

УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа № 9»  
муниципального образования город Краснодар  
(МБУ СШ № 9 МОГК)  
г. Краснодар, ул. Черниговская, дом 4

Принята тренерским советом.  
Протокол № 1 от « 10 » января 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СШ № 9 МОГК  
\_\_\_\_\_ А.Е.Юрков  
« 10 » января 2018 г.

Приказ от 10.01.2018 г. № 03-М

***ОТДЕЛЕНИЕ БОКСА***

**программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Бокс»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта  
Российской Федерации (Минспорт России)  
от 20 марта 2013 года № 123

**Срок реализации Программы:**

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

г. Краснодар, 2018 г.

## **Авторы программы:**

Юрков Александр Егорович, директор МБУ СШ № 9 МОГК, Мастер спорта по кикбоксингу, тренер высшей квалификационной категории, старший тренер сборной команд Краснодарского края по кикбоксингу 2005-2007 г.г., «Лучший тренер Краснодарского края по боксу» в 2011-2012 г.г., тренер сборной команды Российской Федерации по боксу 2012-2013г.г., Старший тренер сборной команды Краснодарского края по боксу 2006-2012 г.г.

### **Руководитель рабочей группы**

Ярошенко Екатерина Георгиевна, заместитель директора по методической работе, Мастер спорта СССР, высшая квалификационная категория, награждена Почетной грамотой Министерства спорта Российской Федерации (приказ от 06.11.2013 № 154 нг), лауреат V Всероссийского конкурса 2014 года «Лучший организатор работы спортивной школы».

### **Члены рабочей группы**

Хачатуров Артем Аркадьевич – начальник отдела;

Карпушкина Анастасия Сергеевна – старший инструктор-методист;

Назарова Инна Владимировна – инструктор-методист отделения бокса;

Денисов Алексей Юрьевич - инструктор-методист;

Хачатурова Анна Алексеевна - тренер отделения бокса.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по программе спортивной подготовки по виду спорта бокс в МБУ СШ № 9 МОГК.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
Краткая характеристика вида спорта.....	6
Спортивная подготовка.....	12
Основные цели и задачи.....	13
Основополагающие принципы спортивной подготовки.....	14
Основные формы организации процесса спортивной подготовки....	16
Самостоятельная работа по индивидуальным планам, заданиям....	19
Прием, зачисление и отчисление занимающихся в учреждении.....	21
Порядок формирования групп спортивной подготовки.....	21
Система спортивного отбора, медицинское обеспечение.....	22
Спортивно-оздоровительная работа.....	23
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	25
Этапы спортивной подготовки.....	25
Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество лиц в группах.....	30
Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подго- товки на этапах спортивной подготовки.....	31
Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	31
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. ....	31
Требования к спортивной экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	32
Планирование тренировочного процесса, циклы, мезоциклы.....	34
Соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортив- ной подготовки, нормативы максимального объема нагрузки.....	43
Примерные годовые планы объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .....	44
Примерные тематические планы тренировочного процесса на эта- пах спортивной подготовки.....	49
Требования к организации соревновательной деятельности, трени- ровочных сборов и иных спортивных мероприятий.....	58
Требования к условиям реализации программы, в том числе к кад- рам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным усло- виям федерального стандарта спортивной подготовки.....	63
Требования к технике безопасности.....	65
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	73
Понятие о биологическом и паспортном возрасте.....	73
Краткая характеристика возрастных особенностей развития.....	75
Форма организации, методы построения тренировочного процесса.	78
Принципы тренировки.....	81
Методы тренировки.....	83
Средства тренировки.....	85
Базовая техника, классификация техники.....	87
Подготовка новичка.....	94

Совершенствование мастерства.....	111
Воспитание физических качеств боксера.....	142
Общая физическая подготовка.....	158
Специальная физическая подготовка.....	163
Техническая подготовка.....	170
Тактическая подготовка боксера.....	187
Содержание специализированной подготовки.....	204
Воспитательная работа.....	217
Психологическая подготовка.....	220
Тактическая подготовка.....	225
Тренерский и медико-биологический контроль.....	227
Теоретическая подготовка.....	232
Восстановительные средства и мероприятия.....	241
Инструкторская и судейская практика.....	244
Соревновательная деятельность.....	246
<b>3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....</b>	<b>262</b>
Контроль за соблюдением требований федеральных стандартов спортивной подготовки.....	262
Организация внутреннего контроля.....	264
Контроль за соблюдением порядка приема лиц поступающих в учреждение.....	266
Технология индивидуального отбора занимающихся.....	268
Влияние физических качеств и телосложения на результативность..	
Нормативы общей, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки.....	272
Организация текущего, промежуточного, и итогового контроля, контрольные и контрольно-переводные нормативы этапов спортивной подготовки.....	277
Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов ОФП, СФП, ОТП.....	280
Медицинский контроль.....	282
Нормативы ОФП,СФП,ОТП текущей, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся отделения бокса (девочки, девушки, женщины).....	284
Нормативы ОФП, СФП, ОТП текущей, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся отделения бокса (мальчики, юноши, мужчины).....	287
<b>4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>	<b>290</b>
Список литературных источников.....	290
Перечень аудиовизуальных средств.....	292
Перечень Интернет-ресурсов.....	293
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ.</b>	
План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.	



