных действий в атаке, контратаке.

Совершенствование умений перехода от атаки к контратаке и наоборот.

Тактика. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов в различных условиях, ситуациях. Изучение типовых ситуаций в атаке и контратаке, разнообразных вариантов.

УТ группы 1 года обучения

Основными задачами периода начальной специализации являются дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; развитие специальных физических качеств, в том числе силы, быстроты, выносливости, ловкости; расширение и дальнейшее совершенствование круга технико-тактических навыков; развитие волевых качеств; обеспечение психологической подготовленности; приобретение соревновательного опыта; изучение теоретического материала; выполнение нормативов юношеского разряда.

Передвижения. Совершенствование разнообразных передвижений (приставными шагами, скачками, челночными передвижениями), освоение дистанционного, фронтального и флангового маневрирования в сочетании с атакующими и защитными действиями.

Удары и защиты. Совершенствование ударов решает следующие задачи: развитие точности, силы и быстроты нанесения ударов. Направления решения задач – постепенное увеличение быстроты ударов за счет развития специальной силы, умение управлять напряжением и расслаблением мышц, участвующих в движении. Освоение боевого раздела техники.

Спортсмены УТ групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, их силы и точности:

прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

удар снизу левой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый.

Защиты. Изучение и совершенствование всего арсенала защитных действий (простых, одиночных, сложных, комбинированных). Основная задача – обеспечение надежности защиты, преимущественно активного характера, обеспечивающей быстрый переход от защиты к атаке и контратаке.

Средства и методы решения данной задачи: активная работа ног, направленная на перемещение веса тела и сохранение устойчивости (динамического равновесия); активная работа туловищем, направленная на уклонение от ударов (уклоны, отклонения, смещение веса тела с левой на правую ногу и наоборот, на месте, в движении); активная работа рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

Изучение и доведение до уровня навыка следующих защит и их сочетаний:

остановки ударов – подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кисти наружу, внутрь, предплечьем наружу, внутрь;

уклонение от ударов – отходом назад, влево, уклоном вправо. Влево, отклонением назад, назад-вправо, назад-влево;

подставкой кисти и отходом назад, отбивом внутрь и отходом вправо;

уклон вправо, прямой удар правой в голову; уклон влево боковой левой в голову;

прямой удар правой в голову – нырок вниз влево – боковой левой в голову;

атака боковым левой в голову – прямым ударом правой в голову – защита подставкой левого плеча;

встречная контратака прямым ударом левой в голову с уклоном вправо при атаке прямым ударом левой в голову;

встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») партнера с уклоном влево;

ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого удара левой в голову;

ответная контратака прямым ударом правой в голову после защиты подставкой левого плеча;

ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;

ответная контратака повторными, двойными и сериями ударов после защит подставками и уклонами.

Совершенствование тактических действий. Действия на дальней дистанции: подготовительные (маневрирование, ложные), подготовка атаки, ее развитие, завершение, выход из атаки. На средней дистанции (стойки, перемещения), вход на среднюю дистанцию, возрастание роли защит при помощи туловища (уклоны, отклонения), рук (подставки, отбивы). Совершенствование тактических действий в работе со спортсменом-левшой.

УТ группы 2 года обучения

Задачи этапа подготовки: наряду с укреплением здоровья занимающихся, повышением работоспособности, развития специальных физических качеств (силы, быстроты, координационных способностей и выносливости) расширяется и совершенствуется круг технико-тактических навыков, характерный для отечественной школы бокса, в основе которой лежит современная технико-тактическая подготовка. Особенностью этапа, учитывая возраст занимающихся, является усиление внимания к неведущей руке (выполнение упражнений в «обратной» стойке: для правши – в правосторонней, для левши – левосторонней). Рекомендуется 30-40% упражнений от общего объема уделить слабой руке, включая проведение условных и вольных боев. Ознакомление со способами проведения технико-тактических действий в «обратной» стойке. Одиночные, повторные, двойные удары, серии ударов и защиты от них: простые и сложные (комбинированные). Подготовка и проведение атакующих и контратакующих действий. Ознакомление со способами перехода от защитных действий к контратакующим и атакующим. Расширение круга подготовительных действий в атаке, совершенствование «связок» подготовительных, атакующих и защитных действий. Совершенствование активных защитных действий с обязательным выполнением контрударов (встречных или ответных).

УТ группы 3 года обучения

Задачи обучения: укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств. Расширение и углубление технико-тактического арсенала юных спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей. Совершенствование освоенных движений, доведение их до уровня навыка. Изучение и совершенствование различных тактических вариантов. Совершенствование общей и специальной физической и психологической подготовки.

Основой технического совершенствования в боксе является рациональное взаимодействие трех составляющих: положений ног, туловища, рук, обеспечивающих эффективное выполнение ударов и защит (быстро, точно, сильно, своевременно, экономно).

Передвижения. Легкость в действиях, разнообразие передвижений (приставные шаги, «шафл», «челнок», скачки), на ограниченном пространстве, в зале, на ринге, на местности, шаги в стороны с ударом.

Удары и защиты. Развитие точности, быстроты и силы ударов. Совершенствование техники двойных ударов на различных дистанциях (дальней, средней, ближней). Совершенствование техники взаимодействий подготовительных, ударных и защитных действий при проведении одиночных и двойных ударов. Акцент в защитных действиях целесообразно ставить на комбинированных (универсальных) защитах, преимущественно на защитах при помощи ног, туловища. В условных боях ограничиваются защиты при помощи рук (подставки, отбивы), увеличивается роль активных защит – контрударов, преимущественно встречных. Условные бои «однорукого» с «двуруким».

Совершенствование тактики ведения боя на данном этапе предусматривает ведение боя против атакующего, контратакующего, высокого и низкого роста, владеющего сильным ударом, спортсмена-левши. Совершенствование повторных атак, атак одиночными ударами, сериями.

Совершенствование техники ведения ближнего боя (входа и выхода на ближней дистанции), защитных и ударных действий. Начальный этап в совершенствовании техники ведения боя на ближней дистанции характеризуется легкими ударами, защитами при помощи рук (подставки, блоки), затем туловища (подставки плеча, уклоны, отклоны, нырки).

Задачи обучения: укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства (передвижений, ударов, защит, ложных, атакующих и контратакующих действий). Ведение боя на различных дистанциях, совершенствование переходов от дальней к средней и ближней дистанциям. Совершенствование техники ударов и защит на различных дистанциях (на месте, в движении вперед, назад, в стороны). Совершенствование простых и сложных атакующих действий. Совершенствование технико-тактических действий в обратной стойке (одиночные, двойные, серии ударов), в атаке, контратаке, на различных дистанциях (дальней, средней, ближней). Ведение условных и вольных боев в «обратной» стойке против атакующего, контратакующего, спортсмена-левши, «темповика», спортсмена, владеющего сильным акцентированным ударом. Совершенствование одиночных сильных и точных ударов. Совершенствование серий ударов с выделением акцентов-ударов (в туловище, голову). Совершенствование индивидуальных вариантов подготовки и проведения индивидуальных «коронных» комбинаций. Совершенствование техники и тактики при ведении боя на ближней дистанции одиночными сильными ударами или сериями ударов с выделением акцентов в конце приема. Основные защиты – подставки, уклоны, блоки или остановки ударов.

Совершенствование атакующих действий в целостной форме и по фазам атаки – подготовка, ведущий удар и развитие атаки сериями ударов и выход из боя.

При совершенствовании защитных действий ведущее место должны занимать комбинированные защиты (подставка правой ладони, левого плеча, уклон вправо при ударе прямым правой в голову).

Группы СПС 1 года обучения

Основным содержанием данного этапа в системе многолетней подготовки спортсменов является углубленная специализация и индивидуализация тренировочного процесса.

Задачи этапа:

совершенствование технико-тактического мастерства, сенсомоторных и мыслительных процессов;

повышение уровня физической, функциональной и волевой подготовленности спортсменов;

достижение высокого уровня готовности к основным спортивным соревнованиям и улучшение психической надежности выступления в них.

На предыдущих этапах спортивной подготовки спортсмены освоили и закрепили базовые предпосылки для достижения высоких спортивных результатов по всем разделам (функциональной, технико-тактической, психологической), приобрели опыт участия в спортивных соревнованиях различного ранга, проявили способности и склонности к определенным формам и способам ведения боя (атакующим, контратакующим, универсалом).

Опираясь на основные положения теории и методики бокса в совершенствовании спортивного мастерства: прочности и вариативности навыка, соответствия (задачи и возможности спортсмена, этап подготовки), компенсации (недостаточно выраженные специальные свойства и качества нейтрализуются за счет других способностей спортсмена), направленного сопряжения (одновременное развитие специальных физических качеств и специальных двигательных навыков), тренеры подбирают индивидуальный комплекс технико-тактических средств и создают условия для совершенствования присущих спортсменам физических и психомоторных способностей.

Особенностью данного этапа является углубленная индивидуализация спортивного совершенствования. Для этого необходимо знать:

какая манера ведения боя характерна для данного спортсмена – атакующая или контратакующая, на какой дистанции (дальней, средней, ближней), одиночными ударами или сериями;

какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие приемы ему даются лучше других;

уровень волевых проявлений – решительность, инициативность, самообладание, смелость, агрессивность или тревожность;

уровень развития силы, быстроты, выносливости;

какие тактические установки характерны для спортсмена – на выигрывание, сильный удар, высокий темп;

как приспосабливается он к различным соперникам, наиболее характерные его ошибки;

недостатки в технике и тактике.

В соответствии с полученной информацией разрабатывается индивидуальный план подготовки спортсмена. Содержанием плана являются:

перечень технических приемов, которыми надо овладеть спортсмену;

список упражнений (или их характер), которые должны способствовать развитию необходимых для данного боксера качеств;
 перечень тактических приемов и действий для совершенствования;
 список партнеров для условных и вольных боев, в которых решаются поставленные задачи.

Предложенный индивидуальный план следует рассматривать как ориентировочный. При выявлении новых данных, изменений в поведении спортсмена, его технико-тактическом мастерстве определяются новые цели, направления в совершенствовании спортивного мастерства.

В тренировочном процессе на данном этапе широко используются: упражнения в одной шеренге, упражнения в парах, условные бои с относительно простым заданием, упражнения с тренером на «лапах», условные бои с более сложным заданием, вольные бои.

Группы СПС 2 года обучения

Задачи этапа подготовки:

расширение и совершенствование арсенала технико-тактических средств;

повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

совершенствование психических качеств и свойств, обеспечивающих эффективную и надежную деятельность выступлений в соревнованиях.

Решение указанных задач подчинено основному направлению совершенствования спортивного мастерства на данном этапе углубленной специализации и индивидуализации подготовки.

Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий на дальней дистанции: передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары; серии прямых ударов, защиты от них и контрудары; одиночные, повторные, двойные удары, серии ударов (2, 3) из сочетаний прямых, боковых и ударов снизу, защиты от них и контрудары.

Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции: одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них, контрудары; удары снизу левой в голову и в туловище с переносом веса тела на правую ногу, на левую ногу; защиты от ударов снизу левой в голову и в туловище накладкой (блокировкой) одноименной и разноименной ладоней на сгиб локтевого сустава, отклонением, смещением веса тела на правую ногу у правши («оттяжка»), уходом назад; удар снизу правой в голову и туловище с

переносом веса тела на левую, правую ногу; сочетание боковых и ударов снизу и защиты от них – снизу левой в туловище, боковой правой в голову, боковой левой в голову, защита подставками предплечий; снизу правой в туловище, боковой левой в голову, боковой правой в голову, защиты подставками локтя, предплечий.

Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции: активно-защитная, наступательная, пассивная позиции; удары снизу левой в голову и туловище с переносом веса тела на левую, правую ногу; удары правой снизу в туловище с шагом вправо, вперед, назад; удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, назад и вперед; боковой левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, на правую, на левую; боковой правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, на левую, на правую; короткие прямые удары левой и правой в голову; защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой – наложением предплечий и ладони; защита от боковых ударов в голову подставкой предплечья, остановкой, «нырком», приседанием, комбинированная защита; комбинации из двух ударов в туловище, голову, туловище и голову, голову и туловище; введение рук внутрь позиции партнера; выход из ближнего боя, с ударом, без удара; вход в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки соперника.

Совершенствование тактических действий: подготовительные действия – разведка, ложные действия, смена темпа, изменение стойки; овладение элементами тактики ведения боя против соперников с различными манерами боя («игроков», «нокаутеров», «темповиков», спортсменов-левшей).

Группы СПС 3 – 6 годов обучения

Задачи этапа подготовки: совершенствование общей и специальной подготовленности с акцентом на скоростно-силовую выносливость; совершенствование относительно узкого круга приемов, характерных для данного спортсмена, доведенных до автоматизма, расширение круга подготовительных действий, формирование «связок» подготовительных действий с различными вариантами атаки.

Постановка акцентированного удара в голову, туловище на различных дистанциях. Совершенствование быстроты и точности ударов на снарядах, «лапах», с партнером.

Совершенствование тактических действий на дальней, средней и

ближней дистанциях. Совершенствование защитных действий (преимущественно комбинированных) для обеспечения надежности и активности обороны, перехода к атакующим действиям.

Совершенствование «коронных» приемов ведения боя со спортсменами различных манер (атакующих, контратакующих, «игроков», «нокаутеров», «темповиков», спортсменов-левшей).

Совершенствование тактических приемов: «сковывание» соперника. Постоянного прессинга, «прижимания» к канатам, «быстрого старта», «бурного финиша» в концовках раундов, «выдергивание» соперника, «проваливание» (потеря равновесия), смена темпа ведения боя, дистанции, боевой позиции.

Группы ВСМ

Задачи подготовки: повышение уровня общей и специальной подготовленности, совершенствование индивидуального спортивно-технического и тактического мастерства, повышение мобилизационной готовности организма, устойчивости и надежности психических свойств и функций в экстремальных условиях соревнований, достижение наивысших спортивных результатов.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики бокса проводится в соответствии с заданиями в индивидуальных планах, достижением показателей модельных характеристик сильнейших спортсменов-любителей ведущих национальных команд.

Обязательным условием для спортсменов высокой квалификации является наличие сильного акцентированного удара и умение его реализовать в поединке, совершенные навыки в использовании комбинированных защит, умение боксировать на всех дистанциях, с спортсменами различных манер ведения боя. Каждый спортсмен должен в совершенстве владеть 7 – 9 приемами (в атаке и контратаке на различных дистанциях), уметь распределять свои силы как в поединке по раундам, так и в процессе многодневных турниров.

Особое внимание на данном этапе уделяется совершенствованию психических качеств, необходимых для эффективного и устойчивого выступления на ринге, предусматривается воспитание спортивной направленности личности (мотивации, интереса к спортивному совершенствованию), стремление к самовоспитанию, контролю, развитию волевых качеств, эмоциональной устойчивости. При этом учитываются

индивидуально-типологические особенности спортсменов (сила и подвижность нервных процессов). Широко используются средства и методы улучшения физического здоровья, повышения уровня мотивации достижений, психической переносимости нагрузок, моделирование условий спортивных соревнований в круглогодичной подготовке спортсменов.

Для того, чтобы спортсмена психологически подготовить к выполнению больших нагрузок, участию в тяжелых спаррингах, встречах с трудными соперниками, вызвать стремление к максимальной мобилизации всех сил в тренировке и соревнованиях, к преодолению любых препятствий; чтобы предотвратить возникновение чрезмерной напряженности в бою, надо постепенно адаптировать его к условиям соревнований (моделирование предстоящей обстановки с присущими ей трудностями и неожиданностями). Анализируются условия предстоящего соревнования, особенности соперников (манеры боя, физические данные и опыт), результаты последних выступлений, внешняя обстановка (поясное время, погода, высота над уровнем моря), отношение зрителей к разным командам, место проведения боев, условия в раздевалке, положение ринга в зале.

Затем на тренировках создаются соответствующие «модели», воспроизводящие соревновательную обстановку, боевые ситуации (пропущенный сильный удар, нарушение правил соперником), манеру боя различных соперников.

Для моделирования соревновательной обстановки применяются интенсивные специально-подготовительные упражнения и упражнения на снарядах в «рваном» темпе, с неожиданными ускорениями и рывками; боевые тренировки проводятся под открытым небом, при неблагоприятных метеорологических условиях (ветер, жара, холод), при плохом освещении, на плохом ринге («мягкое» покрытие); тренировочные бои проводятся в начале занятий, сразу после разминки. Боевая практика проводится в часы, соответствующие времени предстоящих соревнований (такие тренировки могут проводиться несколько дней подряд, как на турнире).

При моделировании условий соревновательных боев практикуют частую смену «свежих» соперников разной манеры боя и физических данных (через 1 – 5 мин), которые поочередно боксируют с одним спортсменом. Создают неравные условия, когда один спортсмен пользуется всеми средствами техники, а его соперник ограничивается определенным минимумом (боксирует одной рукой, как при травме, боксирует только на данной дистанции, ведет бой лишь при отходах (у канатов, в углу ринга).

Для создания и укрепления уверенности в своих силах у спортсмена рекомендуется:

показать спортсмену, что у него есть положительные сдвиги в технике, тактике, физической подготовленности и он набирает хорошую спортивную форму;

убедить спортсмена в том, что если он захочет, то сумеет хорошо подготовиться и победить любого соперника, так как у всех, даже самых сильных спортсменов, есть слабые места, которые можно использовать для достижения победы;

доказать, что предлагаемая система предсоревновательной подготовки, применяемые нагрузки, подбор партнеров дадут отличный эффект и спортсмен подойдет к соревнованиям в форме;

провести анализ манер боя предыдущих соперников, оценить в целом предстоящий турнир, дать указания, что делать (режим дня, регулирование веса, тактика ведения боя, распределение сил), показать, что при выполнении указанных требований спортсмен успешно выступит на соревнованиях;

объективно оценить соперников, их силу и слабые места, не переоценивать, но и не недооценивать их возможностей;

всячески поощрять и хвалить спортсмена за успешные действия против соперников в условных, вольных боях и спаррингах, несколько завышая оценку его мастерства и подготовленности;

создать веру у спортсмена в хорошее отношение к нему коллектива, чтобы он почувствовал, что за него всегда болеют тренеры и товарищи.

ГЛАВА 7 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в Беларуси

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования в боксе. Международное спортивное движение (страны ближнего и дальнего зарубежья).

Краткий обзор развития олимпийского бокса в Республике Беларусь, Европе, мире.

Характеристика бокса как вида спорта, его значение и место в системе физического воспитания. Краткая история развития олимпийского бокса. Участие белорусских спортсменов в наиболее значимых соревнованиях: чемпионатах СССР, Европы, мира, Олимпийских играх. Задачи дальнейшего развития бокса в Республике Беларусь и на международной арене.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Костная система. Связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровеносной системе, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ее роль в деятельности организма.