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта - бокс разработана в соответствии с указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, в том числе Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями, приказами Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 года № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс», от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»; методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554; Постановлениями Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2015 № 61 «Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта», от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; «Бокс»: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, автор А.О. Акопян и др., 2012г.; «Бокс. Теория и методика»: Учебник, авторы Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.), Краснодар, 2009 г., научные и методические разработки по боксу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

1.2. **Бокс** (от англ. 'boxing' - бокс) - олимпийский вид спорта, один из древнейших, самых зрелищных и популярных видов контактных единоборств, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.



По отношению к наиболее распространённому виду бокса иногда используется термин «английский бокс», в котором бой ведется исключительно сжатыми кулаками, без ног, коленей, локтей, без бросков и пр. Связано это с тем, что в некоторых странах существуют собственные разновидности бокса — французский бокс (симбиоз савата, английского бокса и фехтования на тростях) во Франции, летхвей в Мьянме, муай-тай в Таиланде.

Бокс - мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он представляет собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания молодежи. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Бокс - спорт сильных и мужественных людей, в котором немалую роль играют индивидуальные и моральные качества каждого бойца. Требуя четкой, надежной координации и безупречного владения телом, бокс развивает силу, выносливость, реакцию, создает всесторонне развитого спортсмена. Современная система подготовки боксеров способствует решению прикладных задач в целом, то есть обеспечивает разностороннее и гармоничное физическое развитие, высокую устойчивость и работоспособность, отличное здоровье и долголетие. Обеспечивает комплексное решение специальных задач бокса, развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственно-временных характеристик, выработку четкой ответной реакции, точности координированных движений, в условиях их вариативного применения и сложной обстановки поединка.

1.3. Первое изображение боя было сделано в шумерской пещере в третьем тысячелетии до нашей эры. А древнеегипетский рельеф второго тысячелетия до н. э. запечатлел уже не только боксёров, но и зрителей. Но оба бойца дерутся голыми руками. В 1927 году американский археолог Спенсер обнаружил в Багдаде каменные плиты с рисунком, на котором два человека готовятся к поединку. Принято считать, что возраст этой находки — 7000 лет. Кулачные бои также описывались в древних индийских текстах: в Ведах, Рамаянах, Махабхарате. Свидетельства существования бокса были найдены и во время раскопок в городах Мохенджо-Даро и Хараппа.

Первые находки, подтверждающие боксирование в перчатках, датированы 1500—900 годами до нашей эры на Крите и в горах Сардинии (2000—1000 до нашей эры).

Необычайной популярностью пользовались кулачные бои на Олимпиадах древности. В древней Греции по утверждению Гомера бокс входил в соревнования в честь умерших. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до нашей эры, когда кулачные бои были впервые включены в программу 23-х античных Олимпийских игр. Принято считать, что создателем правил кулачных поединков, известных в то время как пигме (*pygme*), был Геракл. Существует легенда, что спартанцы перед тем, как научиться владеть мечом и щитом, также проходили школу бокса. Среди первых боксёров древней Греции и победителей Олимпийских Игр были Платон и Пифагор. Первые

письменные сведения о кулачном бое и Древней Греции дошли до нас из описаний этого вида состязаний Гомером. По преданию, покровителем кулачных боев был сам Аполлон, который победил Ареса, проявив большое искусство в ловкости и быстроте. Характерными являются высказывания Сократа, Платона, и Аристотеля о кулачном бое как эстетически красивом виде упражнений смелых и сильных людей.

Соревнования в Древней Греции проходили на квадратной площадке, посыпанной песком, а ограждением этого «ринга» были зрители. За соблюдением правил следил судья — гелладоник. Если в установленное время ни один из участников не уступал другому — назначался обмен ударами без защиты. К участию в Олимпиаде допускались только люди, рождённые свободными. Тренировки проходили в специальных школах — палестрах, спортсмены отработывали технику на мешках (назывались *kozykos*) и во избежание травм во время поединков обматывали ремнями руки, запястья и иногда грудь. Популярность кулачных боёв привела к тому, что даже императоры начали принимать в них участие, первым из них стал Нерон.

Ливанцы и этруски называли бокс пугилизмом. В Средиземноморье не было деления на весовые категории, а клинч был строго запрещён. В поединках не было раундов, и часто они не ограничивались по времени, заканчиваясь нокаутом, признанием поражения одним из участников, а иногда даже смертью. Хотя при тренировке использовались перчатки, во время состязаний участники обматывали руки полосками из твёрдой кожи, которые защищали кулаки.

В Древнем Риме существовало две разновидности бокса, и обе они происходили от этруских традиций. Во всём Риме был популярен народный «бокс», но также существовал и гладиаторский вариант боя. Участниками подобных поединков в основном были преступники и рабы, которые надеялись завоевать свободу, но иногда бились свободные люди, аристократы и даже женщины. Гладиаторы дрались в своеобразных перчатках, иногда с шипами.

Однако в 393 году император Феодосий запретил Олимпийские игры как языческий праздник, а в 500 году Теодорих Великий запретил бокс из-за того, что в нем ударам подвергалось лицо - символ Бога. Правда этот запрет не сильно повлиял на развитие бокса в Западной Европе, которая тогда уже вышла из-под власти Римской империи. Здесь бокс оставался популярен на протяжении всего средневековья и далее.

Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века.



В 1867 году журналист, член любительского атлетического клуба Джон Грэхэм Чемберс разработал свод правил для предстоящего любительского чемпионата в Лондоне. Джон Шолто Дуглас, 9-й маркиз Куинсберри, поддержал автора материально и согласился помогать ему в продвижении проекта, и с тех пор правила стали ассоциироваться с ним.

Было утверждено 12 пунктов:

- ✓ бой должен проходить на квадратной площадке со стороной 24 фута;
- ✓ захваты, удушения, толчки корпусом, подножки, броски, удары головой, локтями, коленями запрещаются;
- ✓ каждый раунд длится ровно 3 минуты с минутным перерывом между раундами;
- ✓ если один из соперников упал, он должен встать без посторонней помощи в течение 10 секунд, на это время его противник отходит в свой угол ринга. Как только боксёр поднялся, бой продолжается. Если по истечении 10 секунд боксёр не может продолжать бой, арбитр может засчитать ему поражение;
- ✓ боксёр, цепляющийся руками за канаты, считается упавшим;
- ✓ ни секунданты, ни кто-либо ещё не имеют права появляться внутри ринга во время раунда. Кроме боксёров на ринге может находиться только арбитр (рефери);
- ✓ боксёры выступают в кожаных перчатках, которые должны иметь одинаковый вес у обоих соперников, быть новыми и хорошего качества;
- ✓ если перчатка разорвалась или пришла в негодность, её, по требованию арбитра, необходимо заменить;
- ✓ боксёр, коснувшийся коленом ринга, считается упавшим;
- ✓ башмаки с острыми каблуками запрещаются;
- ✓ матч заканчивается победой одного из соперников (ничья возможна, если сделавшие ставки на боксёров согласны с таким исходом);
- ✓ в остальных случаях для решения вопросов должны использоваться «Правила Лондонского призового ринга».

В 1882 году в Англии произошло громкое «дело Р. Куни», по итогам слушаний которого было решено, что бои по старым правилам слишком опасны для здоровья спортсменов. Так с этого времени бокс голыми кулаками постепенно перестал существовать, а «правила маркиза Куинсберри» стали официальными.

### **Запрещённые приёмы:**

- удар ниже пояса;
- удар (или опасное движение) головой;
- удар по затылку;
- удар по почкам;
- удар в спину;
- удар открытой перчаткой (ребром или тыльной стороной, особенно шнуровкой);

- захват (головы, руки, перчатки, туловища);
- захват с нанесением удара;
- нажим рукой на лицо соперника;
- повороты спиной к противнику;
- толкание противника;
- использование канатов для нанесения удара;
- хватание канатов.

Первые сведения о кулачных боях на Руси находят в Гусинской летописи 990 г. и в летописях Нестора, датированных 1069 г. Было два вида состязаний в кулачных боях: массовые бои "Стенка на стенку", и одиночные единоборство "Один на один" или "Сам на сам".

Особенно популярной была форма "Стенка на стенку", где бой был массовым и представлял организованные действия. Каждая сторона старалась прорвать "стенку" противника, внести панику и смятение в его ряды и вытеснить его с боевой площадки. Отступивший противник перегруппировывался и снова шел стеной в атаку. Таким образом, бой состоял из отдельных схваток и длился до тех пор, пока одна из сторон была совершенно побеждена и отказывалась от боя.