Влияние занятий боксом на организм человека, различные системы. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий боксом.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Гигиенические значения водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена места проживания и мест учебно-спортивных занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещения). Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний). О вреде курения и употребления спиртных напитков. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных

физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвоении пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и спортивных соревнований, весовой категории.

Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие постановки учебно-тренировочного процесса в боксе. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в СУСУ. Значение медицинских и педагогических наблюдений для рациональной организации учебно-тренировочного процесса и участия в спортивных соревнованиях. Значение антропометрических показателей и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности спортсменов. Показания и противопоказания к занятиям боксом.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом. Объективные данные контроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, активность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

Дневник спортсмена. Изменение объективных и субъективных показателей в тренировочном процессе. Понятие о травме. Особенности травм при занятиях боксом. Меры предупреждения травматизма; правильная организация и методика проведения занятий, соблюдение правил врачебного контроля, строгая дисциплина и четкая организация тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Первая помощь при ушибах, растяжениях вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших. Основы спортивного массажа. Разновидности массажа (общий, местный). Основные приемы спортивного массажа: разминание, растирание, рубление, покалывание, встряхивание, поглаживание. Техника спортивного массажа. Разминочный (перед спортивными соревнованиями) и восстановительный (после спортивных соревнований). Противопоказания к массажу.

Основы техники и тактики бокса

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в обучении и совершенствовании спортивного мастерства спортсмена. Основные положения спортсмена: стойка, передвижения. Удары, защиты. Основные технические действия в бою на различных дистанциях: удары (прямые, боковые, снизу), защитные действия (простые, сложные, комбинированные). Биомеханический и педагогический анализы техники.

Анализ техники ударов, защитных действий.

Тактика бокса. Значение и роль тактической подготовки.

Формы тактики: атака, контратака, защита. Тактические действия: прессинг, сковывание, выведение из равновесия («проваливание»), вызов на атаку, ложные действия. Тактика ведения боя. Индивидуальная манера ведения боя. Разработка плана ведения боя с учетом особенностей соперника, его манеры боя.

Турнирная тактика.

Правила спортивных соревнований. Организация и проведение спортивных соревнований

Значение спортивных соревнований, характер и способы их проведения. Положение о спортивных соревнованиях. Программа спортивных соревнований. Подготовка мест спортивных соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия спортивных соревнований.

Участники: их возраст, спортивные разряды, обязанности и нравы, весовые категории, форма одежды.

Обеспечение участников спортивных соревнований медицинской помощью. Состав судейской коллегии, их обязанности. Воспитательная роль судьи. Объективность, внимательность, тактичность, компетентность, аккуратность – необходимые качества судьи.

Правила судейства спортивных соревнований. Формула ведения боя. Методика определения победителя (оценка действий спортсменов (ВО – выигрыш по очкам; ЯП – явное преимущество; НК – нокаут; ДСК – дисквалификация; НПБ – невозможность продолжать бой; ОТК – отказ секунданта от продолжения боя; НЯ – неявка соперника). Замечание, предупреждение, дисквалификация, запрещенные действия.

Регламентирующие и отчетные документы спортивных соревнований:

положение о спортивных соревнованиях, заявки участников, регламент, протокол взвешивания, состав пар, графики боев по весам, графики боев по дням, личные карточки участников, протокол спортивных соревнований, судейские записки, график распределения судей, отчет о спортивном соревновании.

Основы методики обучения и спортивной тренировки в боксе

Обучение и тренировка. Единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, развитие физических и волевых качеств занимающихся. Задачи и содержание процесса обучения и спортивной тренировки. Основные положения теории и практики бокса на различных этапах обучения. Дидактические принципы. Специфические принципы тренировки, принципы совершенствования спортивного мастерства. Основные методические приемы обучения технике и тактике бокса. Воспитывающий характер обучения и спортивной тренировки. Последовательность обучения в боксе. Освоение типового и боевого разделов техники. Создание условий для усвоения материала без ошибок. Определение ошибок и их исправление. Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка.

Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Режим спортивной тренировки: количество занятий в неделю, их продолжительность и интенсивность. Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Виды учебно-тренировочных занятий, задачи и содержание частей учебно-тренировочного занятия.

Спортивное соревнование как продолжение тренировочного процесса, итог этапа подготовки, метод контроля уровня подготовленности. Особенности построения тренировочного процесса перед спортивными соревнованиями. Методы спортивной тренировки в соответствии с задачами подготовки, условиями занятий, возрастом, уровнем подготовленности.

Планирование спортивной тренировки

Принципы планирования спортивной тренировки. Периоды, циклы, изменения нагрузки (ступенчатое, волнообразное). Виды планирования: перспективное, годовое, цикловое, месячное, текущее и оперативное.

Круглогодичность спортивной тренировки как основное условие

повышения спортивного мастерства в боксе. Периодизация спортивной тренировки; задачи и содержание в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календаря спортивных соревнований. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов спортивной тренировки по периодам месячного и недельного циклов тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов спортивной тренировки и квалификации спортсменов.

Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана спортивной тренировки. Дневник самоконтроля.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Фазы двигательного навыка (иррадиация, концентрация, генерализация).

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности. Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности организма спортсмена. Физиологические показатели тренировки.

Состояние спортсмена и разминка перед спортивными соревнованиями.

Общая и специальная физическая подготовка в боксе

Содержание общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП на различных этапах подготовки спортсменов.

Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения физической подготовленности и развития двигательных качеств.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке

спортсменов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности. Анализ контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Психологическая подготовка

Роль и значение психологической подготовки в многолетней системе тренировки спортсменов. Волевая подготовка как ядро психологической подготовки, которая базируется на нравственных качествах человека – чувство ответственности за свое поведение, уважение к товарищам, людям старшего возраста, организованность, взаимопомощь, высокая сознательность, добросовестность, патриотизм и преданность коллективу, родителям, Родине. Волевые качества и избегание неудачи. Уровень притязаний спортсмена. Общая и специальная психологическая подготовка, задачи и содержание которых решаются в процессе физической, технической, тактической и теоретической подготовки. Управление эмоциональным состоянием в процессе спортивной тренировки и спортивных соревнований.

Места занятий. Оборудование и инвентарь

Устройство и оборудование зала (размеры, освещение, вентиляция, температура). Размещение ринга, снарядов, перчаток, тренажеров и приспособлений для развития специальных физических качеств. Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, кладовая, парная баня, лаборатория).

ГЛАВА 8 НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Уровень развития физической подготовленности является основой физической подготовленности спортсменов различных видов спорта. При оценке общей физической подготовленности используются стандартные тесты, характеризующие физические качества (быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, силу). Для определения уровня специальной физической подготовленности применяются тесты, специфичные для бокса согласно таблицам 8 – 11 и 20, 21 приложения 1.

Таблица 8. Суммарная оценка развития общей физической подготовленности

Сумма баллов	Уровень развития
22 – 25	отличный
18 – 21	хороший
13 – 17	удовлетворительный
12 и менее	неудовлетворительный

Таблица 9. Суммарная оценка развития специальной физической подготовленности

Сумма баллов	Уровень развития
26 – 30	отличный
21 – 25	хороший
16 – 20	удовлетворительный
15 и менее	неудовлетворительный

Поскольку данные нормативы не учитывают весовые категории, для оценки уровня общей физической подготовленности спортсменов тяжелых весовых категорий рекомендуется использовать таблицы 10 и 11.

Таблица 10. Суммарная оценка развития общей физической подготовленности спортсменов тяжелых весовых категорий

Сумма баллов	Уровень развития
20 и более	отличный
14 – 19	хороший
10 – 13	удовлетворительный
9 и менее	неудовлетворительный

Таблица 11. Суммарная оценка развития специальной физической подготовленности

Сумма баллов	Уровень развития
24 и более	отличный
17 – 23	хороший
12 – 16	удовлетворительный
11 и менее	неудовлетворительный

§ 1. Методика проведения тестирования общей физической подготовленности

1. Бег 10 м с высокого старта, сек.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

2. Пятиминутный бег, м.

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

3. Прыжок вверх с места, см.

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полу-приседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

4. Наклон вперед, см.

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

5. Подтягивание на высокой перекладине, количество раз.

Проводится в спортивных залах или на открытых площадках. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом вслух. Не разрешается менять исходное положение (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги), опускать подбородок ниже грифа перекладины, фиксация исходного положения менее, чем на 1 секунду, выполнять

подтягивание с рывками или использованием маха ногами (туловищем).

6. Подтягивание на низкой перекладине, количество раз.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, спортсмен подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого спортсмен выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения спортсмен подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом вслух. Не разрешается менять исходное положение (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки), выполнять упражнение с нарушением прямой линии «голова-туловище-ноги», опускать подбородок ниже грифа перекладины, фиксация исходного положения менее, чем на 1 секунду.

§ 2. Методика проведения тестирования специальной физической подготовленности

1. Количество ударов за 10 секунд

Выполняется из положения боевой стойки спортсмена со средней дистанции. Спортсмен выполняет прямые удары двумя руками по мешку или настенной подушке в течение 10 секунд. Подсчитывается количество ударов одной рукой и умножается на два.

2. Количество ударов за раунд, мин

Выполняется так же, как и предыдущий тест. Спортсмены 11 – 14 лет наносят удары в течение 1,5 минут, спортсмены 15 – 18 лет – 2 минут.

3. Челночный бег 6×10 метров, с

На расстоянии 10 метров от линии старта ставится отметка, испытуемый бежит с высокого старта вперед до отметки, разворачивается и бежит к линии старта, разворачивается и бежит к отметке. И так 6 раз. Фиксируется общее время от старта до финиша.

4. Прыжок в длину с места, см

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

5. Метание теннисного мяча ведущей рукой, м

Тест предназначен для спортсменов 11 – 14 лет. Бросок выполняется с места ведущей рукой.

6. Толкание ядра ведущей рукой из боевой стойки, см

Тест предназначен для спортсменов 15 – 18 лет. Толкание выполняется из положения боевой стойки спортсмена ведущей рукой. Вес ядра – 5 кг.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз

Из положения лежа на груди спортсмен выполняет сгибание и разгибание рук, руки располагаются на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более, чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз

Из положения лежа, колени на полу, руки располагаются на ширине плеч. Ноги сцеплены крест накрест, бедра и корпус необходимо сохранять прямыми, голова и корпус должны находиться на одном уровне. Опираясь на колени, сгибание рук выполняется до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание полностью.

ГЛАВА 9 ДОКУМЕНТАЦИЯ

Детско-юношеские спортивные школы должны иметь следующую документацию:

- Устав;
- анализ работы за прошедший год;
- годовой план работы, утвержденный учредителем, включающий разделы организационной, учебной, спортивно-массовой, методической, финансово-хозяйственной работы, повышения квалификации, медицинского обеспечения;
- план комплектования по отделениям, учебным группам и контингенту учащихся, утвержденный учредителем;

- списки учащихся по отделениям и группам, их личные дела (заявления о приеме, личные карточки, врачебно-контрольные карты);
- контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, протоколы и графики проведения испытаний по ним;
- перспективный план подготовки спортсменов на олимпийский цикл;
- расписание занятий;
- журналы учета учебной работы;
- книга приказов школы;
- книга учета учащихся;
- книги входящей и исходящей документации;
- книга учета разрядников и судей по спорту;
- календарь спортивно-массовых мероприятий, утвержденный учредителем;
- положения и протоколы соревнований;
- смета расходов школы, утвержденная учредителем;
- смета доходов и расходов по внебюджетным средствам;
- правила внутреннего распорядка;
- штатное расписание;
- личные дела работников школы;
- тарификационный список тренеров-преподавателей;
- таблицы работы;
- положения о премировании работников;
- копии статистических отчетов по установленной форме.

Тренеры должны иметь утвержденные администрацией школы поурочные конспекты, индивидуальные планы подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 10 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая (психическая) подготовка является одним из важнейших разделов в воспитании, обучении и тренировки спортсменов.

Содержание психологической подготовки, ее направленность базируется на следующих основных положениях, сформированных современной теорией и практикой спортивной психологии:

установка на достижение высокого спортивного результата;

учет динамики уровня притязаний спортсмена (соотношение количества успехов и неудач, самооценка) в условиях тренировки и соревнований;

рациональное соотношение объема и содержания средств общефизической, технико-тактической и психологической подготовки, теоретических знаний и практических умений, необходимых для успешной целенаправленной деятельности;

индивидуализация средств и методов психологической подготовки (учет ведущего канала информации – визуального, аудиального, кинестетического).

Адаптация психики спортсмена к условиям тренировки и соревнований проводится по двум направлениям:

обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим готовность к деятельности в экстремальных условиях способом саморегуляции эмоционального состояния, уровня активации, необходимым для эффективности соревновательной деятельности, концентрации и распределения внимания, способом мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

моделирование условий соревновательной борьбы посредством словеснообразных моделей.

Проведение психологической подготовки предусматривает решение следующих задач:

воспитание у спортсменов нравственных основ поведения в общении, деятельности, дисциплинированности, организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в условиях спортивной тренировки и спортивных соревнований;

умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их;

совершенствование интеллектуальных качеств; развитие наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитие творческого воображения;

повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках и спортивных соревнованиях; развитие внимания (объем и интенсивность), выдержки и самообладания, решительности, инициативности; совершенствование приемов регуляции поведения, умения определять момент готовности к началу действий;

вооружение приемами саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний, а именно:

а) приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности (агрессия, депрессия) – непровольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.;

б) овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции;

вооружение спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного отвлечения и переключения, рационально организованной предсоревновательной подготовкой, разминкой;

создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня психологической подготовленности.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

а) создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение максимального результата посредством сбора и анализа информации об условиях предстоящих соревнований и о соперниках;

б) уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в данных условиях соревнований;

в) определение оптимального варианта действий в соревновании;

г) освоение способов настройки перед боем.

При организации и проведении спортивных мероприятий по данному разделу подготовки тренеру следует учитывать особенности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение, саморегуляция) психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий самосознания. Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-

тренировочном процессе в соответствии с последовательностью ступеней развития самосознания подростка-спортсмена и его уровнем достижений.

Наряду с групповыми занятиями и дискуссиями широко используются индивидуальные беседы, которые должны быть конкретными и целенаправленными. По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности.

ГЛАВА 11 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными спортсменами, занимающимися в СУСУ, проводится по единому плану, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических кампаниях;
- регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками детско-юношеской спортивной школы;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивной школы и т.п.;
- участие в организации и проведении спортивных соревнований внутри детско-юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной деятельностью занимающихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями в общеобразовательных школах и родителями спортсменов.

РАЗДЕЛ IV

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 12

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности всех систем организма, особенно кардиореспираторной, и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы до «отказа».

Проведение медицинских осмотров спортсменов регламентируется Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15.07.2014 № 30 «Инструкция о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов».

Выделяют следующие медицинские осмотры: обязательные предварительные (впервые при отборе для прохождения спортивной подготовки в детско-юношеских спортивных школах), обязательные периодические (не реже одного раза в год, для спортсменов моложе восемнадцати лет не реже одного раза в шесть месяцев) и внеочередные (при заболевании или травме и их последствиях, необходимости проведения дополнительных исследований, наблюдения, консультации врачей-специалистов)

В данной Инструкции регламентирован перечень исследования при проведении обязательных предварительных осмотров спортсменов при отборе для прохождения спортивной подготовки в детско-юношеских спортивных школах. Врачебный осмотр включает в себя осмотр врача спортивной медицины, врачей-специалистов (невролога, хирурга или травматолога-ортопеда, стоматолога, оториноларинголога, офтальмолога, иных специалистов при наличии показаний), лабораторные исследования (общий анализ крови, общий анализ мочи), функционально-диагностические исследования (электрокардиография, эхокардиография по показаниям, тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: проба Руфье, проба Мартине), антропометрия.

Углубленное медицинское обследование проводится не менее двух раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в специальных врачебно-физкультурных диспансерах. Каждый спортсмен обследуется врачами-специалистами разных специализаций, которые оценивают состояние здоровья, определяют рекомендации по лечению и профилактике.

Задачами этапного обследования является контроль динамики состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, уровня адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Как правило, используется комплекс врачебно-педагогических и психологических методик для обследования спортсменов.

Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности применяются специальные методики, которые подразделяются на максимальные и субмаксимальные. При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физической функции.

Основные тесты для изучения предельных уровней физиологических функций:

- определение максимального потребления кислорода (МПК);
- определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу – PWC_{max} ;
- определение максимального кислородного долга (МКД);

определение максимальной мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования (на велоэргометре «Монарк») на различных уровнях сопротивления;

простые анаэробные тесты.

Из субмаксимальных тестов используются:

тест PWC₁₇₀;

проба Летунова;

Гарвардский степ-тест.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. состояний, которые являются следствием нагрузок в серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления – и по педагогическим, и по медицинским критериям. Пробу с повторными нагрузками проводят врач и тренер. Тренер оценивает результативность выполняемых упражнений, врач – адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

нагрузки должны быть специфичны для бокса;

нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;

нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;

тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1, 2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакции организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС (частота сердечных сокращений) и АД (артериальное давление).

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы PWC₁₇₀. Врачебный контроль осуществляет врач СУСУ или УОР, работающий в тесном контакте с диспансером спортивной медицины. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсменов и другим подобным вопросам.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, ЭКГ (электрокардиограмма), химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и спортивных соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения (в том числе инвентаря – ринга, перчаток), давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, окулиста, невропатолога, стоматолога, гельминтолога и своевременное лечение заболеваний.

§ 1. Комплексный контроль

Управление учебно-тренировочным процессом на любом этапе подготовки подразумевает знание наиболее информативных показателей, определяющих эффективность тренировочного процесса, результаты соревновательной деятельности. Такими показателями комплексного контроля (по М.А.Годику, 1982) являются показатели состояния здоровья, телосложения, степени развития волевых и двигательных навыков, технико-тактического мастерства согласно таблице 12.

Таблица 12. Примерные показатели комплексного контроля (по М.А.Годику, 1982)

Сторона подготовленности, подлежащая контролю	Возможные показатели
Здоровье	Результаты медицинских обследований, подверженность простудным заболеваниям, самочувствие

Телосложение	Длина и масса тела; относительные массы мышечного, жирового и костного компонентов; длины, обхвата и массы сегментов тела для ориентации на весовую категорию юношей
Двигательные качества	Время реакции: быстрота стартового разгона; время достижения максимальных значений силы и скорости; предельное время заданной интенсивности; подвижность в суставах
Техническое мастерство	Объем, разносторонность, рациональность, эффективность, стабильность и устойчивость техники
Тактическое мастерство	Объем, разносторонность и рациональность тактических действий
Волевые качества	Различия в спортивных результатах, показанных в условиях тренировки и в соревнованиях различного уровня

Для комплексного контроля наряду с традиционными средствами и методами целесообразно использовать опросник по технико-тактической подготовленности боксеров (А.В.Дмитриев, 1986).