Места для боя были традиционными: зимой обычно бились на льду у реки. Первыми начинали подростки, за ними вступали в бой взрослые – женатые и часто старики. В народе существовали неписанные правила, которые передавались из поколения в поколение. Бой проходил либо на "голых" кулаках, либо в рукавицах. Удары наносились только лицом к лицу в голову, грудь и живот. Упавшего не били, отсюда поговорка "Лежачего не бьют", "Лежачий в драку не ходит". Кто падал на землю, считался побежденным. Бились до первой крови, пьяных к бою не допускали. Подножки и нападения сзади запрещались. Нарушения правил наказывались.

В основе своей русские кулачные бои были подлинно народным видом физических состязаний, спортивной игрой, "молодецкой потехой", рождённой здоровой удалью, спортивным желанием помериться силой, по-богатырски "разойтись плечом, размахнуться рукой", лишённой злобы и вражды.

История бокса в России берет свое начало от первого кружка, созданного в Москве гвардейским офицером М.О. Кистером в 1894. В 1887 при Петербургском атлетическом обществе так же была создана секция бокса. Ей руководил приглашённый из Парижа чемпион и тренер по французскому и английскому боксу Э. Лусталло. С этого времени секции, кружки и группы бокса начинают стихийно появляться в различных городах Российской империи. В 1913 петербургский конторский служащий И. Граве на свои скромные сбережения отправился в Лондон, чтобы изучать английский бокс на его родине. Вернувшись в Россию, он через газету бросил вызов всем боксерам России, предлагая им, независимо от веса и мастерства, сразиться за звание первой перчатки страны. Его вызов приняли три боксера, все из Петербурга: А. Ка-

уделька, И. Авксентьев и Н. Лушев. Граве вышел победителем во всех поединках и был объявлен первым чемпионом России 1913.

Победа Октябрьской революции положила начало качественно новому этапу развития спорта, в том числе и бокса – этому способствовала широкая сеть военно-спортивных клубов Всевобуча. Впервые было создано физкультурное учебное заведение — Главная школа физического образования трудящихся. Большой вклад в развитие бокса в СССР внесло и ДСО «Динамо», организованное в Москве в 1923 году.

Началом становления отечественного бокса как спорта является первенство России, проведенное в 1914 году, в котором участвовали москвичи, петербуржцы и киевляне.

Первый чемпионат СССР был разыгран в апреле 1925 года. К началу Великой Отечественной войны в стране боксом занималось более 5 тыс. человек, из их среды вышли боксёры высокого класса, такие как А. Грейнер, Л. Темурян, В. Михайлов, Н. Королев, К. Градополов и др.

В марте 1935 было принято правительственное Постановление о создании общественных организаций — секций по видам спорта. Секции работали на общественных началах. Тренеров избирали из наиболее авторитетных боксёров, специалистов, спортивных деятелей. Они оказывали активную практическую помощь отделу бокса ВСФК. В апреле 1935 года создана 1-я Всесоюзная секция бокса. Председателем секции был избран бывший боксер, командир РККА Н.В.Ракитин, секретарем стал Л. М. Вяжлинский — чемпион СССР 1926 года.

Предолимпийский период развития бокса в СССР начинается в 1919, когда был выпущен первый отряд тренеров по боксу Главной школы военного образования трудящихся. В 1950 году советские боксеры вступили в АИВА – это событие завершило предолимпийский период развития бокса. В это время шло массовое развитие этого вида спорта. Была разработана четкая учебно-методическая система обучения и повышения спортивной квалификации боксёров. Одним из важных событий предолимпийского периода явилась Великая Отечественная война. С первых дней подавляющее большинство боксёров ушло на фронт. Спортсмены сражались в рядах действующей армии и в партизанских отрядах, проявляя образцы мужества и отваги. Многим из них не суждено было вернуться на ринг.

Послевоенное развитие бокса отмечается выходом наших бойцов на международную арену. Неоднократно наши боксёрские команды становятся лучшими на олимпийском и европейском уровнях. Среди лучших боксёров мира: В. Енгибарян, Т. Шатков, В. Степашкин, Б. Лагутин, В. Попенченко, Д. Поздняк, В. Лемешев, Р. Рискиев и многие другие.

Олимпийский период развития бокса начался с активной подготовки к XV Олимпийским Играм в Хельсинки и X чемпионату Европы в Варшаве.

В 1952 советские боксёры вышли на олимпийский ринг.

За первые 10 лет олимпийского периода (1950-1960) число боксёров в СССР увеличилось с 36 тыс. до 160 тыс. человек. К 1990 году в стране было

около 332 тыс. боксёров, свыше 3 тыс. дипломированных тренеров и около 2 тыс. тренеров-общественников.

"Золотыми годами" советского бокса называют середину 60-х годов, когда на чемпионатах Европы в Москве и Берлине советские боксёры становились чемпионами в 8 из 10 весовых категорий. На XVIII олимпийских играх в Токио в 1964 г. и XIX олимпийских играх в Мехико в 1968 г. советские мастера кожаной перчатки завоевали 6 золотых, 6 серебряных и 3 бронзовые медали и заняли I общекомандное место в неофициальном зачете среди других боксерских команд мира. В последующие 70-е – 90-е годы лидерами мирового бокса становятся спортсмены Кубы, США.

Сегодня существует две разновидности бокса - бокс любительский и бокс профессиональный. Бокс любительский с 1904 г. входит в программу Олимпийских игр. Бой состоит из трех трехминутных раундов с минутными перерывами. Победа присваивается по очкам, начисляемым по определенной системе за попадание в голову соперника, защищенную шлемом. Ведущей мировой организацией любительского бокса является АИБА — Ассоциация международного любительского бокса.

Бокс профессиональный отличается правилами поединка и размерами гонораров участников. Бой идет не менее 4-х раундов, бои высокого уровня, например, за звание чемпиона мира, как правило, состоят из 12 раундов. Защитные шлемы профессионалы не используют. Отличается также конструкция перчаток.

Крупнейшие организации профессионалов сегодня это Всемирный боксёрский совет (WBC), Всемирная боксёрская ассоциация (WBA), Международная боксёрская федерация (IBF), Всемирная боксёрская организация (WBO), Международная боксёрская организация (IBO), Всемирная федерация профессионального бокса (WPBF), Паназиатская боксёрская ассоциация (PABA).

Все эти организации проводят свои чемпионаты и присваивают звания чемпионов мира. За всю историю профессиональных соревнований очень немногие боксеры завоевывали звания чемпионов мира по нескольким версиям. В свое время несколько титулов завоевывали и удерживали Мухаммед Али (Кассиус Клей) - по версиям WBC, WBA, RING; Майк Тайсон - WBC, WBA, RING, IBF; Эвандер Холифилд - IBF, WBA, WBC, Ring; Леннокс Льюис - IBF, WBC, Ring. На сегодняшний день действующим чемпионом мира по всем основным версиям является Владимир Кличко. Он завоевал звания чемпиона мира на соревнованиях проводимых WBA, WBO (Супер Чемпион), IBO, IBF, Ring.

В 1959 Всесоюзная секция была реорганизована в Федерацию бокса.

Федерация Бокса России, созданная в 1992 году, вот уже четверть века следит за тем, чтобы славные спортивные традиции не были утрачены, и бокс продолжал развиваться.

За это время мы воспитали новых чемпионов, значительно усилили позиции женского бокса, вырастили новых тренеров.



Сейчас наступает новая веха развития российского бокса. Впереди Олимпиада-2020. И какой станет следующая страница в истории этого благородного и красивого вида спорта, зависит только от нас.

В состав Федерации бокса России входят 85 региональных Федераций, и



ежегодно на территории страны проводится более 150 соревнований регионального, национального и международного уровней.

Боксом в России занимается более 200 тысяч человек. Из них 116 тысяч – юные боксеры.

В каждом городе с населением больше 500 тысяч человек обычно работает от 8 до 30 различных секций по боксу. Всего же в России существует около 1500 боксерских школ.

**1.4. Спортивная подготовка** - многолетний тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства физических лиц (занимающихся), проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки по виду спорта - бокс (далее Программа) разработана на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) и примерных (типовых) программ спортивной подготовки, утвержденных Федеральным органом физической культуры и спорта, утверждена и реализуется учреждением самостоятельно, регламентирует содержание процесса спортивной подготовки на каждом этапе, основные направления и условия спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Программа предназначена для подготовки занимающихся (спортсменов) отделения бокса в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (Т), группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ), которые организуются в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа № 9» муниципального образования город Краснодар (далее Учреждение).

**Организация спортивной подготовки регламентируется:**

- программой спортивной подготовки по избранному виду спорта соответствующей требованиям ФССП;
- годовым планом подготовки групп (объемов тренировочного процесса);
- планами тренировочной работы;
- единым календарным планом муниципальных, краевых, межрегиональ-



ных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий по избранному виду спорта;

- годовым календарным планом спортивных мероприятий Учреждения;
- расписанием тренировочных занятий;
- другими локальными актами Учреждения.