§ 2. Восстановительные и профилактические мероприятия

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха, витаминизация, полноценное и своевременное питание, гигиенические процедуры и закаливание.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, сухо-воздушная баня.

Душ используется после каждой тренировки в течение 10 – 15 минут с постепенным увеличением температуры воды до горячей. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи, руки, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали). Теплая ванна (температура воды – 38 – 42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду добавлять восстановительные экстракты (например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного

экстракта, лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды – 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 – 10 минут.

При проведении гидромассажа температура воды в ванне – 35 – 39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после тренировки, когда спортсмен прогреется 5 – 7 минут под теплым душем или в теплой ванне. После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15 – 20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и встряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3, 4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно черный), 200 г глюкозы (в порошке), 300 – 400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетка Рингер-Локке).

Восстановительные коктейли, растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе. Примерная схема использования дополнительных средств восстановления представлена в таблице 13.

Таблица 13. Примерная схема использования дополнительных средств восстановления

Дни недели	Используемые средства	
	После первой тренировки	После второй тренировки
Понедельник	Теплый душ 5-7 минут	
Вторник	Теплый душ 5-7 минут	Струевой душ
Среда	Теплый душ 5-7 минут	Ванна по назначению (солевая, эвкалиптовая, хвойная)
Четверг	Теплый душ 5-7 минут	Гидромассаж
Пятница	Теплый душ 5-7 минут	
Суббота	Теплый душ 5-7 минут	Сауна

ГЛАВА 13 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» для спортсменов разработаны в соответствии с Указом Президента Республики Беларусь от 24 мая 2018 года № 201 «О противодействии допингу в спорте», Всемирным антидопинговым кодексом 2021 года и другими нормативно-правовыми документами.

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» направлены на формирование нетерпимости к допингу у лиц, занимающихся боксом, с целью предотвращения использования допинга в спортивной среде.

Цель – формирование у спортсменов спортивной этики и нулевой терпимости к допингу, предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами запрещенных субстанций или методов, а также совершения ими иных нарушений антидопинговых правил.

Антидопинговое обеспечение в первую очередь включает в себя реализацию различных образовательных мероприятий, программ, а также

проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов по методикам Всемирного антидопингового агентства. Спортсменам необходимо знать особенности проведения сбора биологического материала (правила поведения спортсмена, права, обязанности), а также ознакомиться с нормами транспортировки, хранения и вскрытия проб. Спортсмен обязан усвоить правила применения лекарственных средств, биологически активных и иных пищевых добавок, другие особенности поведения, основываясь на практике выявления в мире положительных результатов проб.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций бокса;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте Национального антидопингового агентства nada.by.

РАЗДЕЛ V

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Рациональное оснащение учебно-тренировочного процесса в СУСУ является одним из необходимых условий для эффективного учебно-тренировочного процесса. Основным спортивным оборудованием для проведения учебно-тренировочного занятий по боксу является специализированный зал с комплексом необходимых помещений и служб. Наряду с этим применяется вспомогательное спортивное оборудование для физической подготовки, специализированные тренажеры, оборудование для контроля состояния спортсменов, оборудование восстановительного центра.

Примерный перечень необходимого спортивного инвентаря и спортивного оборудования

Специализированный зал (24×12 м) для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп (10-12 чел.); для спортсменов более высокой квалификации – 30×18 м, высота потолков – не ниже 6 м, пол деревянный, приточно-вытяжная вентиляция. Освещение – не менее 300 люкс/м², над

рингом – 1000 люкс/м²; ринг, гонг, настенные часы, настенные зеркала в полный рост, гимнастическая лестница, 3, 4 мата, подвесной канат, кольца гимнастические, 3 – 5 подвесных мешков, 2, 3 настенные подушки, 1, 2 пневматические груши, 1, 2 подвесные груши, 1, 2 груши на растяжках или пружине, перчатки боевые 1 пара на человека, 2, 3 пары «лап», перчатки для работы на снарядах (1 пара на человека), штанга, набор гантелей, скакалки, гири 16 и 24 кг, 5, 6 медицинболов, 15 – 20 теннисных мячей, мячи для футбола, баскетбола, волейбола. Необходимо иметь технические устройства (тренажеры) для получения срочной информации о выполняемых действиях (ударный динамометр, видеокамера и видеомагнитофон).

Вспомогательные помещения: раздевалка с индивидуальными шкафами, кладовая для хранения спортивного инвентаря, комнаты для тренеров, врача, душевая с «веерной», «циркулярной» установками, душ Шарко, сауна, массажный стол, аппарат ультрафиолетового облучения, светотепловые ванны, аэризатор, гидромассажный аппарат, магнитофон и акустическая система. В таблице 22 приведен примерный перечень спортивной одежды и обуви специального назначения для спортсменов-учащихся и тренеров-преподавателей по спорту СУСУ по боксу приведено количество на каждого занимающегося.

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортсмены групп СПС и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей по спорту для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТ группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах СПС и ВСМ должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники приемов, правильно вести

журнал занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

По судейской практике спортсмены в группах СПС и ВСМ должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных спортивных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения в группах спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В Республике Беларусь действует Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2018 г. № 60 «Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом». Согласно этому постановлению установлены следующие термины и их определения:

занятия физической культурой и спортом – спортивные, спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые физическими и (или) юридическими лицами, в том числе при оказании соответствующих услуг в сфере физической культуры и спорта;

несчастный случай – событие, в результате которого физическое лицо, занимающееся физической культурой и спортом (за исключением спортсменов, занимающихся профессиональным спортом на основании трудовых договоров (контрактов), получило спортивную травму, увечье или иное нарушение здоровья (тепловой удар, ожог, обморожение, утопление, поражение электрическим током (молнией, излучением), телесные повреждения, нанесенные в результате контакта с животными, участвующими в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях и прочее) во время занятий физической культурой и спортом;

специализированный регистр спортивной травмы – республиканская информационная система регистрации, накопления и учета случаев спортивного травматизма в Республике Беларусь;

спортивная травма – нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела спортсмена, возникшее в результате внешнего механического воздействия спортивным инвентарем и (или) спортивным оборудованием, физического воздействия на организм спортсмена в ходе прохождения им спортивной подготовки, в том числе нарушение здоровья спортсмена, вызванное физическими нагрузками;

физические лица, занимающиеся физической культурой и спортом, – спортсмены, иные физические лица, проходящие физическую, спортивную подготовку во время занятий физической культурой и спортом, в том числе при оказании им соответствующих услуг в сфере физической культуры и спорта.

В целях безопасного проведения занятий физической культурой и спортом организация, в собственности (хозяйственном ведении или оперативном управлении) которой находится физкультурно-спортивное сооружение, спортивный инвентарь и (или) спортивное оборудование (далее, если не указано иное, – организация), организатор спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия (далее, если не указано иное, – организатор), а также лицо, проводящее физкультурно-оздоровительное мероприятие:

обеспечивают и проверяют исправность физкультурно-спортивных сооружений, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования; осуществляют эксплуатацию физкультурно-спортивных сооружений с учетом требований Санитарных норм и правил «Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 декабря 2013 г. № 127;

обеспечивают соблюдение положения о проведении спортивно-массового мероприятия, правил спортивных соревнований по виду спорта и положения о проведении (регламента проведения) спортивного соревнования;

организуют проведение занятий физической культурой и спортом с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, состояния здоровья физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

проводят с физическими лицами, занимающимися физической культурой и спортом, инструктаж по вопросам безопасности занятий физической культурой и спортом, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях;

создают условия для занятия физической культурой и спортом;

принимают меры по организации оказания медицинской помощи физическим лицам, занимающимся физической культурой и спортом.

В случае неисправности физкультурно-спортивного сооружения, неисправности и (или) отсутствия спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования организатор, а также лицо, проводящее физкультурно-оздоровительное мероприятие, информируют организацию о необходимости ремонта физкультурно-спортивного сооружения, ремонта и (или) обеспечения недостающим спортивным инвентарем и (или) спортивным оборудованием.

Занятия физической культурой и спортом не проводятся в случаях:

наличия сложных метеорологических условий;

неисправности физкультурно-спортивного сооружения, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования;

отсутствия утвержденного в установленном порядке акта готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению занятий физической культурой и спортом при проведении этих занятий на территории физкультурно-спортивных сооружений;

отсутствия на этих занятиях руководителя физического воспитания или преподавателя – на проводимых учреждениями образования учебных занятиях по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье» («Адаптивная физическая культура»), спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях при получении профессионально-технического и среднего специального образования.

В целях безопасного проведения занятий физической культурой и спортом во время проведения спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий на территорию физкультурно-спортивных сооружений не допускаются лица, которые имеют при себе алкогольные, слабоалкогольные напитки, пиво; наркотические средства, психотропные вещества, их аналоги, токсические или другие одурманивающие вещества; холодное, огнестрельное, газовое или иное оружие, составные части и компоненты оружия, взрывчатые вещества и боеприпасы; предметы, поражающее действие которых основано на использовании горючих веществ; специально изготовленные или приспособленные предметы, использование которых может представлять угрозу жизни и здоровью людей, причинить материальный ущерб физическим лицам, организациям, препятствовать проведению спортивно-массового мероприятия, за исключением случаев, предусмотренных законодательными актами; бьющиеся предметы; предметы, вес которых превышает 5 килограммов.

§ 1. Общие требования безопасности

К учебно-тренировочным занятиям по боксу допускаются лица, не имеющие противопоказаний к занятию избранным видом спорта.

Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 200 лк. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортивного зала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортивном зале +18°C, во время занятий спортивный зал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.

К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе. Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя. Применение защитных кап и боксерских шлемов при тренировочных боях у спортсменов обязательно.

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

§ 2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан проверить состояние спортивного зала, спортивного инвентаря, температурного режима, освещенности и т.д., убедиться в их соответствии предъявляемым требованиям или принять меры к устранению причин, не обеспечивающих безопасное проведение занятий. Если это не представляется возможным занятия не начинать.

До начала проведения учебно-тренировочного занятия на ринге необходимо проверить крепление стоек, натяжения канатов, они должны быть надежно закреплены и соответствовать правилам проведения спортивных соревнований по боксу.

Тренер-преподаватель по спорту в начале учебных занятий обязан осмотреть каждого спортсмена, убедиться визуально в его нормальном самочувствии, наличии и соответствии его спортивной формы, виду проведения занятий. При подозрении на заболевание у учащегося или травмы, тренер-преподаватель по спорту обязан больного направить к врачу за разрешением на право его допущения к занятиям по боксу или отстранить его от занятий. Без спортивной формы спортсмены к учебно-тренировочному занятию не допускаются.

После осмотра тренер-преподаватель по спорту обязан проинструктировать спортсменов о порядке проведения учебно-тренировочного занятия.

§ 3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия

Тренер-преподаватель по спорту во время проведения учебно-тренировочного занятия обязан постоянно находиться в спортивном зале и контролировать каждого участника занятий, обеспечивать дисциплину, порядок и безопасность проведения занятий в соответствии с расписанием и учебной программой.

Нахождение посторонних лиц в спортивном зале во время занятий не допускается.

Особое внимание тренер-преподаватель по спорту должен уделять участникам, ведущим тренировочные бои, обращая внимание на самочувствие спортсменов и соблюдение правил ведения боя. Немедленно остановить бой, если есть подозрение на переутомление, плохое самочувствие или заболевание участника боя. Тренер-преподаватель по спорту может разрешить продолжение боя, убедившись, что здоровью спортсмена ничто не угрожает, в противном случае участник боя должен быть отправлен для кратковременного отдыха или до конца занятий.

При обнаружении неисправности или выходе из строя спортивного инвентаря, он должен быть изъят и заменен на исправный.

§ 4. Первая помощь при травмах

При возникновении несчастных случаев участников тренировочных занятий тренер-преподаватель по спорту обязан немедленно остановить занятия, при необходимости оказать доврачебную помощь пострадавшему, вызвать врача или скорую помощь.

Механические травмы, ссадины и царапины надо смазывать йодом.

При возникновении сильного кровотечения из носа, пострадавшего следует уложить на спину и на переносицу положить холодный компресс.

При ранениях необходимо остановить кровотечение и предохранить рану от инфекции. Кожу вокруг раны смазать йодом и наложить тампоны из индивидуального пакета на рану.

При ранении рук и ног, когда наблюдается сильное кровотечение, надо приподнять травмированную конечность и наложить жгут выше места ранения, а затем сделать перевязку. При ранении рук жгут накладывают на плечо в верхней его части, а при ранении ноги – на бедро в верхней его части.

При ушибах суставов – накладывают туго давящую повязку. Пострадавшему дать полный покой и для уменьшения боли и притока крови на ушибленное место кладут холодный компресс.

При вывихах, также, как и при ушибах, необходим покой. Вывихнутую руку повесить на косынке, а при вывихах ноги пострадавшего уложить и под поврежденную ногу положить подстилку.

При переломах наложить шину. При наложении на руку – руку согнуть в локте, а ногу – в коленном суставе и зафиксировать.

При тепловом и солнечном ударе пострадавшего перенести в прохладное место, раздеть, положить холодный компресс на голову. При потере сознания надо поднести к носу вату, пропитанную нашатырным спиртом.

§ 5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия

По окончании учебно-тренировочных занятий в спортивном зале спортсмены совместно с тренером-преподавателем по спорту собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.

Спортсмены должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя по спорту покинуть спортивный зал.

В завершении учебно-тренировочных занятий необходимо отключить все электроприборы, освещение.

Спортсмены после окончания учебно-тренировочных занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом.

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по боксу и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Бокс: Учебник для ИФК / Под. ред. И.П.Дегтярева. – М.: ФиС, 1979.
2. Шатоков Г.И., Ширяев А.Г. Юный боксер. – М.: ФиС, 1984.
3. Дмитриев А.В., Сергеев С.А. Справочник боксера. – Мн.: АФВиС РБ, 2001.
4. Дмитриев А.В., Атум Субхи Тамсир, Сергеев С.А. Защитные действия в современном боксе. – Мн.: БГФАК, 2002.
5. Дмитриев А.В., Атум Субхи Тамсир. Ложные действия в боксе: Метод. рекомендации. – Мн.: АФВиС, 2001.
6. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая подготовка. – Мн.: ИНСАН, 1999.
7. Сергеев С.А., Бойченко С.Д. Техника ударов в боксе и особенности ее формирования: Учеб.-метод. пособие. – Мн., 1995.
8. Бокс // Программа для детских спортивных школ, училищ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Союзспортобеспечение, 1997. – 68 с.
9. Дмитриев А.В. Подготовка боксеров с учетом факторов функциональной асимметрии: Учеб.-метод. пособие. – Мн.: РУМЦ, 2000. – 72 с.
10. Худодов Н.А., Фролов О.П. Психологический отбор в боксе. – М., 1970. – 25 с.
11. Бокс // Поурочная программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – М., 1984. – 105 с.
12. Методические рекомендации по подготовке учебных программ по видам спорта для специализированных учебно-спортивных заведений (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ). – Мн., 2000.
13. Дмитриев А.В. Оценка технико-тактической подготовленности боксеров // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Мн.: Полымя, 1986. – С. 123-126.

14. Дмитриев А.В., Григоров А.В., Винник П.П. История развития бокса в Беларуси. – Мн., 2000. – 67 с.

15. 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. – 71 с.

16. Бокс / Б.И.Бутенко, И.П.Дегтярев, А.А.Лавров, Б.Н.Греков, Б.Г.Двойченков, Н.А.Худадов, А.Н.Романин // Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования). – М., 1985. – 162 с.

17. Бокс / В.М.Романов, И.П.Дегтярев // Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1-й и 2-й годы обучения). – М., 1984. – 106 с.

18. Бокс. Программ для детско-юношеских спортивных школ (комплексных и специализированных) / Сост. В.И.Огуренков. – М.: Методический кабинет ГЦОЛИФК, 1971. – 80 с.

19. Брегер, М.И. Организационные и методические основы работы тренера ДЮСШ и СДЮШОР / М.И.Брегер / Методические рекомендации. – Минск, 1986. – 23 с.

20. Бокс / Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П.Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.

21. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И.Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 70 с.

22. Булычев, А.И. Планирование учебно-спортивных занятий юных боксеров / А.И.Булычев / В кн. «Бокс. Учебное пособие для детских спортивных школ». – М.: Физкультура и спорт, 1964. – С. 36 – 54.

23. Бобров, А. Профилактика типичных повреждений кисти / А.Бобров / Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 21 – 22.

24. Бокс. Техническая и тактическая подготовка / Сост. К.Л.Панченко, А.М.Григорьев, А.А.Попов. – Харьков: «Kich», 1997. – 240 с.

25. Градополов, К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры / К.В.Градополов / 4-е издание. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 338 с.

26. Градополов, К.В. Об одном виде специального тестирования в боксе / К.В.Градополов, В.С.Юзайтис, В.В.Попенченко / Бокс: Ежегодник. –

М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 18 – 19.

27. Гаврилов, В. Шаги в сторону / В.Гаврилов, С.Селезнев / Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 21 – 22.

28. Джероян, Г.О. Бокс школьнику (начальное обучение) / Г.О.Джероян, Н.А.Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 132 с.

29. Дмитриев, А.В. Краткий терминологический словарь по боксу / А.В.Дмитриев, С.А.Сергеев, А.В.Гришук. – Минск, 1998. – 117 с.

30. Денисов, Б.С. Техника – основа мастерства в боксе / Б.С.Денисов. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 271 с.

31. Джероян, Г.О. Методика совершенствования техники и тактики в боксе / Г.О.Джероян / В сб. «Говорят мастера ринга». – М.: Физкультура и спорт, 1963. – С. 75 – 90.

32. Джероян, Г.О. Обучение юных боксеров боевым действиям / Г.О.Джероян, Н.А.Худадов, В.И.Огуренков // В кн. «Бокс. Учебное пособие для детских спортивных школ». – М.: Физкультура и спорт, 1964. – С. 88 – 191

33. Знакомьтесь: Бокс! / Сост. А.Г.Ширяев // А.Г.Ширяев, И.П.Алтухов, А.И.Виноградов, В.А.Таймазов, Б.Г.Тихонов. – Л.: Лениздат, 1986. – 156 с.

34. Иванов, И.И. Уроки бокса / И.И.Иванов // Методическое пособие. – М.: Воениздат, 1970. – 128 с.

35. Котешев, В.Е. Подготовка боксеров в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса / В.Е.Котешев // Учебное пособие для институтов физической культуры. – Краснодар, 1992. – 153 с.

36. Лавров, В.А. Начальное обучение боксеров-юношей / В.А.Лавров, А.В.Лавров. – Волгоград, 1976. – 112 с.

37. Сергеев, С.А. Техника ударов в боксе и особенности ее формирования / С.А.Сергеев, С.Д.Бойченко// Учебно-методическое пособие. – Мн., 1995. – 121 с

Приложение 1
к учебной программе по
боксу

Таблица 1. Требования к комплектованию учебных групп СУСУ

Год обучения	Группа	Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в группах	Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами (часов в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель	Учебно-тренировочная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере на 6 недель	Всего часов за год	Требования по спортивной подготовке при комплектовании групп (квалификация учащихся)
1	НП 1	9-11	14	4	184	24	208	выполнение контрольных нормативов
2	НП 2, 3	11-12	12	6	276	36	312	выполнение контрольных нормативов
3	УТ 1	12-13	9	9	414	54	468	юн разряд
4	УТ 2	13-14	8	12	552	72	624	1 юн разряд
5	УТ 3	14-15	7	15	690	90	780	1 разряд
6	УТ 4 – 7	15-16	6	18	828	108	936	1 разряд
7	СПС	с 16	6	21	966	126	1092	КМС
8	СПС 2	с 17	5	23	1058	138	1196	КМС
9	СПС 3 – 6	с 18	5	26	1196	156	1352	КМС
10	ВСМ	с 19	4	30	1380	180	1560	МС
11	ВСМ*	с 20	3	32	1472	192	1664	МС

* - В список учебной группы входит спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по боксу.

Таблица 2. Примерный учебный план спортивной подготовки

Содержание занятий	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования			Группы высшего спортивного мастерства		
	Год обучения											
	1	2, 3	1	2	3	4-7	1	2	3-6		НК	
I. Теоретическая подготовка	4	4	12	11	17	16	16	16	16	18	18	
II. Практическая подготовка												
1. Сбщая физическая подготовка	103	103	137	188	240	263	320	320	372	461	461	
2. Специальная физическая подготовка	66	118	127	202	250	279	284	341	393	481	493	
3. Техническая подготовка	35	41	80	110	140	200	260	380	400	200	200	
4. Тактическая подготовка				113	133	178	212	139	200	492	492	
III. Восстановительные мероприятия	26	26	52	52	152	154	156	156	156	152	208	
IV. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	+	
V. Углубленное обследование	согласно календарному плану											
VI. Контроль подготовки (кол-во раз в год)	4	4	5	5	4	4	5	5	4	6	6	
VII. Участие в соревнованиях	согласно календарному плану спортивных мероприятий											
Итого часов:	208	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664	

Таблица 3. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в группах НП

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		Этап НП 1 года обучения	Этап НП 2 года обучения	Этап НП 3 года обучения
1	Теоретическая подготовка	6	6	6
2	Общая физическая подготовка	178	178	249
3	Специальная физическая подготовка	90	60	90
4	Техническая подготовка	20	30	60
5	Тактическая подготовка	10	30	63
6	Упражнения на снарядах			
7	Подвижные и спортивные игры			
8	Соревновательная практика			
9	Тестовые испытания	4	4	6
10	Восстановительные мероприятия			
11	Медицинский контроль	4	4	4
12	Инструкторская и судейская практика			
Всего за год академических часов		312	312	468

Таблица 4. Контрольно-переводные нормативы для последующего перевода в группах НП по годам обучения

Контрольные упражнения	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66 кг и выше
Бег 30 м (с.)	5,3	5,2	5,5
Бег 100 м (с.)	16,0	15,5	16,0
Прыжок в длину с места (см)	160	170	160
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	8	4
Челночный бег 6х9 м (с.)	22,0	22,0	25,0
Метание теннисного мяча (м)	25	30	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	20	20

Таблица 7. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП

Разделы подготовки	Год обучения	
	1	2, 3
I. Теоретическая подготовка		
– физическая культура и спорт в Беларуси (средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация)	1	1
– краткий обзор развития бокса в Беларуси, Европе, мире (характеристика вида спорта, место в системе физического воспитания, участие белорусских спортсменов в чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх)	2	2
– краткие сведения о строении и функциях организма человека (сведения о строении человека, влиянии занятий физическими упражнениями на организм занимающихся)	1	1
Итого академических часов:	4	4
II. Практическая подготовка		
– общая физическая подготовка направленность: развитие быстроты, координационных способностей, силы, гибкости, выносливости, укрепление здоровья средства: строевые упражнения, упражнения в движении и на месте, с предметами и без них, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры; упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, плавание, гимнастика, акробатика, лыжи, атлетическая гимнастика)	103	103
– специальная физическая подготовка направленность: развитие координационных способностей, гибкости, умений напрягаться и расслабляться, силы, выносливости, расширение функциональных возможностей организма средства: специальные упражнения, специально-подводящие, подвижные игры с элементами единоборств, специальные упражнения для развития координационных способностей, быстроты, гибкости, силы, выносливости	66	118
– технико-тактическая подготовка направленность: обучение и совершенствование основных положений спортсмена (стойка, передвижение, удары, защиты) средства: специальные упражнения, специально-подводящие в движении и на месте	35	87
Приемные и переводные испытания	+	+
Итого академических часов:	208	312

Таблица 12. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для УТ групп

Разделы подготовки	Годы обучения			
	1	2	3	4 – 7
I. Теоретическая подготовка				
1	2	3	4	5
- гигиена закаливания, режим, питание спортсмена (личная гигиена, режим дня и питания, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды и обуви, жилища и мест занятий); инфекционные заболевания; вред курения и употребления спиртных напитков	2	2	2	2
- врачебно-педагогический контроль как обязательное условие проведения учебно-тренировочных занятий; задачи и содержание самоконтроля, понятия о травмах, меры профилактики травматизма, первая доврачебная помощь, основы спортивного массажа	3	3	3	3
- основы техники и тактики бокса (понятие о технике и тактике бокса, взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства); анализ соревновательной деятельности; индивидуальные манеры боя в современном боксе	3	3	6	6
- основы методики обучения и тренировки (обучение и тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, развития физических и психических качеств и свойств, дидактические принципы, последовательность обучения, методы обучения, основные требования к организации занятий, урок как основная форма организации и проведения занятий, основные методические приемы при обучении технике и тактике, участие в соревнованиях, разминка)	4	3	6	5
Итого академических часов:	12	11	17	16
II. Практическая подготовка				
– общая физическая подготовка направленность: развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, укрепление здоровья средства: строевые упражнения, ОРУ, упражнения с предметами, подвижные игры, спортивные игры, упражнения из других видов спорта (баскетбол, теннис, гандбол, легкая атлетика, плавание)	137	183	240	263
– специальная физическая подготовка направленность: развитие силы, быстроты, ловкости, специальной выносливости, функциональных возможностей организма средства: специальные упражнения, специально-подводящие, подвижные игры с элементами единоборств, условные и вольные бои	127	202	250	279

– технико-тактическая подготовка направленность: обучение и совершенствование технических действий, защит, контрприемов, комбинаций приемов средства: специальные упражнения, специально-подготовительные, подвижные игры с элементами единоборств, упражнения с тренером на «лапах», условные и вольные бои	192	223	273	378
Приемные и переводные испытания	+	-	+	+
Всего академических часов:	468	524	780	936

Таблица 16. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС

Разделы подготовки	Группы СПС		
	1	2	3 – 6
I. Теоретическая подготовка			
- основные методы тренировки (методы регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы)	3	3	2
- планирование спортивной тренировки (периоды, циклы, принципы тренировки спортивного совершенствования мастерства, виды планирования, анализ тренировочной деятельности)	3	3	4
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (мышечная деятельность – необходимое условие развития, тренировка как процесс формирования двигательных навыков)	2	2	2
- общая и специальная физическая подготовка (направленность, развитие физических качеств, двигательных функций, работоспособности, соотношение ОФП и СФП на этапах подготовки)	4	4	4
- правила соревнований, их организация и проведение (виды и характер соревнований, календарь соревнований, положения о соревнованиях, их программа, анализ соревновательной деятельности)	4	4	4
Итого академических часов	16	16	16
II. Практическая подготовка			
- общая физическая подготовка направленность: совершенствование развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, функциональных возможностей средства: ОРУ, упражнения с предметами, упражнения из других видов спорта (баскетбол, тяжелая атлетика, акробатика, легкая атлетика, плавание, гандбол, футбол, гребля)	320	320	372
- специальная физическая подготовка направленность: совершенствование специальной силы, выносливости, быстроты, ловкости, функциональных возможностей организма средства: специальные упражнения для развития кисти, плеча, мышц ног, туловища, имитационные упражнения, специально-подготовительные, специальные упражнения на снарядах, в парах	284	341	393
- технико-тактическая подготовка совершенствование ранее изученных приемов, подготовительных (ложных действий), формирование «коронных» приемов, акцентирование ударов	472	519	571
Инструкторская и судейская практика	+	+	+
Участие в соревнованиях	+	+	+
Восстановительные мероприятия	156	156	156
Итого академических часов	930	1018	1156
Всего академических часов	1092	1196	1352

Таблица 17. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ

Разделы подготовки	Группы	
	ВСМ	ВСМ*
I. Теоретическая подготовка		
- планирование спортивной тренировки (круглогодичность тренировки, периодизация, содержание занятий на различных этапах подготовки, сроки периодизации, дозировка нагрузок, индивидуализация подготовки спортсменов)	4	3
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, утомление и причины, влияющие на снижение физической работоспособности, восстановительные процессы, тренированность и ее физиологические показатели, предстартовое состояние)	3	3
- общая и специальная физическая подготовка (анализ средств и методов повышения физической подготовленности; специальная физическая подготовка, ее место в тренировке, средства специальной подготовки, методы контроля)	4	4
- морально-волевая подготовка – ядро психической подготовки; место психологической подготовки в подготовке спортсменов высокого класса (мотивация, уровень притязаний спортсмена, внимание, мышление, вероятное прогнозирование); влияние психических качеств, свойств на выбор средств и методов ведения боя; специальная психологическая подготовка; регуляция эмоциональных состояний в процессе тренировки и соревнований	4	5
- правила соревнований, их организация и проведение; судейская коллегия; состав и обязанности судей, жеребьевка, определение личных и командных мест	3	3
Итого академических часов	18	18
II. Практическая подготовка		
- общая физическая подготовка направленность: совершенствование силы, быстроты, ловкости, выносливости, функциональных возможностей средства: ОРУ, упражнения из других видов спорта (баскетбол, тяжелая атлетика, акробатика, легкая атлетика, плавание, гандбол, футбол, гребля)	461	461
- специальная физическая подготовка направленность: совершенствование специальной силы, выносливости, быстроты, ловкости, аэробных и анаэробных систем энергообеспечения средства: специальные упражнения для развития силы мышц кисти, плеча, стопы, туловища, разгития внимания, мышления, вероятного прогнозирования, функций вестибулярного аппарата	481	493
- технико-тактическая подготовка совершенствование индивидуальной манеры ведения боя, совершенствование приемов подготовки и проведения атакующих и контратакующих действий, совершенствование комбинированных защит, совершенствование акцентированного удара в атаке, контратаке	600	692

Инструкторская и судейская практика	+	+
Всего академических часов	1560	1664

* - В список группы входит спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по боксу.

Таблица 20. Нормативные оценки по общей физической подготовленности

Тест	Балл	Возраст, лет													
		10			11-12			13-14			15-16			17-18	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 10 м, с	5	2,12 и лучше	2,20 и лучше	2,02 и лучше	2,15 и лучше	1,96 и лучше	2,10 и лучше	1,85 и лучше	1,99 и лучше	1,60 и лучше	1,74 и лучше				
	4	2,13-2,31	2,21-2,39	2,03-2,23	2,16-2,34	1,97-2,16	2,11-2,28	1,86-2,09	2,00-2,22	1,61-1,74	1,75-1,89				
	3	2,32-2,66	2,40-2,76	2,24-2,60	2,35-2,69	2,17-2,51	2,29-2,63	2,10-2,31	2,23-2,44	1,75-1,90	1,90-2,05				
	2	2,67-3,01	2,77-3,11	2,61-2,97	2,70-3,04	2,52-2,85	2,64-2,98	2,32-2,50	2,45-2,63	1,91-2,10	2,06-2,25				
	1	3,02 и хуже	3,12 и хуже	2,98 и хуже	3,05 и хуже	2,86 и хуже	2,99 и хуже	2,50 и хуже	2,64 и хуже	2,11 и хуже	2,26 и хуже				
Бег 5 мин, м	5	1126 и более	1060 и более	1210 и более	1150 и более	1352 и более	1258 и более	1457 и более	1400 и более	1564 и более	1456 и более				
	4	989-1125	911-1059	1140-1209	1080-1149	1227-1351	1150-1257	1309-4569	1320-1399	1403-1563	1343-1455				
	3	686-988	790-910	1070-1139	930-1079	1076-1226	1009-1149	1159-1308	1170-1319	1252-1402	1179-1342				
	2	731-867	641-789	900-1069	850-929	951-1075	901-1008	1011-1158	1000-1169	1091-1251	1050-1178				
	1	730 и менее	640 и менее	899 и менее	849 и менее	950 и менее	900 и менее	1010 и менее	999 и менее	1090 и менее	1049 и менее				
Прыжок вверх с места, см	5	42 и более	29 и более	46 и более	36 и более	50 и более	40 и более	58 и более	48 и более	66 и более	56 и более				
	4	36-41	24-28	40-45	30-35	43-59	33-39	48-58	38-47	59-65	49-55				
	3	27-35	18-23	31-39	22-29	34-42	24-32	39-47	28-37	51-58	41-48				
	2	21-26	11-17	24-30	14-21	26-33	16-23	32-38	21-27	46-50	36-40				
	1	20 и менее	10 и менее	23 и менее	13 и менее	25 и менее	16 и менее	31 и менее	20 и менее	45 и менее	35 и менее				
Наклон вперед, см	5	15 и более	17 и более	17 и более	19 и более	20 и более	21 и более	22 и более	24 и более	24 и более	26 и более				
	4	10-14	15-16	13-16	16-18	16-19	18-20	18-21	21-23	21-23	23-25				
	3	5-9	11-14	7-12	12-15	11-15	14-17	13-17	16-20	16-20	19-22				
	2	2-4	6-10	3-6	7-11	6-10	9-13	9-12	12-15	11-15	14-18				
	1	1 и менее	5 и менее	2 и менее	7-11	5 и менее	8 и меньше	8 и менее	11 и менее	10 и менее	13 и менее				
Подгибывание на выскокой перекладине (юноши); подгибывание на низкой перекладине (девушки), кол-во раз	5	10 и более	10 и более	13 и более	13 и более	16 и более	16 и более	19 и более	19 и более	25 и более	25 и более				
	4	7-9	7-9	10-12	10-12	12-15	12-15	15-18	15-18	21-24	21-24				
	3	4-6	4-6	5-9	5-9	7-11	7-11	11-14	11-14	17-20	17-20				
	2	2-3	2-3	2-4	2-4	4-6	4-6	7-10	7-10	13-16	13-16				
	1	1 и менее	1 и менее	1 и менее	1 и менее	3 и менее	3 и меньше	6 и менее	6 и менее	12 и менее	17 и менее				

Таблица 21. Нормативные оценки по специальной физической подготовленности

Тест	Балл	Возраст, лет							
		11-12		13-14		15-16		17-18	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Количество ударов за 10 с	5	57 и более	53 и более	59 и более	56 и более	63 и более	59 и более	61 и более	68 и более
	4	46-56	43-52	49-58	46-55	53-62	49-58	59-70	56-67
	3	32-45	29-42	34-48	32-45	39-52	36-48	47-58	44-55
	2	22-31	19-28	24-33	22-31	29-38	26-35	32-46	29-43
	1	21 и менее	18 и менее	23 и менее	21 и менее	28 и менее	25 и менее	31 и более	28 и менее
Количество ударов за равнудл (1,5 мин – 11-14 лет; 2 мин – 15-18 лет)	5	266 и более	236 и более	372 и более	342 и более	503 и более	471 и более	564 и более	527 и более
	4	214-265	187-235	323-371	293-341	421-502	394-470	487-563	448-526
	3	142-213	118-186	254-322	224-292	307-420	272-393	407-486	368-447
	2	89-141	69-117	205-253	175-223	225-306	197-271	324-406	285-367
	1	88 и менее	68 и менее	204 и менее	174 и менее	224 и менее	196 и менее	323 и менее	284 и менее
Челночный бег 6×10 м, с	5	17,84 и лучше	18,29 и лучше	16,44 и лучше	16,89 и лучше	15,48 и лучше	16,40 и более	15,01 и лучше	16,09 и лучше
	4	17,83-18,61	18,28-18,73	16,45-16,91	16,90-17,36	15,49-15,94	16,41-16,89	15,02-15,48	16,10-16,56
	3	18,60-19,02	18,74-19,28	16,92-17,56	17,37-17,95	15,95-16,59	16,90-17,53	15,49-16,13	16,57-17,21
	2	19,03-19,67	19,29-19,88	17,57-18,02	17,96-18,39	16,60-17,06	17,54-17,97	16,14-16,59	17,20-17,64
	1	19,68 и менее	19,89 и менее	18,03 и хуже	18,40 и хуже	17,07 и хуже	17,98 и хуже	16,60 и хуже	17,65 и хуже
Прыжок в длину с места, см	5	209 и более	166 и более	221 и более	175 и более	237 и более	186 и более	253 и более	210 и более
	4	196-208	153-164	208-220	163-174	220-236	169-185	240-252	197-209
	3	178-195	141-152	190-207	151-162	204-219	153-168	221-239	185-196
	2	165-177	129-140	177-189	138-150	195-203	145-152	207-220	173-184
	1	164 и менее	128 и менее	176 и менее	137 и менее	194 и менее	144 и меньше	206 и менее	172 и менее
Метание теннисного мяча ведущей рукой, м (11-14 лет) / Толкание ядра (5 кг) ведущей рукой из боевой стойки, см (15-18 лет)	5	48 и более	35 и более	53 и более	43 и более	742 и более	609 и более	872 и более	729 и более
	4	41-47	26-34	46-52	36-42	612-741	562-608	727-871	682-728
	3	30-40	17-25	35-45	26-35	475-611	322-561	487-726	442-681
	2	23-29	12-16	28-34	19-25	346-474	178-321	343-486	302-441
	1	22 и менее	11 и менее	27 и менее	18 и менее	345 и менее	177 и менее	342 и менее	301 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (девушки), кол-во раз	5	43 и более	35 и более	45 и более	40 и более	50 и более	45 и более	65 и более	55 и более
	4	41-42	32-34	44	38-39	49	44	62-64	52-54
	3	36-40	29-31	41-43	34-37	46-48	41-43	58-61	48-51
	2	35-37	24-28	37-40	30-33	43-45	37-40	56-57	45-47
	1	34 и менее	23 и менее	36 и менее	29 и менее	42 и менее	36 и меньше	55 и менее	44 и менее