Содержание процесса спортивной подготовки определяется тренерами на основе современных методик спортивной тренировки по виду спорта.

1.5. **Основными целями** Учреждения являются:

организация процесса спортивной подготовки путём реализации программ спортивной подготовки по олимпийским и неолимпийским видам спорта с последовательным переводом спортсменов с одного этапа на другой в соответствии с требованиями федеральных стандартов к услугам (работам) физкультурно-спортивной направленности;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта путём осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства;

проведение тренировочного процесса, который подлежит планированию, и включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных мероприятиях различного уровня;

осуществление отбора и спортивной ориентации, выявление задатков юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определённым видом спорта (спортивной дисциплине) и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

участие в организации и проведении муниципальных, краевых, межрегиональных, всероссийских спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, проводимых на территории Краснодарского края;

организация работы по присвоению спортивных званий, спортивных разрядов, квалификационных судейских категорий на основании Единой всероссийской спортивной классификации в соответствии с локальным актом учреждения;

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства среди различных групп населения, проживающих на территории муниципального образования город Краснодар, не имеющих медицинских противопоказаний для избранного вида спорта;

реализация программ физической подготовки по виду спорта;

формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

**Основные задачи Учреждения:**

обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включённым во Всероссийский реестр видов спорта;

организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно в рамках выделенных субсидий на выполнение муниципального задания;

обеспечение участия спортсменов организации в официальных спортивных мероприятиях;

разработка и реализация программ спортивной подготовки по олимпийским и неолимпийским видам спорта в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

присвоение третьего, второго, первого юношеского спортивного разряда, судейской квалификационной категории «юный спортивный судья» в соответствии с единой Всероссийской спортивной классификацией на основании локальных актов учреждения;

составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства;

обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, спортсменов высокого класса, и спортивной ориентации юных спортсменов в соответствии с предрасположенностью к определённому виду спортивной деятельности, индивидуальными возможностями;

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

реализация программ физической подготовки по виду спорта;

создание условий для сохранения и укрепления здоровья различных групп населения средствами физической культуры и спорта;

повышение мотивации различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом.

**1.6. Основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов:**

*Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления. Принцип*

выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения составляют объективное содержание любой спортивной деятельности, и содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

*Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки* выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесение коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победа на определенных спортивных соревнованиях, достижение конкретных спортивных результатов.

*Индивидуализация спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена*, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. Концепция должна основываться на использовании тех приемов, которые технически грамотно и с высокой надежностью выполняются спортсменом на каждой тренировке.

*Единство общей и специальной спортивной подготовки* – на основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

*Непрерывность и цикличность процесса подготовки*. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

*Возрастание нагрузок*. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

*Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности*. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнования соответствующего уровня. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует техническое мастерство, обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя сорев-

нованиях, на которых решается доминирующая цель деятельности и всей системы подготовки.

*Комплексность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

*Вариативность* - предусматривает учет, в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для расширения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.7. Год спортивной подготовки в Учреждении начинается с 1 января. Процесс спортивной подготовки ведется на русском языке.

1.8. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом подготовки групп, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения, в условиях оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

1.9. Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в **следующих формах**:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки; работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства;

тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства;

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

инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобре-

тение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки;

медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической, обязательной технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований;

система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

1.10. Работа со спортсменами (занимающимися) организована в течение всего календарного года. В каникулярное время Учреждение может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объединения с постоянными и (или) переменными составами в лагерях (загородных или с дневным пребыванием) на своей базе, а также по месту жительства занимающихся.

1.11. Деятельность Учреждения осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным и утверждённым администрацией Учреждения по представлению тренеров, с учетом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их в других образовательных учреждениях.

Процесс спортивной подготовки осуществляется в разновозрастных и разновозрастных группах по избранному виду спорта, индивидуально.

1.12. Продолжительность занятий определяется в соответствии с возрастными, психолого-педагогическими особенностями занимающихся и исчисляется в академических часах (45 минут).

Рабочее время тренеров определяется в астрономических часах.

Продолжительность нормируемой части определяется в астрономических часах и включает проводимые тренировочные занятия (академические часы) и 15 минут, отведённые на проведение воспитательной, организационной и методической работы, не связанной с проведением тренировочного процесса.

Время, отведённое на проведение воспитательной, организационной и методической работы может суммироваться и расходоваться в соответствии с соответствующими планами работы, правилами внутреннего трудового распорядка, должностными обязанностями тренеров и коллективным договором.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года занятий, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового календарного плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового календарного плана каждой группы был выполнен полностью.