Таблица 22. Примерный перечень спортивной одежды и обуви специального назначения для спортсменов-учащихся и тренеров-преподавателей по спорту СУСУ по боксу

№ п/п	Наименование	Ед. измер.	Расчетная ед. на школу, на группу, на заним.	Этапы подготовки								На каждого тренера		
				НП		УТ		СПС		ВСМ		Кол-во	Срок годности	
				Кол-во	Срок годности	Кол-во	Срок годности	Кол-во	Срок годности	Кол-во	Срок годности			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	Костюм тренировочный	шт.	на зан.	-	-	1	2	1	1	1	1	1	-	-
2	Ботинки боксерские	пар	-//-	-	-	1	2	1	1	2	1	1	1	1
3	Туфли кроссовые)	пар	-//-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
4	Майка футболка спортивная	шт.	-//-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
5	Трусы боксерские (красные, синие)	шт.	-//-	-	-	2	2	2	1	2	1	-	-	
6	Майка боксерская (красная, синяя)	шт.	-//-	-	-	2	2	2	1	2	1	-	-	
7	Шлем защитный соревновательный	шт.	-//-	1	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
8	Костюм с/веса	шт.	-//-	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1	2
9	Носки	пар	-//-	-	-	-	-	-	-	2	1	1	1	1
10	Раковина защитная	шт.	-//-	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1	2
11	Костюм ветрозащитный	шт.	-//-	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1	2
12	Бинт эластичный	пар	-//-	1	2	1	1	1	6 мес	1	6 мес	-	-	
13	Шлем тренировочный Бамперный	шт.	-//-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	
14	Перчатки снарядные	пар	-//-	1	2	1	2	1	6 мес	1	6 мес	-	-	
15	Перчатки боксерские 4 или 16 унций	пар	-//-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	
16	Перчатки боксерские 10 или 12 унций	пар	-//-	2	2	2	1	2	6 мес	2	6 мес	-	-	
17	Шапочка спортивная	шт.	-//-	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2	
18	Сумка спортивная (рюкзак)	шт.	-//-	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2	
19	Костюм утепленный (куртка, брюки)	шт.	-//-	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2	
20	Жилет утепленный	шт.	-//-	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2	

21	Шапочка с козырьком (бейсболка)	пар	-//-	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
22	Трусы (шорты) спортивные	шт.	-//-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1

МЕТОДИКА спортивной подготовки в группах НП

§ 1. Организационно-методические основы построения учебно-тренировочного процесса в группах НП 1 года обучения

На первом году обучения начинающих спортсменов должны решаться следующие задачи:

- создание устойчивого интереса к занятиям боксом;
- изучение основ техники и тактики бокса;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости и т. д.);

освоение занимающимися некоторых теоретических положений из теории физического воспитания и истории спорта.

Успешно разрешить эти задачи можно только при условии правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Учебная и тренировочная работа по боксу с начинающими спортсменами ведется на групповых занятиях, которые могут быть теоретическими и практическими. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков. К теоретическим занятиям относятся лекции и беседы, предусмотренные программой, просмотр учебных и художественных фильмов по боксу, просмотр и разбор спортивных соревнований.

Кроме непосредственной учебно-тренировочной работы начинающие спортсмены должны регулярно принимать участие в спортивных соревнованиях по боксу.

Группы комплектуются таким образом, чтобы юные спортсмены были примерно одного возраста и одинаковой физической подготовленности.

После нескольких проведенных занятий из числа наиболее активных спортсменов назначается староста группы. Актив группы помогает преподавателю в учебно-тренировочной и культурно-массовой работе, в подготовке к спортивным соревнованиям, организует выпуск стенной газеты. Староста группы следит за порядком в зале, за сохранностью инвентаря, назначает дежурного и т. д.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по твердому расписанию 3 раза в неделю. Продолжительность учебно-тренировочных занятий 2 – 1,5 часа.

Занятия с сентября по июнь проводятся в тренировочном зале, хотя наряду с ними рекомендуется организовать учебно-тренировочные занятия по дополнительным видам спорта (летом – плавание и легкая атлетика, зимой – лыжи, коньки и т. д.). На летний период планируются занятия по общей и специальной физической подготовке и дополнительным видам спорта. Лучше всего это организовать в условиях спортивного лагеря.

На первом году обучения каждый начинающий спортсмен должен принять участие в 2, 3 спортивных соревнованиях и принять участие в 3, 4 боях. Причем начинающий спортсмен должен принять участие в таких спортивных соревнованиях, где соперники примерно соответствуют по уровню подготовленности.

Большое внимание на первом году обучения уделяется общей физической подготовке спортсменов, причем за основу ее должны быть приняты нормативы комплекса ГФОК «Готов к труду и обороне».

За здоровьем спортсменов и их физическим развитием должен быть установлен постоянный медицинский контроль. Врач и тренер обязаны поддерживать между собой тесную связь.

§ 2. Принципы и методы начального обучения

Процесс начального обучения спортсменов, как и любой другой процесс обучения в спорте должен быть построен на основе соблюдения методических принципов физического воспитания. К этим принципам относятся принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, а также принципы систематичности и прогрессирования.

Успех всякого педагогического процесса, прежде всего, зависит от того, в какой мере сознательно и активно относятся к делу сами спортсмены. Если начинающий спортсмен хорошо понимает суть задания, выполняет его активно и заинтересованно, творчески использует приобретенные знания, умения и навыки, то процесс обучения идет гораздо успешнее и быстрее. Эти, давно замеченные закономерности, и лежат в основе принципа сознательности и активности. Для успешной реализации этого принципа в процессе обучения боксу необходимо вести постоянную педагогическую работу. Уже с первых занятий нужно содействовать формированию у

нагрузки) должны проходить, последовательно и регулярно, а чередование отдыха и нагрузок должно быть оптимальным.

При обучении начинающих спортсменов техническим приемам бокса применяются два основных метода: целостный и расчлененный.

Целостный метод применяется при обучении несложным движениям или тем, которые нецелесообразно делить на части. В последнее время большинство тренеров в начальном обучении используют расчлененный метод, основанный на широком применении подводящих упражнений. Применение этого метода в значительной мере облегчает процесс освоения технических приемов. При разучивании техники выполнения отдельных ударов и защит от них методические приемы применяются в следующей последовательности:

выполнение подводящих упражнений;

рассказ и показ тренером данного удара;

выполнение упражнений на разучивание техники выполнения удара: а) групповое разучивание удара на месте и в движении; б) разучивание удара самостоятельно в свободном передвижении;

разучивание или повторение защит от данного удара (при разучивании защит методические приемы применяются в той же последовательности: исполнение подводящих упражнений, рассказ, показ, разучивание, защиты на месте и в движении);

упражнение для разучивания удара и защит от него в парах: а) разучивание удара и защит от него в двухшереножном строю; б) разучивание удара и защит от него в парах в свободном передвижении по залу; в) разучивание технических вариантов выполнения данного удара; г) совершенствование техники и тактики выполнения удара и защит от него в условных и вольных боях.

При разучивании техники выполнения двойных ударов, серий ударов и защит от них, методические приемы употребляются в основном в той же последовательности. Однако, наряду с перечисленными методическими приемами используются и некоторые другие. Особенно широко применяются следующие:

1. Метод соединения ранее изученных ударов.

Этот метод заключается в том, что ранее изученные одиночные удары соединяются в двойные, причем техника выполнения этих ударов полностью сохраняется. Двойные и одиночные удары в свою очередь соединяются в серии ударов.

2. Метод замены в двойном ударе или серии ударов одного удара другим.

Этот методический прием заключается в следующем: для того, чтобы не разучивать заново технику выполнения двойного удара или серии ударов, в уже знакомой серии ударов или двойном ударе один из ударов заменяется на другой. Например, в серии прямых ударов в голову (левой-правой-левой) последний прямой удар левой рукой можно заменить на боковой, не нарушая при этом техники выполнения данной серии.

Крайне важным для выработки правильной методики начального обучения в боксе представляется также разработка последовательности освоения технико-тактического материала, а также применения его в условных и вольных боях. Причем речь идет не только о последовательности освоения форм выполнения этих приемов.

Так, например, прямые удары в голову разучиваются сначала в атакующей форме, а затем уже в контратаке (сначала в ответной, а потом во встречной форме).

Прямые же удары в туловище рекомендуется разучивать в парах во встречной форме, а потом уже в атаке и в ответной форме.

Боковые удары в голову при разучивании выполняются после уклонов или нанесения ударов другой рукой и т.д. Подробное изложение последовательности освоения технико-тактического материала можно найти в последующих главах.

В процессе подготовки спортсменов (юношей) необходимо помнить о том, что освоение начинающими спортсменами защит гораздо более сложный и трудоемкий процесс, чем разучивание ударов. Поэтому в начальной подготовке спортсменов изучение защит идет не только наряду, но и наравне с изучением ударов.

§ 3. Упражнения

Как и в любом другом виде спорта, подготовка начинающих спортсменов в боксе осуществляется посредством применения различных физических упражнений. Число упражнений, применяемых в боксе огромно. Они используются при обучении и совершенствовании технико-тактических приемов, а также как средство общей и специальной физической подготовки.

В различные периоды начального обучения меняется и удельный вес используемых групп упражнений. Это обусловлено, прежде всего,

различной направленностью занятий в разные периоды начального обучения.

Кроме того, необходимо, учитывать, что эффект от применения одних и тех же групп упражнений может быть крайне разнообразным в зависимости от того, в какой дозировке выполняется данный вид упражнений, какова степень интенсивности их выполнения, а также от того, в какой части занятий они применены. Выбор упражнений, их дозировка и интенсивность их выполнения, а также место в занятии начинающего спортсмена определяются в соответствии и с поставленной в каждом отдельном случае педагогической целью.

Упражнения, используемые при обучении и тренировке спортсмена, можно условно разделить на четыре большие группы:

общеразвивающие упражнения.

специально-вспомогательные упражнения без перчаток;

специально-вспомогательные упражнения в перчатках.

специальные упражнения спортсмена (упражнения в боевых действиях в парах).

Кроме того, в занятиях спортсменов часто используются упражнения других видов спорта (плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжи и т.п.).

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в любом уроке бокса и применяются, в основном, для решения следующих двух задач:

1. Для подготовки организма к выполнению упражнений основной части учебно-тренировочного и тренировочного занятия.

Для решения этой задачи общеразвивающие упражнения применяются в подготовительной части занятия (в основном в первой его половине). При этом используется целый ряд различных упражнений: упражнение общего взаимодействия (ходьба, бег), упражнения для мышц рук, туловища, упражнения на расслабление и т.д.

2. Для развития необходимых двигательных качеств (прежде всего, силы).

Для решения этой задачи применяются общеразвивающие упражнения, которые, как правило, выполняются в конце основной части занятия. К этим упражнениям относятся гимнастические упражнения, которые могут выполняться самостоятельно и в парах, с отягощениями и без них,

упражнения на гимнастической стенке, скамейке, упражнения с молотом, набивными мячами, упражнения на расслабление.

Специально-вспомогательные упражнения без перчаток

К специально-вспомогательным упражнениям без перчаток можно отнести следующие виды упражнений:

1. Подводящие упражнения, выполнение которых облегчает последующее освоение технических приемов;

2. Упражнение для разучивания техники ударов, защит и передвижений.

3. Упражнения для исправления ошибок (часто ими могут быть подводящие упражнения).

4. Имитационные упражнения для стабилизации техники: упражнения в ударах, защитах, передвижениях, а также бой с тенью, в котором соединены эти упражнения.

5. Упражнения для выработки специфических двигательных качеств. К этим упражнениям относят упражнения со скакалкой, передвижения с теннисным мячом, отбивая его перед собой, упражнения в бросках и ловле для развития скорости и точности реакций.

Специально-вспомогательные упражнения без перчаток применяются во второй половине подготовительной части урока с тем, чтобы подготовить организм к специфической работе. Кроме того, специально-вспомогательные упражнения без перчаток применяются, в основной части занятия при разучивании технических приемов, а также для стабилизации техники ударов, защит и передвижений. Используются эти упражнения также и для выработки специфических двигательных качеств. С этой целью специально-вспомогательные упражнения без перчаток (прыжки через скакалку, передвижения с отбивами теннисного мяча перед собой, броски и ловля мяча и т.д.) выполняются в конце основной части занятия.

Специально-вспомогательные упражнения в перчатках

Специально-вспомогательные упражнения в перчатках служат для стабилизации техники выполнения ударов и выработки специфических двигательных качеств. К этим упражнениям относятся:

1. Упражнения в ударах по мешку.

Упражнения в ударах по мешку вырабатывают умение правильно и четко наносить удары, дают возможность стабилизировать технику выполнения серий ударов. Работая на этом снаряде, спортсмен получает возможность стабилизировать технику любого удара. Упражнения в ударах по мешку способствуют выработке таких двигательных качеств, как сила, и, в особенности, выносливость (при нанесении ударов по мешку сериями в высоком темпе ЧСС достигает 200 ударов в минуту, что соответствует нагрузке в вольном бою).

2. Упражнение в ударах по насыпной груше.

Упражнения в ударах по насыпной груше служат для улучшения техники нанесения ударов снизу и прямых встречных ударов и улучшения чувства дистанции.

3. Упражнения в нанесении ударов по пневматической груше.

Упражнение в ударах по пневматической груше способствуют выработке чувства дистанции, силы удара, специальной выносливости, а также развивают умение распределять силу ударов в сериях.

4. Упражнения в ударах по лапам.

Удары по лапам используются, как средство улучшения и стабилизации техники различных ударов, причем дают возможность выполнять эти удары в любой форме (в атаке, в ответной и встречной форме). Упражнения в ударах по лапам развивают такие качества, как сила, точность, своевременность удара, а также чувство, дистанции.

5. Упражнения в ударах по пунктболу.

Упражнение в ударах по пунктболу используется, прежде всего, как средство выработки точности нанесения удара. Все приведенные упражнения в ударах применяются в основной части учебно-тренировочного занятия.

Специальные упражнения спортсмена

К этой группе упражнений относятся упражнения, связанные со специфической деятельностью спортсмена, то есть упражнения в перчатках с партнером. К ним относятся:

1. Упражнения с партнером по разучиванию техники исполнения ударов и защит.

2. Упражнения с партнером по разучиванию тактических вариантов применения каких-либо приемов.

3. Условные бои:

а) бой заранее обусловленными техническими средствами, например, один спортсмен ведет вольный бой, второй защищается и применяет только серии прямых ударов;

б) бой с тактическим заданием, например, один спортсмен работает только в атакующей манере, а второй применяет все средства кроме атак;

в) ведение боя на заранее заданной дистанции, например, один спортсмен ведет бой на дальней дистанции и всячески старается ее сохранить, другой спортсмен стремится вести бой в средней дистанции.

4. Тренировочные бои.

Тренировочные бои проводятся с применением всех изученных технических и тактических средств, ограничивается только сила нанесения удара.

5. Вольный бой (спарринг).

Отличается от соревновательного боя только отсутствием боковых судей, роль рефери берет на себя тренер. Спортсмен предварительно получает задание добиваться максимально преимуществ.

В вольном бою спортсмен должен совершенствовать умение атаковать любым из основных ударов, применяя обманные действия, подготавливающие атаку; продемонстрировать защитой, соединенной с контрударами (встречными и ответными) на любой атакующий удар партнера: развивать атаку или контратаку сериями ударов.

Вспомогательные виды спорта

Вспомогательные виды спорта используются для развития основных двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Вспомогательные виды спорта являются, прежде всего, средством общей физической подготовки.

Легкая атлетика – из этого вида спорта спортсмены чаще всего используют следующие упражнения:

а) бег на 30 и 50 метров для развития быстроты;

б) бег на дистанцию от одного до трех километров для развития общей выносливости;

в) метания (метание гранаты, толкание ядра).

Спортивные игры занимают особое место в подготовке начинающего спортсмена, так как развивают целый комплекс двигательных качеств, необходимых для боксерского поединка: быстроту и точность двигательных реакций, быстроту движений, ориентировку на площадке, быстроту

мыслительных процессов, выносливость, которая вырабатывается в условиях работы переменной интенсивности.

Наиболее ценными для спортсмена и чаще всего применяемыми в тренировке, являются следующие виды спортивных игр:

1. Баскетбол.
2. Футбол на уменьшенной площадке.
3. Ручной мяч.

В большой мере развитию быстроты реакций, ориентировки и подвижности способствует настольный теннис. Однако, к сожалению, применение его в тренировке начинающих спортсменов вызывает затруднения, так как для игры в настольный теннис требуется большое число столов.

Плавание – этот вид спорта применяется для выработки общей выносливости, а также имеет большое значение, как средство активного отдыха. Широко применяются все основные виды спортивного плавания.

Борьба – в спортивной тренировке спортсмена часто используются элементы борьбы, прежде всего, как средство развития силы. Применяется элемент борьбы в стойке на ринге. Это упражнение заключается в том, что спортсмены стараются столкнуть с места и вывести друг друга из равновесия, свободно захватывая руки, шею, туловище, используя толчки в грудь, живот и плечи. Бросать на пол и делать подножки запрещается.

Часто применяются упражнения в толкании партнера. Партнеры упражняются, заранее устанавливая способ толкания: одновременно в грудь одной рукой, одновременно толкают в ладони разноименных рук, двумя ладонями в ладони, стараясь вывести спортсмена из равновесия и т.д.

Гребля – хорошее упражнение для развития силовой выносливости. Применяется в летнее время.

Лыжи применяются в основном виде как средство развития общей выносливости. Бег на лыжах кроме всего прочего имеет большое оздоровительное значение, так как проводится на открытом воздухе.

§ 4. Учебно-тренировочное занятие

Подавляющее большинство занятий на первом году обучения проводится в форме учебно-тренировочного занятия. В каждом учебно-тренировочном занятии тренер ставит основной своей задачей изучение нового материала. Наряду с этим повторяется и уже изученный материал.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия составляет около 90 мин.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей:

1 часть – подготовительная.

Основная цель подготовительной части учебно-тренировочного занятия – подготовить спортсменов к выполнению упражнений основной части занятия. Кроме этого, в подготовительной части занятия идет повторение ранее пройденного материала, и часто, изучение новых упражнений.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия применяются общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища, упражнения на расслабление и т.д.) и специально-вспомогательные упражнения (подводящие упражнения, упражнения в ударах, защитах, передвижениях).