1.13. Спортивная подготовка по видам спорта (спортивным дисциплинам) осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным и утверждённым администрацией учреждения по представлению тренеров, с учётом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их в других образовательных учреждениях. Регламентирует ежедневное количество и последовательность тренировочных занятий, а также продолжительность перерывов между ними.

Продолжительность одного занятия (в академических часах) не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – 2-х непрерывных часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х непрерывных часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х непрерывных часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать – 8 академических часов.

1.14. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся (спортсменов) не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы с учетом техники безопасности по виду спорта.

1.15. Сформированным группам спортивной подготовки устанавливается норматив максимального объема тренировочной нагрузки (количество часов в неделю), который может быть сокращен не более чем на 25%, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Для групп начальной подготовки первого года продолжительность академического часа может быть сокращена, и составлять 30-40 минут.

Во время каникул и по окончании учебного года в общеобразовательных школах или других учебных заведениях количество занимающихся может составлять 50 % от имеющегося списочного состава при условии выполнения занимающимися календарного плана подготовки групп на этот период по индивидуальному плану. При этом заработная плата тренера сохраняется в полном объёме.

1.16. Учреждение организует и проводит внутренние соревнования, матчевые встречи по избранному виду спорта, согласно утвержденному календарному плану спортивно-массовых мероприятий Учреждения и положениях (регламентах) о соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленно-

сти и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

1.17. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления), в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства Учреждение может организовывать тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Рекомендованная продолжительность тренировочного сбора – до 14 дней (при подготовке к соревнованиям муниципального и регионального уровня), до 21 дней (при подготовке к всероссийским и международным соревнованиям).

1.18. Максимально допустимый режим тренировочной работы:

на этапе начальной подготовки первого года занятий – 6 часов в неделю;

на этапе начальной подготовки свыше года занятий - 9 часов в неделю;

на тренировочном этапе до двух лет занятий - 12 часов в неделю;

на тренировочном этапе свыше двух лет занятий - 18 часов в неделю;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 28 часов в неделю.

1.19. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, заданиям тренера допустима в объеме до 25 % годового плана спортивной подготовки. Организация такой формы работы используется, как правило, в каникулярный период для обеспечения непрерывности процесса спортивной подготовки на период активного отдыха занимающихся с учетом продолжительности отпусков тренерского состава.

Самостоятельная работа планируется тренером и обеспечивает планомерное развитие физической подготовленности занимающегося.

План самостоятельной работы должен содержать:

- перечень упражнений общефизической подготовки: различные виды бега, ходьбы, прыжки, приседания, прыжки на скакалке, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках, скейтах и пр. желательно в парковой зоне, оздоровительное плавание, танцы или танцевальные движения, подвижные и спортивные игры, туристические походы и пр.;

- перечень упражнений специальной физической подготовки для поддержания уровня специализированной физической подготовленности занимающихся: подтягивания, отжимания, кроссовый бег, упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины, рук, упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, йога, пилатес и пр.;

- перечень упражнений обязательной технической подготовки не требующий специализированного спортивного оборудования для поддержания стабильности технических навыков и приемов.

- примерный распорядок дня, учитывающий обязательный дневной отдых на жаркое время суток в виде пассивного отдыха: послеобеденного сна, чтения тематической литературы, просмотра тематических фильмов;

Занимающимся среднего и старшего школьного возраста рекомендуется самостоятельную работу отражать в дневниках самоконтроля, которые обязательно проверяются тренером.

В дневнике самоконтроля фиксируются:

- тренировочные нагрузки, в том числе и индивидуальные задания;
- результаты контрольных испытаний и соревнований;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

1.20. На этапах совершенствования спортивного мастерства в обязательном порядке осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки с учетом официального календаря соревнований, тренировочных сборов по подготовке к ним.

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки.

Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов.

В боксе самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:



- закрепление технических навыков разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по боксу;
- устранение недостатков в уровне готовности технической подготовки.

1.21. Приём и зачисление занимающихся осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

1.22. Учреждение самостоятельно определяет и утверждает порядок формирования групп спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта и закрепление за ними лиц, осуществляющих спортивную подготовку (тренерского состава).

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития поступающих;

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

1.23. При формировании групп спортивной подготовки учитывается:

- минимальный возраст для зачисления в группу по избранному виду спорта;

- контрольные приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке и уровень спортивной подготовки (наличие спортивного разряда, звания) поступившего;

- наполняемость групп по избранному виду спорта.

1.24. За спортсменами группы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП закрепляются тренеры (в том числе работающие на разных спортивных базах) в количестве:

а) одного (основного) тренера;

б) более одного тренера.