Продолжительность подготовительной части учебно-тренировочного занятия составляет приблизительно 25 – 30 минут.

2 часть занятия – основная.

Цель основной части учебно-тренировочного занятия – изучение нового технико-тактического материала и совершенствование уже изученных технических приемов.

В основной части учебно-тренировочного занятия применяется целый ряд упражнений: специальные упражнения с партнером для разучивания техники отдельных приемов, специальные упражнения с партнером для разучивания тактических вариантов применения технических приемов, специально-вспомогательные упражнения в перчатках (удары по мешку, по стенке, груше и т.д.), упражнения для выработки специальных качеств (прыжки через скакалку, передвижения с теннисным мячом и т.д.), общеразвивающие упражнения для развития силы (упражнения с набивными мячами, с гимнастической скамейкой и т.д.).

Время отводимое, на разучивание и на совершенствование приемов определяет тренер. Оно зависит от сложности изучаемого материала. Время, отводимое на изучение нового материала, на раунды, обычно, не разбивается.

Длительность основной части учебно-тренировочного занятия составляет, примерно, 50 – 55 минут.

3 часть занятия – заключительная.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия тренер ставит перед собой, задачу нормализовать деятельность сердечнососудистой,

дыхательной и других систем организма, привести его деятельность к исходному уровню. С этой целью применяются упражнения на интенсивности: бой с тенью на расслабление, упражнения на расслабления, легкий бег, ходьба и т.д. Длительность заключительной части учебно-тренировочного занятия – 8 – 10 минут.

Учебно-тренировочные занятия обеспечивают необходимый уровень технической и тактической подготовки начинающего спортсмена, но не могут дать достаточно высокой физической подготовленности. Не дают они и боевого опыта, необходимого для участия в соревнованиях, не обеспечивается также высокий уровень развития волевых качеств. Поэтому в начальном обучении наряду с учебно-тренировочными занятиями применяются и тренировочные занятия.

Тренировочные занятия могут быть очень разнообразны и по своим задачам, и по средствам, которыми тренер решает эти задачи. Ниже даны краткие описания основных видов тренировочных занятий, применяемых в тренировке начинающих спортсменов.

Тренировочное занятие (совершенствование технико-тактической подготовки)

Тренировочное занятие по совершенствованию технико-тактической подготовки отличается от учебно-тренировочного занятия, прежде всего, тем, что здесь идет совершенствование уже изученного учебного материала. Занятия направлены также и на совершенствование учебно-тренировочных занятий (около 60 минут).

Подготовительная часть занятия

Подготовительная часть тренировочного занятия, направленного на совершенствование технико-тактической подготовки отличается от подготовительной части учебно-тренировочного занятия тем, что имеет более выраженный характер разминки. Цель этой части тренировочного занятия – это, прежде всего, подготовка спортсменов к выполнению упражнений основной части занятия.

В подготовительная части тренировочного занятия по совершенствованию технико-тактической подготовки применяются целый ряд упражнений: упражнения общего воздействия (различные виды ходьбы и бега), общеразвивающие упражнения (упражнения для развития мышц,

рук, ног, туловища, упражнения на расслабление), специально-вспомогательные упражнения без перчаток (удары, защиты, передвижения, бой с «тенью»).

Продолжительность подготовительной части тренировочного занятия (по совершенствованию технико-тактической подготовки) составляет 15 – 20 минут.

Основная часть занятия

Главная задача основной части тренировочного занятия – совершенствование уже изученного материала. В тренировочном занятии все упражнения в перчатках выполняются по раундам по 1/5 минуты с перерывом в одну минуту (то есть в соревновательном ритме).

В основной части тренировочного занятия по совершенствованию технико-тактической подготовки применяются следующие упражнения: условные бои, вольные бои с ограничением силы удара, специально-вспомогательные упражнения в перчатках (удары по мешку, по груше, по стенке и т.д.), специально-вспомогательные упражнения без перчаток (прыжки через скакалку, передвижения с отбивами об пол теннисного мяча и т.д.), общеразвивающие упражнения (с набивными мячами, с молотом, гимнастические упражнения на развитие силы и т.д.). Продолжительность основной части тренировочного занятия – 30 – 40 минут.

Заключительная часть занятия.

В заключительной части занятия применяются упражнения низкой интенсивности с целью нормализации функций организма, их постепенного восстановления. Длительность заключительной части – 5 м.

Тренировочное занятия (совершенствование специально – физической подготовленности)

Существует несколько основных форм проведения тренировочных занятий, направленных на совершенствование специально-физической подготовленности спортсменов. Среди них можно, прежде всего, назвать тренировку на дороге, игровую тренировку, круговую тренировку.

1. Широкой популярностью у спортсменов пользуется тренировка на дороге, позволяющая использовать разнообразные упражнения, направленные на развитие специально-физической подготовленности спортсменов. В тренировке используются самые разнообразные

упражнения, выполняемые на ходу, и служащие для развития выносливости, быстроты, силы и ловкости.

Тренировка начинается со спокойной ходьбы и легкого бега, которые постепенно подготавливают организм к предстоящей работе. Затем спортсмен выполняет упражнения для ног, практикуется в различных передвижениях. Затем наряду с передвижениями спортсмен начинает выполнять различные удары и защиты, ведет бой с тенью. Все эти упражнения проводятся в передвижении со сменами направления.

Следующая часть занятия содержит бег по 30 – 50 метров с резкими ускорениями, прыжки, метания камней, гимнастические упражнения, упражнения в толкании с партнером, упражнения с гантелями и набивными мячами. Основным упражнением в тренировке является бег переменной интенсивности. Заканчивается тренировка спокойной ходьбой с выполнением упражнений на расслабление.

Общая продолжительность тренировки на дороге для начинающих спортсменов составляет 30 – 60 минут. Время и интенсивность занятий зависит от подготовленности занимающихся спортсменов.

2. Игровое занятие, направленно на развитие специально-физической подготовленности часто применяется в тренировке начинающих спортсменов.

В основной части игрового занятия спортсмены применяют спортивные игры, которые развивают наиболее ценные для бокса качества: баскетбол, ручной мяч, футбол на уменьшенной площадке, регби и т.д. В конце основной части игрового занятия начинающие спортсмены выполняют общеразвивающие упражнения для развития силы (упражнения на гимнастической стенке, скамейке, со штангой, молотом и т.д.).

В заключительной части игрового занятия спортсмены выполняют упражнения на расслабление, легкий бег, спокойную ходьбу.

3. Одной из наиболее часто применяемых форм тренировочного занятия является круговая тренировка, направленная на развитие специальной физической подготовленности.

Подготовительная часть круговой тренировки длится около 20 минут. Основная задача первой части кругового занятия – подготовить организм спортсмена к выполнению упражнений основной части занятия. Решается эта задача путем применения таких упражнений, как ходьба, бег, общеразвивающиеся упражнения, упражнения в передвижениях, в ударах и защитах, «бой с тенью» и т.д.

Главной задачей основной части кругового занятия является развитие необходимых спортсмену двигательных качеств: быстроты, выносливости, силы. Для решения этой задачи подбирается несколько видов, упражнений и группа спортсменов делится на подгруппы по числу видов этих упражнений.

Каждая подгруппа переходит от выполнения одного вида упражнений к другому одновременно с тем, как другие подгруппы тоже меняют вид упражнений. Таким образом, наблюдается как будто бы движение по кругу упражнений, отсюда и название «круговая тренировка». Можно как пример привести подбор из 6 видов упражнений (группа при этом делится на 6 подгрупп):

«бой с тенью»; упражнения с набивными мячами; упражнения с молотом; упражнения в передвижении с теннисным мячом; упражнения со штангой.

Упражнения должны меняться по своей направленности и по своему воздействию. То есть упражнения, направленные на развитие силы должны меняться упражнениями, направленными на развитие выносливости, упражнения для развития мышц рук – упражнениями для развития мышц ног или туловища и т.д.

Продолжительность основной части кругового занятия зависит от подготовленности группы. Упражнения рекомендуется проводить по раундам по 2 минуты каждый с перерывами по 1 минуте. В конце основной части кругового занятия спортсмены выполняют упражнения на гимнастической скамейке и стенке.

В заключительную часть занятия, направленную на нормализацию деятельности систем и функций организма, включают подвижные игры, упражнения на расслабление, легкий бег, спокойную ходьбу. Продолжительность этой части кругового занятия – 10 – 15 минут.

Учебно-тренировочное занятие (боевая практика)

Учебно-тренировочное занятие по боевой практике проводится в условиях, приближенных к соревновательным. Основное упражнение, используемое в этом виде занятия – вольный бой с партнером. Основная задача в занятии – обучение самостоятельно, тактически грамотно вести бой.

Подготовительная часть занятия (разминка) содержит общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения без

перчаток, которые дают возможность функционально подготовиться к бою, а также бой с тенью и легкий бой с партнером в перчатках. Эти упражнения подготавливают к специфической деятельности – к бою на ринге.

В основной части занятия спортсмен ведет поточно вольный бой с партнером или несколькими партнерами. Особое внимание тренеру следует обращать на подбор партнеров. Пары должны составляться таким образом, чтобы спортсмены имели возможность совершенствовать свои боевые качества. Спортсмен должен научиться вести бой с партнером, работающим в различной манере различными техническими приемами.

К концу основной части занятия спортсмен выполняет упражнения в ударах по снарядам (мешку, груше и т.д.), выполняет гимнастические и общеразвивающие упражнения, служащие для развития двигательных качеств.

Заключительная часть занятия содержит упражнения на расслабление, способствующие нормализации деятельности организма. После занятия рекомендуется принимать теплый душ.

Перечисленные виды занятий являются основными, но не исключают применения других видов занятий. Так очень часто встречаются комбинированные виды уроков, где совершенствование технической подготовки может сочетаться с круговым методом выработки специальных физических качеств, совершенствование технической подготовки может сочетаться с игровым занятием, боевая практика со специальной физической подготовкой и т.д.

Можно предложить примерный вариант недельного цикла занятий с начинающими спортсменами, составленный из различных видов занятий.

1-ое занятие – изучение нового и повторение изученного технического материала.

2-ое занятие – изучение технико-тактического материала и повторение пройденного материала.

3-ее занятие – повторение пройденного материала и условные бои или повторение пройденного материала и игры, повторение пройденного материала и круговая тренировка.

4-ое занятие – упражнения ГФОК «Готов к труду и обороне» или дополнительные виды спорта.

Полный перечень разделов и частей, используемый при планировании учебно-тренировочных занятий по месяцам представлен в таблице 1.

Таблица 1. Перечень разделов и частей, используемый при планировании учебно-тренировочных занятий

1	Раздел 1. Теоретическая подготовка
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка
4	Раздел 4. Техническая подготовка
4.1	Основные положения спортсмена
4.2.	Подводящие упражнения для овладения передвижениями
4.3	Упражнения для овладения передвижениями в парах без перчаток
4.4	Подводящие упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу
4.5	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу без перчаток
4.6	Упражнения для овладения защит подставками (ладони, плеча, локтя) и шагом назад
4.7	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу в парах в перчатках и защит от них
4.8	Подводящие упражнения для овладения защит уклонами
4.9	Подводящие упражнения для овладения ударами в туловище и ударами с шагом
4.10	Упражнения для овладения ударами в туловище без перчаток (прямые и снизу)
4.11	Упражнения для овладения ударами в туловище в парах в перчатках (прямые и снизу) и защит от них
4.12	Упражнения для овладения ударами с шагом без перчаток
4.13	Упражнения для овладения ударами с шагом в парах в перчатках и защит от них
4.14	Подводящие упражнения для защит нырком
4.15	Подводящие упражнения для овладения боковыми ударами
4.16	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову без перчаток
4.17	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову в парах в перчатках
4.18	Упражнения для овладения боковыми ударами в туловище без перчаток
4.19	Упражнения для овладения боковыми ударами в туловище в парах в перчатках
4.20	Упражнения для разучивания повторных ударов
4.21	Упражнения для разучивания двухударных серий
4.22	Упражнения для разучивания трехударных серий
	Раздел 5. Тактическая подготовка
5.1	Упражнения для овладения приемами на дальней дистанции
5.2	Упражнения для овладения приемами на средней дистанции
5.3	Упражнения для овладения приемами на ближней дистанции
5.4	Упражнения для разучивания атакующих действий
5.5	Упражнения для разучивания защитных действий
5.6	Упражнения для разучивания контратакующих действий
5.8	Условные бои
5.9	Вольные бои
6	Раздел 6. Упражнения на снарядах и с тренером на лапах
7	Раздел 7. Подвижные и спортивные игры
8	Раздел 8. Соревновательная практика
9	Раздел 9. Тестовые испытания
10	Восстановительные мероприятия
11	Медицинский контроль
12	Инструкторская и судейская практика

График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на октябрь представлен в таблице 3.

Таблица 3. График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на октябрь

№ п/п	Содержание занятий	Тренировочные занятия, часы												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Раздел 4. Техническая подготовка													
4.1	Основные положения спортсмена	+			+			+			+			+
4.2	Подводящие упражнения для овладения передвижениями	+				+	+				+	+		
4.3	Упражнения для овладения передвижениями в парах без перчаток	+	+	-				+	+	+				
4.5	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу без перчаток	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.6	Упражнения для овладения защит подставками (ладони, плеча, локтя) и шагом назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.7	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу в парах в перчатках и защит от них		+	+	+	+		+	+		+	+		+
4.8	Подводящие упражнения для овладения защит уклонами	+	+			+			+					
4.9	Подводящие упражнения для овладения ударами в туловище и ударами с шагом			+	+	+								
4.10	Упражнения для овладения ударами в туловище без перчаток (прямые и снизу)					+	+	+						
4.11	Упражнения для овладения ударами в туловище в парах в перчатках (прямые и снизу) и защит от них							+	+	+	+	+	+	
4.12	Упражнения для овладения ударами с шагом без перчаток	+	+	+										
4.13	Упражнения для овладения ударами с шагом в парах в перчатках и защит от них			-	+	+	+	+						
4.14	Подводящие упражнения для защит нырком				+		+	+	-	+				+
4.15	Подводящие упражнения для овладения боковыми ударами							+	-	+	+	+	+	+

4.16	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову без перчаток											+	+	-	+	+
4.17	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову в парах в перчатках												+	-	+	+
4.20	Упражнения для разучивания повторных ударов			+	+	+			-	+	+					
4.21	Упражнения для разучивания двухударных серий											+	+	+	+	+
5	Раздел 5. Тактическая подготовка															
6	Раздел 6. Упражнения на снарядах и с тренером на лапах															
7	Раздел 7. Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Раздел 8. Соревновательная практика															
9	Раздел 9. Тестовые испытания															
10	Восстановительные мероприятия															
11	Медицинский контроль															
12	Инструкторская и судейская практика															

График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на ноябрь представлен в таблице 4.

Таблица 4. График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на ноябрь

№ п/п	Содержание занятий	Тренировочные занятия, часы														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка															
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Раздел 4. Техническая подготовка															
4.2	Подводящие упражнения для овладения передвижениями			+	+					+	+					
4.3	Упражнения для овладения передвижениями в парах без перчаток	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.5	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу без перчаток	+		+		+		+								
4.6	Упражнения для овладения защит подставками (ладони, плеча, локтя) и шагом назад		+		+		+		+			+				+
4.7	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу в парах в перчатках и защит от них		+		+		+		+				-			+
4.9	Подводящие упражнения для овладения ударами в туловище и ударами с шагом	+		+		+		+		+					+	
4.10	Упражнения для овладения ударами в	+		+		+		+		+					+	

График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на декабрь представлен в таблице 5.

Таблица 5. График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на декабрь

№ п/п	Содержание занятий	Тренировочные занятия, часы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	+	+	+		+	+	+	+		+		
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Раздел 4. Техническая подготовка												
4.3	Упражнения для овладения передвижениями в парах без перчаток	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.5	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу без перчаток	+	+		+	+	+	+			+		
4.6	Упражнения для овладения защит подставками (ладони, плеча, локтя) и шагом назад	+	+					+					
4.7	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу в парах в перчатках и защит от них	+			+	+	+	-					
4.8	Подводящие упражнения для овладения защит уклонами		+										
4.10	Упражнения для овладения ударами в туловище без перчаток (прямые и снизу)			+			+		+		+		
4.11	Упражнения для овладения ударами в туловище в парах в перчатках (прямые и снизу) и защит от них	+			+								
4.12	Упражнения для овладения ударами с шагом без перчаток					+		+					
4.13	Упражнения для овладения ударами с шагом в парах в перчатках и защит от них							+					
4.16	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову без перчаток	+		+		+		+	+		+		
4.17	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову в парах в перчатках	+			+								
4.18	Упражнения для овладения боковыми ударами в туловище без перчаток		+					+			+		
4.19	Упражнения для овладения боковыми ударами в туловище в парах в перчатках	+						+					

4.20	Упражнения для разучивания повторных ударов						+	+	+										
4.21	Упражнения для разучивания двухударных серий						+	+	+									+	+
4.22	Упражнения для разучивания трехударных серий																	+	+
	Раздел 5. Тактическая подготовка																		
5.1	Упражнения для овладения приемами на дальнейшей дистанции						+			+									
5.2	Упражнения для овладения приемами на средней дистанции						+			+									
5.4	Упражнения для разучивания атакующих действий			+			+			+								+	
5.5	Упражнения для разучивания защитных действий			+			+			+								+	+
5.6	Упражнения для разучивания контратакующих действий	+				+				+								+	+
5.8	Условные бои				+								+						
5.9	Вольные бои				+								+						
6	Раздел 6. Упражнения на снарядах и с тренером на лапах			+	+		+	+		+	+							+	+
7	Раздел 7. Подвижные и спортивные игры					+							+	+				+	+
8	Раздел 8. Соревновательная практика																		
9	Раздел 9. Тестовые испытания																		
10	Восстановительные мероприятия																		
11	Медицинский контроль																		
12	Инструкторская и судейская практика																		

График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на январь представлен в таблице 6.

Таблица 6. График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на январь

№ п/п	Содержание занятий	Тренировочные занятия, часы																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка																		
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Раздел 4. Техническая подготовка																		
4.1	Основные положения спортсмена	+				+				+				+					
4.2	Подводящие упражнения для овладения передвижениями			+					+			+					+		

4.3	Упражнения для овладения передвижениями в парах без перчаток	+				+				+				+
4.4	Подводящие упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу		+											
4.5	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу без перчаток	+				+				+				+
4.6	Упражнения для овладения защит подставками (ладони, плеча, локтя) и шагом назад		+			+			+			+		
4.7	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу в парах в перчатках и защит от них			+		+	+		+	+		+	+	
4.8	Подводящие упражнения для овладения защит уклонами			+		+								+
4.9	Подводящие упражнения для овладения ударами в туловище и ударами с шагом		+						+					
4.10	Упражнения для овладения ударами в туловище без перчаток (прямые и снизу)	+				+				+				
4.11	Упражнения для овладения ударами в туловище в парах в перчатках (прямые и снизу) и защит от них					+			+			+		
4.12	Упражнения для овладения ударами с шагом без перчаток	+				+				+				+
4.13	Упражнения для овладения ударами с шагом в парах в перчатках и защит от них									-				
4.14	Подводящие упражнения для защит нырком													
4.15	Подводящие упражнения для овладения боковыми ударами		+											
4.16	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову без перчаток	+				+				+				+
4.17	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову в парах в перчатках		+	+			+	+			+			
4.18	Упражнения для овладения боковыми ударами в туловище без перчаток	+		+		+		+		+				+
4.19	Упражнения для овладения боковыми ударами в туловище в парах в перчатках					+				+			+	

4.20	Упражнения для разучивания повторных ударов		+					+				+			+
4.21	Упражнения для разучивания двухударных серий			+				+					+		+
4.22	Упражнения для разучивания трехударных серий				+				+					+	+
5	Раздел 5. Тактическая подготовка														
6	Раздел 6. Упражнения на снарядах и с тренером на лапах														
7	Раздел 7. Подвижные и спортивные игры	+				+						+			+
8	Раздел 8. Соревновательная практика														
9	Раздел 9. Тестовые испытания														
10	Восстановительные мероприятия														
11	Медицинский контроль														
12	Инструкторская и судейская практика														

График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на февраль представлен в таблице 7.

Таблица 7. График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на февраль

№ п/г	Содержание занятий	Тренировочные занятия, часы													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка														
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	+				+					+				
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	+	-	+		+	+	-			+	+	+		
4	Раздел 4. Техническая подготовка														
4.1	Основные положения спортсмена	+				+					+				+
4.3	Упражнения для овладения передвижениями в парах без перчаток	+				+					+				+
4.5	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу без перчаток	+				+					+				
4.6	Упражнения для овладения защит подставками (ладони, плеча, локтя) и шагом назад		+		+		+			+		+			+
4.7	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу в парах в перчатках и защит от них		+		+		+			-		+			+
4.10	Упражнения для овладения ударами в туловище без перчаток (прямые и снизу)	+				+					+				
4.11	Упражнения для овладения ударами в туловище в парах в перчатках (прямые и			+						-				+	

1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	+	+	+		+	+	+		+	+	+	
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Раздел 4. Техническая подготовка												
4.1	Основные положения спортсмена	+		+		+		+		+		+	
4.2	Подводящие упражнения для овладения передвижениями		+		+		+		+		+		+
4.3	Упражнения для овладения передвижениями в парах без перчаток	+		+		+		+		+		+	
4.5	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу без перчаток	+		+		+		+		+		+	
4.6	Упражнения для овладения защит подставками (ладони, плеча, локтя) и шагом назад			+				+				+	
4.7	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу в парах в перчатках и защит от них	+		+		+	+	+		+		+	
4.10	Упражнения для овладения ударами в туловище без перчаток (прямые и снизу)		+	+				-			+		
4.11	Упражнения для овладения ударами в туловище в парах в перчатках (прямые и снизу) и защит от них	+		+		+	+		+		+		
4.12	Упражнения для овладения ударами с шагом без перчаток		+					-			+		
4.13	Упражнения для овладения ударами с шагом в парах в перчатках и защит от них		-					-			+		
4.16	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову без перчаток	+	-	+		+	+	+		+	+	+	
4.17	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову в парах в перчатках		+					+			+		
4.18	Упражнения для овладения боковыми ударами в туловище без перчаток	+				+				+			
4.19	Упражнения для овладения боковыми ударами в туловище в парах в перчатках			+			+					+	
4.20	Упражнения для разучивания повторных ударов	+						+		+	+		
4.21	Упражнения для разучивания двухударных серий		+			+	+						
4.22	Упражнения для разучивания трехударных серий			-				+			+	+	
5	Раздел 5. Тактическая подготовка												
5.1	Упражнения для овладения приемами на дальней дистанции	+								+			
5.2	Упражнения для овладения приемами на		-			+	+						

	средней дистанции												
5.3	Упражнения для овладения приемами на ближней дистанции			+				+			+	+	
5.4	Упражнения для разучивания атакующих действий	+								+			
5.5	Упражнения для разучивания защитных действий		+			+	+					+	
5.6	Упражнения для разучивания контратакующих действий	+		+				+				+	
6	Раздел 6. Упражнения на снарядах и с тренером на лапах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Раздел 7. Подвижные и спортивные игры				+				+				+
8	Раздел 8. Соревновательная практика												
9	Раздел 9. Тестовые испытания												
10	Восстановительные мероприятия												
11	Медицинский контроль												
12	Инструкторская и судейская практика												

График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на апрель представлен в таблице 9.

Таблица 9. График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на апрель

№ п/п	Содержание занятий	Тренировочные занятия, часы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка												
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+
4	Раздел 4. Техническая подготовка												
4.1	Основные положения спортсмена	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Подводящие упражнения для овладения передвижениями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.3	Упражнения для овладения передвижениями в парах без перчаток	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.5	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу без перчаток	+	+	+		+	+	+		+	+	+	
4.6	Упражнения для овладения защит подставками (ладони, плеча, локтя) и шагом назад	-	+	+		+	+	+		+	+	+	
4.7	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу в парах в перчатках и защит от них	-	+	+		+	+	+		+	+	+	
4.1 0	Упражнения для овладения ударами в туловище без перчаток (прямые и снизу)	-	+	+		+	+	-		+	+	+	

4.1 1	Упражнения для овладения ударами в туловище в парах в перчатках (прямые и снизу) и защит от них	+	+	+		+	+	+		+	+	+
4.1 2	Упражнения для овладения ударами с шагом без перчаток	+		+		+		+		+		+
4.1 3	Упражнения для овладения ударами с шагом в парах в перчатках и защит от них	+	+	+		+	+	+		+	+	+
4.1 6	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову без перчаток	+	+	+		+	+	+		+	+	+
4.1 7	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову в парах в перчатках	+	+	+		+	+	+		+	+	+
4.1 9	Упражнения для овладения боковыми ударами в туловище в парах в перчатках		+	+			+	+			+	+
4.2 0	Упражнения для разучивания повторных ударов		+				+				+	+
4.2 1	Упражнения для разучивания двухударных серий	+	+			+	+			+	+	
4.2 2	Упражнения для разучивания трехударных серий			+				+				+
5	Раздел 5. Тактическая подготовка											
5.1	Упражнения для овладения приемами на дальней дистанции			+				+			+	
5.2	Упражнения для овладения приемами на средней дистанции	+				+				+		
5.3	Упражнения для овладения приемами на ближней дистанции			+				-				+
5.4	Упражнения для разучивания атакующих действий		+				+				+	
5.5	Упражнения для разучивания защитных действий	+		+		+		-		+		+
5.6	Упражнения для разучивания контратакующих действий			+				+				+
5.8	Условные бои		+									+
5.9	Вольные бои						+					
6	Раздел 6. Упражнения на снарядах и с тренером на лапах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Раздел 7. Подвижные и спортивные игры				+				+			+
8	Раздел 8. Соревновательная практика											
9	Раздел 9. Тестовые испытания											
10	Восстановительные мероприятия											
11	Медицинский контроль											
12	Инструкторская и судейская практика											

График распределения учебно-тренировочных занятий для группы предварительной подготовки на май представлен в таблице 10.

Таблица 10. График распределения учебно-тренировочных занятий для группы предварительной подготовки на май

№ п/п	Содержание занятий	Тренировочные занятия, часы												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка													
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
4	Раздел 4. Техническая подготовка													
4.1	Основные положения спортсмена	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.3	Упражнения для овладения передвижениями в парах без перчаток	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.5	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу без перчаток	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.6	Упражнения для овладения защит подставками (ладони, плеча, локтя) и шагом назад	+		+		+		+		+	+			
4.7	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу в парах в перчатках и защит от них	+		+		+		+		+	+			
4.10	Упражнения для овладения ударами в туловище без перчаток (прямые и снизу)		+		+		+		-	+	+			
4.11	Упражнения для овладения ударами в туловище в парах в перчатках (прямые и снизу) и защит от них		+		+		+		+	+	+			
4.12	Упражнения для овладения ударами с шагом без перчаток	+		+		+		+						
4.13	Упражнения для овладения ударами с шагом в парах в перчатках и защит от них	+		+		+		+						
4.16	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову без перчаток	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
4.17	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову в парах в перчатках	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+			
4.19	Упражнения для овладения боковыми ударами в туловище в парах в перчатках		+		+		+							
4.20	Упражнения для разучивания повторных ударов	+		+		+		+		+	+			

4.21	Упражнения для разучивания двухударных серий		-		+		+		+	+	+			
4.22	Упражнения для разучивания трехударных серий	+		+		+		+		+	+			
5	Раздел 5. Тактическая подготовка													
5.1	Упражнения для овладения приемами на дальней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
5.2	Упражнения для овладения приемами на средней дистанции		+		+		+		+		+			
5.3	Упражнения для овладения приемами на ближней дистанции	+		+		+		+		+	+			
5.4	Упражнения для разучивания атакующих действий	+		+		+		+		+				
5.5	Упражнения для разучивания защитных действий		+		+		+		+		+			
5.6	Упражнения для разучивания контратакующих действий		+		+		+		+		+			
5.8	Условные бои			+										
5.9	Вольные бои							+						
6	Раздел 6. Упражнения на снарядах и с тренером на лапах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
7	Раздел 7. Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+		-					+
8	Раздел 8. Соревновательная практика											+	+	
9	Раздел 9. Тестовые испытания													
10	Восстановительные мероприятия													
11	Медицинский контроль													
12	Инструкторская и судейская практика													

График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на июнь представлен в таблице 11.

Таблица 11. График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на июнь

№ п/п	Содержание занятий	Тренировочные занятия, часы												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка													
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Раздел 4. Техническая подготовка													
4.1	Основные положения спортсмена	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	
4.5	Упражнения для овладения прямыми	+			+			+			+			

	ударами и ударами снизу без перчаток												
4.6	Упражнения для овладения защит подставками (ладони, плеча, локтя) и шагом назад	+			+			+				-	
4.10	Упражнения для овладения ударами в туловище без перчаток (прямые и снизу)	-			+			+				-	
4.12	Упражнения для овладения ударами с шагом без перчаток	-			+			+				+	
4.16	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову без перчаток	+			+			+				+	
4.18	Упражнения для овладения боковыми ударами в туловище без перчаток	+			+			+				+	
4.20	Упражнения для разучивания повторных ударов			+	+			+	+			+	+
4.21	Упражнения для разучивания двухударных серий			+				+				+	
4.22	Упражнения для разучивания трехударных серий				+			+			+		+
5	Раздел 5. Тактическая подготовка												
5.1	Упражнения для овладения приемами на дальней дистанции	+			+			+				+	
5.2	Упражнения для овладения приемами на средней дистанции			+				+				+	
5.3	Упражнения для овладения приемами на ближней дистанции				+			+			+		+
5.4	Упражнения для разучивания атакующих действий	+			+			-				+	
5.5	Упражнения для разучивания защитных действий	+	-		+	+		-	+			+	+
5.6	Упражнения для разучивания контратакующих действий			-	+		+	+		+	+		+
6	Раздел 6. Упражнения на снарядах и с тренером на лапах	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Раздел 7. Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Раздел 8. Соревновательная практика												
9	Раздел 9. Тестовые испытания												
10	Восстановительные мероприятия												
11	Медицинский контроль	+	+	+									
12	Инструкторская и судейская практика												

График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на июль представлен в таблице 12.

Таблица 12. График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на июль

№ п/п	Содержание занятий	Тренировочные занятия, часы												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка													
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+
4	Раздел 4. Техническая подготовка													
4.1	Основные положения спортсмена	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+
4.5	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу без перчаток	+				+				+				+
4.6	Упражнения для овладения защит подставками (ладони, плеча, локтя) и шагом назад	+				+				+				+
4.10	Упражнения для овладения ударами в туловище без перчаток (прямые и снизу)	+				+				+				+
4.16	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову без перчаток	+				+				-				+
4.18	Упражнения для овладения боковыми ударами в туловище без перчаток	+				+				+				+
4.20	Упражнения для разучивания повторных ударов		+	+			+	+			+	+		
4.21	Упражнения для разучивания двухударных серий		+				+				+			
4.22	Упражнения для разучивания трехударных серий			+				+				+		
5	Раздел 5. Тактическая подготовка													
6	Раздел 6. Упражнения на снарядах и с тренером на лапах													
7	Раздел 7. Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+
8	Раздел 8. Соревновательная практика													
9	Раздел 9. Тестовые испытания				+				-				+	
10	Восстановительные мероприятия													
11	Медицинский контроль													
12	Инструкторская и судейская практика													

График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на август представлен в таблице 13.

Таблица 13. График распределения учебно-тренировочных занятий для группы НП на август

№ п/п	Содержание занятий	Тренировочные занятия, часы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка												
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+
4	Раздел 4. Техническая подготовка												
4.1	Основные положения спортсмена	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
4.5	Упражнения для овладения прямыми ударами и ударами снизу без перчаток	+				+				+			
4.6	Упражнения для овладения защит подставками (ладони, плеча, локтя) и шагом назад	+				+				+			
4.1	Упражнения для овладения ударами в туловище без перчаток (прямые и снизу)	+				+				+			
4.1	Упражнения для овладения боковыми ударами в голову без перчаток	+				+				+			
4.1	Упражнения для овладения боковыми ударами в туловище без перчаток	+				+				+			
4.2	Упражнения для разучивания повторных ударов		+	-			+	+			+	+	
4.2	Упражнения для разучивания двухударных серий		+				+				+		
4.2	Упражнения для разучивания трехударных серий			+				+				+	
	Раздел 5. Тактическая подготовка												
6	Раздел 6. Упражнения на снарядах и с тренером на лапах												
7	Раздел 7. Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+
8	Раздел 8. Соревновательная практика												
9	Раздел 9. Тестовые испытания												
10	Восстановительные мероприятия		+				+				+		
11	Медицинский контроль												
12	Инструкторская и судейская практика												

Комплекс подводящих упражнений для освоения ударных движений и защитных действий с учетом сопряженности формирования двигательных умений.

Поиск основных резервов повышения уровня технической подготовленности в плане овладения базовыми компонентами «школы

бокса», на наш взгляд, должно быть сосредоточено на решении, как минимум, следующих проблем.

1. Выделение наиболее значимых и информативных структурных единиц основных сторон подготовленности спортсменов, обеспечивающих по возможности наиболее полную характеристику, но за счет нетрудоемких и оперативных мероприятий научно-практического плана.

2. Одним из приоритетных направлений должно выступать рассмотрение вопросов данной плоскости с позиции сопряженности осваиваемой двигательной структуры конкретных боевых приемов или их групп. Данный подход также позволит выйти на реально возможное сокращение времени обучения при сохранении объемов осваиваемых элементов техники.

3. Решение перечисленных выше аспектов позволит вооружить тренерский штаб стройной системой методически грамотного обоснованного подхода при конкретизации средств обучения основным боевым движениям, а именно, детализированными комплексами специальных подводящих упражнений для последовательного освоения групп движений, объединенных по различной степени сложности функционирования мышечно-двигательного аппарата.

В этой связи, представляется логичным практическое внедрение разработанных комплексов подводящих упражнений, которые позволяют, с одной стороны, систематизировать и определенным образом классифицировать совокупность обучающих средств, а, с другой, выйти на позиции сокращения сроков обучения без ущерба качеству.

Комплекс подводящих упражнений для овладения прямыми ударами в голову и ударами снизу

Упражнение 1. Исходное положение (далее – И.П.) – основная стойка, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, стопы параллельно, руки на поясе. 1. – перенос веса тела на левую ногу. 2. – И.П. 3. – тоже на правую ногу. 4. – И.П.

Назначение упражнения. Дать понятие об общем центре тяжести тела и усвоить его различные положения.

Особенности выполнения. Обратить внимание на смещение ОЦТ (общий центр тяжести), акцентировав его различные положения попыткой оторвать от пола безопорную ногу при равновесии и смещенном ОЦТ.

Упражнение 2. И.П. – тоже. 1. – поворот туловища (плеч) влево, 2. – И.П., 3 – поворот туловища (плеч) вправо, 4 – И.П.

Назначение упражнения. Научить правильному для ударов данной группы развороту туловища и плеч.

Особенности выполнения. Поворот туловища и плеч производится до линии строго перпендикулярной исходному положению. Стопу ног остаются на месте. ОЦТ не смещается, голова по возможности прямо. Все упражнения данной квалификационной группы ударов и, особенно, последующие выполняются строго через принятие исходного положения между (движениями в разные стороны и в конце выполнения).

Упражнение 3. И.П. – тоже. 1. – разворот наружу пятки левой ноги, туловище остается на месте. 2. – И.П. 3. – тоже другой ногой. 4. – И.П.

Назначение упражнения. Научить правильному толчку ногой, обеспечивающей начало удара.

Особенности выполнения. Звенья нижней конечности перемещаются последовательно от ниже расположенных к выше расположенным, сначала стопа, потом голень и бедро. Скорость выполнения упражнения постепенно нарастает по мере правильного усвоения характера перемещения звеньев.

Упражнение 4. И.П. – тоже. 1. – толчком левой ноги с разворотом пятки наружу поворот туловища вправо. 2. – И.П. 3. – толчком правой ноги с разворотом пятки наружу поворот туловища влево. 4. – И.П.

Назначение упражнения. Научить согласованному движению ног и туловища при повороте вокруг собственной оси (вертикальной) без смещения ОЦТ.

Особенности выполнения. Движение должно начинаться разворотом пятки, затем последовательно голени, бедра, таза, плеч и закачиваться, когда плечи будут расположены перпендикулярно к исходному положению. Голова всегда прямо, подбородок опущена грудь. Для лучшего усвоения выполнение должно сопровождаться соответствующим комментарием тренера по ходу и правильности перемещения звеньев. Главным условием является соблюдение «принципа стержня» (занимающимся объясняют, чтобы они представили, что через их голову и туловище по вертикали проходит воображаемый стержень, прочно закрепленный на полу, и выполнять упражнение можно только как бы вращаясь на нем без смещений и наклонов в какую-либо сторону). Особое внимание необходимо уделять обязательному возвращению в исходное положение. Скорость перемещения звеньев тела при повороте сначала должна быть не большой. Однако, по

мере усвоения правильного перемещения звеньев, ее необходимо увеличивать.

Упражнение 5. (для прямых ударов на месте). И.П. – тоже, только руки согнуты в локтевых суставах, кисти разжаты и находятся у подбородка. 1. – толчком левой ноги с разворотом пятки, бедра, таза, плеч левая рука выносится вперед, тыльная сторона ладони книзу. 2. – И.П. 3. – тоже толчком правой ноги и выносом правой руки. 4. – И.П.

Назначение упражнения. Научить согласованному движению ног, туловища и бьющей руки при перемещении звеньев ударной кинематической цепи.

Особенности выполнения. Соблюдение «принципа стержня». Локоть перемещается через низ-сторону. Не допускать наклона головы к или отдвигающееся (бьющей) руки. Голова прямо. Обратит внимание занимающихся, что это не удар, а просто вынос руки вперед, для того чтобы избежать искажения техники выполнения. В конечном положении рука полностью выпрямляется и располагается в плоскости строго параллельно полу. Скорость выполнения небольшая.

Упражнение 6. (для ударов снизу). Тоже, что и для прямых ударов, только руки выносятся тыльной стороной ладони вверх.

Назначение упражнения. Научить адекватному для ударов снизу согласованному движению ног, туловища и бьющей руки при перемещении звеньев ударной кинематической цепи.

Особенности выполнения. Такие же как для прямых ударов (см. упр. 5), только локоть перемещается через низ с возможно максимальным смещением внутрь.

Упражнение 7. См. упражнение 5. Для конкретных разновидностей ударов в данной группы. Кисти сжаты в кулак.

Назначение упражнения. Научить правильной работе звеньев ударной кинематической цепи в процессе развития предупредительного торможения.

Особенности выполнения. См. особенности выполнения упражнения 5. Кулаки всегда находятся в боевом положении при некотором дополнительном сгибании кисти в момент достижения конечного ударного положения (особенно при ударах снизу). Занимающиеся должны мысленно представить момент касания цели, причем рука должна быть полностью выпрямлена. Для прямых ударов в конечном ударном положении кулак должен находиться пальцами вниз, а для ударов снизу – пальцами вверх.

Упражнение 8. И.П. – боевая стойка. 1. – толчком левой ноги с разворотом пятки наружу, поворотом бедра, таза, плеч вынос левой руки

вперед, кисть сжата в кулак. 2. – И.П. 3. – тоже с толчком правой ноги и выносом правой руки. 4. – И.П.

Назначение упражнения. Научить согласованному движению частей тела при выполнении ударов из положения боевой стойки.

Особенности выполнения. Обязательное соблюдение «принципа стержня». Акцентирование конечного ударного положения. При выполнении всех ударов бьющая рука полностью выпрямляется. Скорость выполнения постепенно нарастает. При разучивании подводящих упражнений для ударов снизу целесообразно проводить их в различные зоны поражения – в голову или в туловище.

Упражнение 9. Выполняется в парах. Первый спортсмен выполняет упражнение 8. второй спортсмен держит ладони для удара и меняет зоны поражения (только при ударах снизу) по указанию тренера.

Назначение упражнения. Научить занимающихся сохранять оптимальную согласованность работы звеньев тела при выполнении ударов в различные зоны поражения (для ударов снизу) и достижению точностных характеристик ударов.

Особенности выполнения. Кулак должен соприкасаться с целью (ладонью партнера) в нижней третьей части тыльной стороны. Партнеры находятся на дистанции, с которой можно достать соперника без шага вперед. Ладонь, выполняющую роль мишени, необходимо держать около подбородка (для ударов в голову) или на уровне наиболее уязвимых мест поражения туловища (для ударов снизу).

Упражнение 10. занимающиеся в боевой стойке передвигаются в «челноке» и по команде тренера с его соответствующим словесным комментарием выполняют удары.

Назначение упражнения. Научить согласованной работе звеньев ударной кинематической цепи в условиях передвижения по рингу.

Особенности выполнения. Стараться, чтобы занимающиеся максимально точно воспроизводили адекватную каждой разновидности ударов данной группы согласованность работы звеньев тела. При возникновении затруднений при выполнении ударов во время передвижения на начальной стадии разучивания данного типа движения после команды тренера ученикам можно выполнять удары на месте. Упражнение выполняется в одношереножном строю при максимальном контроле за правильность выполнения со стороны тренера. При наличии ошибок у отдельных спортсменов, они исправляются для всей группы при остановке времени.

Упражнение 11. В парах. Первый спортсмен, передвигаясь в «челноке», наносит удары. Второй спортсмен держит ладони, выполняющие роль мишени, и меняет зоны поражения (при ударах снизу).

Назначение упражнения. Научить правильному выполнению ударов с сохранением точностных характеристик при передвижении и изменении зоны поражения в условиях ограниченного противодействия партнера.

Особенности выполнения. Вторым спортсменом (не выполняющий ударов) меняет зоны поражения самостоятельно (при ударах снизу). Нанесение прямых ударов и ударов снизу регламентируется командой тренера. При достижении качественного и правильного выполнения удара можно усложнить задание за счет увеличения скорости, изменения зоны поражения, условий реализации удара (местоположение спортсменов в ринге или другом ограниченном пространстве), особенностей обоюдного передвижения.

После овладения указанными выше движениями начинающие спортсмены выполняют удары слитно с другими разновидностями передвижений в полной координации в упражнения типа «школы бока», «боя с тенью», на снарядах. После этого целесообразно переходить к освоению ударов в упражнениях в парах в перчатках.

Комплекс подводящих упражнений для овладения прямыми ударами в голову с шагом вперед и ударами в туловище

Главным назначением подводящих упражнений при разучивании прямых ударов в туловище и в голову с шагом является развитие умений сочетать сближение с соперником с одновременной синхронной постановкой ноги при нанесении удара.

Особенности выполнения. Здесь занимающимся может быть предложен достаточно большой перечень двигательных заданий. Основное же внимание необходимо сконцентрировать на правильности выполнения шагов и вышагиваний. Тем более, что структура согласованной работы мышц верхнего плечевого пояса уже освоена при обучении ударам первой группы. Чрезвычайно эффективным в этих условиях является использование специальной разметки на полу (или ринге) в виде квадратов со стороной 25-35 см.

При реализации прямых ударов с шагом вперед движение начинается с толчка передней по отношению к сопернику ноги и одновременным началом перемещения бьющей руки, а момент касания цели должен совпадать с

постановкой на опору сзади стоящей ноги. Единственное различие состоит в том, что при ударах левой рукой положение стоп в начальной и конечной стадиях не меняется, а при ударах правой рукой пятка толчковой (правой у правшей) ноги в момент постановки на опору разворачивается наружу.

Удары в туловище целесообразно сразу дифференцировать по сторонности наносящей его руки. Прямой правой в туловище выполняется с вышагиванием впереди стоящей (левой у правшей) ноги вперед – влево, тогда как сзади стоящая нога остается на месте. Начинаясь с одновременного движения руки и впереди стоящей ноги, в последующей фазе при соударении последняя ставится на опору, а пятка сзади стоящей конечности максимально разворачивается наружу, давая дополнительное приращение скорости непосредственно в высшей фазе развития предупредительного торможения и акцентирования удара.

Особое внимание следует уделять прямому удару левой рукой в туловище. Его биомеханическая структура движения связана со смещением ОЦТ и перемещением туловища вперед – вправо с одновременным наклоном и слитным движением головы для смещения с линии удара соперника. Поэтому обучение технике данного удара должно проводиться после освоения всех ударов и основных видов передвижений (шагом в различных направлениях, в том числе и промежуточных, и вышагиваний). Прямой удар левой в туловище необходимо разучивать в двух вариантах – с вышагиванием одноименной с ударной рукой и с шагом вперед. В первом случае сзади стоящая нога остается на месте, а постановка впереди стоящей совпадает с моментом соприкосновения с целью. Причем вышагивание выполняется вперед к сопернику, пятка передвигающейся ноги несколько разворачивается наружу. Во втором, начало удара сопровождается синхронным перемещением впереди расположенных руки и ноги, с касанием цели совпадает с постановкой сзади стоящей ноги. При этом, как при выполнении прямого удара левой с шагом положение стоп после перемещения не меняется. Как уже было сказано, очень важной особенностью обеих разновидностей прямого удара левой в туловище является сгибание туловища вперед – вправо (у правшей), которое, как минимум, может проводиться ровно настолько, насколько это необходимо для смещения головы с линии удара соперника и, что особенно важно, только за счет движения туловища.

Возвращение из конечного ударного положения в исходную позицию (боевую стойку) происходит в обратной последовательности перемещения конечностей и других более мелких звеньев тела.

Состав упражнений. Учитывая сказанное, в соответствии с основными методическими приемами обучения в боксе, первоначально необходимо использовать упражнения имитационного типа на специальной разметке на полу без ударов (шаги с гетерохронной постановкой ног на опору и вышагивания в различных направлениях). Затем в сочетании со слитным перемещением руки и туловища, сразу после этого переходить к работе в парах без перчаток и на снарядах. После закрепления разучиваемых движений удары данного класса «типовой техники» осваиваются в упражнениях в парах в перчатках в свободном передвижении по залу и с возможно более узким заданием на отработку только разучиваемых приемов. Параллельно с усвоением требуемых навыков должна увеличиваться скорость реализации ударов данной группы

Комплекс подводящих упражнений для овладения разновидностями боковых ударов

Упражнение 1. И.П. – основная стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, стопы параллельно друг другу. 1. – перенос веса тела на левую ногу. 2. – И.П. 3. – тоже на правую ногу. 4. – И.П.

Назначение упражнения. Напомнить занимающимся о возможном перемещении ОЦТ тела при ударах, акцентируя внимание на смещенном положении ОЦТ на опорную ногу.

Особенности выполнения. При переносе веса тела ноги должны оставаться полусогнутыми, таз расположен на одной линии с плечами (плечи не наклонять), мышцы живота расслаблены не полностью (несколько втянут). Избегать закрепощения мышц пояса верхних конечностей. Голова прямо (смотреть перед собой), подбородок опущен на грудь. Линия плеч – строго параллельно полу.

Упражнение 2. И.П. – тоже, что в упражнении 1. 1. – толчком правой ноги с разворотом пятки наружу, поворотом бедра, таза влево перенос ОЦТ тела на левую ногу и поворот плеч в левую сторону. 2. – И.П. 3. – тоже толчком левой ноги с перемещением ОЦТ на правую ногу и поворотом плеч в правую сторону. 4. – И.П.

Назначение упражнения. Научить развороту ноги и туловища одновременно с переносом ОЦТ тела на опорную ногу.

Особенности выполнения. После выполнения поворота и переноса ОЦТ тела стопа толчковой ноги должна располагаться перпендикулярно стопе опорной, на которую смещается ОЦТ. Обе ноги полусогнуты. Бедро,

таз и плечи должны быть развернуты максимально до положения плеч параллельно стопе опорной ноги. Плечи расслаблены, линия плеч в строго горизонтальной плоскости (параллельно полу). Голова прямо, подбородок опущен на грудь. Правильное положение плеч также может проверяться перпендикулярным расположением по отношению к исходному положению расположением локтей. Руки расслаблены, находятся на поясе и являются естественным продолжением плеча и туловища. Если руку, одноименную толчковой ноге, свободно опустить, то кисть должна располагаться прямо над носком опорной ноги. Все движения осуществляются по принципу «открывания и закрывания двери» - ось вращения мысленно проходит через опорную ногу и одновременно с ней плечо.

Упражнение 3. В парах. Один из партнеров стоит во фронтальной боевой стойке на средней дистанции, руки согнуты в локтевом суставе, кисти разжаты пальцами вверх. Другой находится на приставке и выполняет следующие движения. И.П. – тоже, что в упражнении 1, руки согнуты в локтях и подняты в сторону, угол между плечом и предплечьем составляет 90, кисти сжаты в кулак. 1. – толчком правой ноги, разворотом бедра, таза, плеч, смещением ОЦТ на левую ногу выведение правой руки вперед – в сторону до касания кулаком правой ладони партнера (тыльной стороны). 2. – И.П. 3. – тоже с толчком левой ноги и выведения левой руки до касания кулаком тыльной стороны левой ладони партнера. 4. – И.П.

Назначение упражнения. Научить согласованному перемещению звеньев ударной кинематической цепи и ОЦТ тела. Научить правильному расположению (движению) локтя бьющей руки в конечном ударном положении.

Особенности выполнения. Руки всегда находятся в одном положении. Плечо является продолжением туловища, как при положении «руки в стороны». Избегать «провала» в плечевом суставе при соприкосновении с ладонью партнера. Вращательно-поступательное движение прекращается сразу после касания кулаком ладони. Направление движения – вперед-в сторону. Согнутые руки всегда в горизонтальной плоскости (параллельно полу). Упражнение выполняется строго через исходное положение.

Упражнение 4. В парах. Первый и второй спортсмены находятся в том же исходном положении, как при выполнении упражнения 3. второй спортсмен, находясь во фронтальной боевой стойке, теперь руки со сжатыми кистями держит у подбородка, локти согнуты, опущены и закрывают нижнюю часть туловища, выполняет выведение руки вперед к цели,

разгибая ее в локтевом суставе и выводя локоть в горизонтальную плоскость.

Назначение упражнения. Научить правильному выведению локтя бьющей руки и всей конечности в целом при перемещении по направлению к цели, развивать точно-целевые характеристики удара.

Особенности выполнения. Рука начинает движение по направлению к цели сразу после толчка одноименной ноги, локоть выводится в горизонтальную плоскость непосредственно перед касанием цели (ладони партнера). Одним из главных условий является отсутствие замаха перед началом перемещения бьющей руки. Кулаки в боевом положении, при соприкосновении с целью делается некоторое дополнительное сгибание в кистевом суставе. Следить за правильным перемещением ОЦТ тела, не допуская выведения его за пределы передней границы общей площади опоры в положении боевой стойки. Избегать «провала» в плечевом суставе при соприкосновении кулака с целью.

Упражнение 5. В парах. Первый спортсмен находится в положение, как при выполнении упражнений 3 и 4. второй спортсмен – И.П. боевая стойка; 1 – выполняет левый боковой в голову, 2. – И.П., 3. – выполняет правый боковой в голову, 4. – И.П.

Назначение упражнения. Научить правильному перемещению звеньев ударной кинематической цепи при реализации ударов из боевой стойки, развивать точно-целевые характеристики ударов.

Особенности выполнения. При нанесении бокового удара левой рукой в голову выведение локтя начинается одновременно с движением бьющей руки вперед. При нанесении бокового правой в голову выведение локтя в горизонтальную плоскость несколько запаздывает по отношению к поступательному перемещению руки к цели. В конечном ударном положении плечо бьющей руки должно закрывать (страховать) подбородок, при этом плечи не должны подниматься вверх, а голова остается на месте (прямо), смотреть перед собой. Строго соблюдать принцип «открывания и закрывания двери».

Упражнение 6. В парах. Тоже, что упражнение 5, только боковые удары выполняются в туловище (внутреннюю сторону локтя первого спортсмена).

Назначение упражнения. Научить правильному выполнению боковых ударов в туловище, развивать точно-целевые характеристики ударов.

Особенности выполнения. Удары сопровождаются небольшим дополнительным сгибанием в коленном суставе при сохранении

принципиальных особенностей реализации ударов в голову. Касание локтя партнера производится в нижней половине предплечья.

Упражнение 7. В парах. Нанесение удара при направленном изменении зоны поражения (в голову или туловище).

Назначение упражнения. Научить сохранять основные параметры взаимодействия звеньев ударной кинематической цепи при вариативном изменении зоны поражения.

Особенности выполнения. Изменение зоны поражения происходит по команде тренера. Затем второй спортсмен самостоятельно меняет зоны поражения, подставляя или убирая руку, а первый, выполняющий удары, самостоятельно определяет в какую часть тела наносить удар. Обратит внимание на точность выполнения.

Упражнение 8. В парах. Тоже, что упражнение 7, только спортсмен, выполняющий удары, передвигается в «челноке».

Назначение упражнения. Научить правильно выполнять удары при передвижении.

Особенности выполнения. Первый спортсмен первоначально стоит на месте, второй выполняет удары после команды тренера, стараясь как можно быстрее принять удобное положение для оптимальной реализации ударов и стремясь наносить его слитно с передвижениями. Если занимающийся испытывает при этом значительные трудности, которые влекут существенное нарушение адекватной данному классу движений последовательности вовлечения звеньев тела или изменение взаимодействия всей ударной кинематической цепи (неадекватные смещения или отсутствие смещений ОЦТ), то целесообразно упростить движение кратковременной остановкой для принятия исходной позиции перед ударом (боевой стойки). Допускается также усложнение задания за счет передвижений спортсмена, который держит руки, выполняя роль своеобразной мишени.

Описанные подводящие упражнения используются в качестве основных при обучении коротким боковым ударам. Овладение длинными должно проходить параллельно и сопровождаться увеличением боевой дистанции между партнерами при выполнении упражнений 3 – 8 с соблюдением следующих обязательных условий. Бьющая рука должна разгибаться в локтевом суставе почти до полного выпрямленного положения в момент соударения. Выведение локтя в горизонтальную плоскость при нанесении ударов обеими руками запаздывает относительно поступательного перемещения кулака. Направление движения при ударе – вперед.

После усвоения указанных упражнений начинающие спортсмены разучивают боковые удары при выполнении элементов «школы бокса», «боя с тенью» и на снарядах, развивая при этом силовые параметры указанных боевых действий, направленно чередуя ударные движения различной силы и жесткости, а затем переходят к упражнениям в парах в перчатках при ограниченном, строго регламентированном противодействии соперника.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

№ ___ от «___» _____ 200__ г.
учебно-тренировочного занятия по боксуЗадачи занятия _____

Содержание	Дсзировка	Организационно-методические указания
<p>Построение. Сообщение задач учебно-тренировочного занятия. Теория.</p> <p>Подготовительная часть (20 – 30 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на внимание. Строевые, беговые, прыжковые, акробатические упражнения. 2. Комплексы общеобразовательных упражнений. 3. Специальные упражнения спортсмена. <p>Основная часть (50 – 60 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение (совершенствование) технического действия (основные положения спортсмена – стойка, передвижение, удары, защиты, атакующие и контратакующие действия). 2. Упражнения в одной, двух шеренгах, в парах. 3. Упражнения на снарядах (мешки, настенные подушки, груши). 4. Упражнения на «лапах». 5. Подвижные игры. <p>Заключительная часть (5 – 10 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия. 2. Упражнения на расслабление. 3. Корректирующие упражнения. 		

4. Аутогенная тренировка.

5. Домашнее задание.

Тренер-преподаватель по спорту _____