1.25. Количественный состав группы (спортсменов) на этапах спортивной подготовки (в том числе занимающихся на разных спортивных базах) может формироваться из:

а) спортсменов, за которыми закреплён один (основной) тренер;

- б) спортсменов, закреплённых за разными тренерами;
- в) спортсменов, зачисленных на этапы по годам спортивной подготовки:
  - этап начальной подготовки (до одного года, свыше одного года);
  - тренировочный этап (этап начальной специализации, углублённой специализации);
  - этапы совершенствования спортивного мастерства.

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

1.27. В соответствии с ФССП для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск на соревнованиях различного уровня, тренировочных мероприятиях и показательных выступлениях перспективных спортсменов.

Система спортивного отбора включает:

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

1.28. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в Учреждении проводится с целью сохранения здоровья занимающихся (спортсменов), предупреждения спортивного травматизма и включает в себя:

- систематический контроль состояния здоровья занимающихся (спортсменов);
- обеспечение адекватности физических нагрузок занимающихся (спортсменов) состоянию их здоровья.

1.29. Медицинский контроль является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по боксу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки (врач территориальной поликлиники по месту проживания занимающихся).

Далее на этапах начальной и углубленной спортивной специализации спортсмены должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере, либо у врача по спортивной медицине и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Диспансерное обследование занимающихся (спортсменов) учреждения осуществляется медицинским персоналом врачебно-физкультурного диспансера и его отделений независимо от ведомственной подчиненности и формы

собственности, имеющих соответствующую лицензию на выполнение работ и услуг по медицинской деятельности в области лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

1.30. Основания для отчисления занимающихся (спортсменов).

Занимающиеся (спортсмены) могут быть отчислены из Учреждения за нарушение правил внутреннего распорядка учреждения (регулярные пропуски, нарушение спортивного режима, невыполнение индивидуальных планов, неоднократные нарушения дисциплины, нанесение ущерба имуществу учреждения) по рапорту тренера.

1.31. Дополнительными основаниями для отчисления на любом этапе спортивной подготовки могут являться:

ухудшение состояния здоровья (по медицинскому заключению);  
невозможность освоения минимальных объёмов тренировочных нагрузок избранного вида спорта;

прекращение занятий по собственному желанию.

1.32. Реализация Программы предусматривает достижение следующих основных целей (критерии результативности):

на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  
освоение основ техники по виду спорта бокс;  
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

формирование спортивной мотивации;  
укрепление здоровья спортсменов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;  
совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

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

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;  
сохранение здоровья спортсменов;

1.33. Учреждение имеет право на организацию и проведение **спортивно-оздоровительной работы** по развитию физической культуры и спорта

среди различных групп населения, утверждённую локальным нормативным актом учреждения.

Лицами, реализующими работу, являются работники учреждения, реализующие программу физической подготовки по виду спорта, в должности «инструктор по спорту», которые ведут журнал учёта работы.

1.34. Цели физической подготовки:

формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

содействие развитию массового спорта;

развитие детско-юношеского спорта и участия в подготовке спортивного резерва;

реализации мер по развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан.

1.35. Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения включает следующие задачи:

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по физической подготовке по видам спорта, оказываемой учреждением по абонементу;

реализация программ физической подготовки по виду спорта (групповые, индивидуальные занятия по планам физической подготовки);

организация и проведение физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий в соответствии с календарным планом физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий учреждения.

1.36. Программа физической подготовки по видам спорта рассчитана на период - не менее чем 36 недель в год.

Расписание занятий на спортивно-оздоровительном этапе составляется в астрономических часах с продолжительностью одного посещения – не менее 45 минут, но не более 90 минут в зависимости от возраста и физических навыков спортсмена, и количеством посещений в неделю – не менее трёх и не более шести.

Для выполнения работ спортсменам выдаётся бесплатный абонемент при представлении следующих документов: медицинской справки, содержащей заключение о состоянии здоровья; заявление о приёме в учреждение.

1.37. Основанием для отказа спортсмену, родителю (законному представителю) в приёме документов, необходимых для выполнения работ, является: отсутствие медицинской справки, содержащей заключение врача о состоянии здоровья спортсмена; отсутствие свободных мест, установленных муниципальным заданием на выполнение муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической

культуры и спорта среди различных групп населения».

1.38. Основанием для отказа в получении работы является: нарушение спортсменом правил внутреннего распорядка; нарушение спортсменом правил пользования спортивными сооружениями; нахождение спортсмена в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения; отсутствие у спортсмена спортивной формы, необходимой для занятий выбранным видом спорта, купальных принадлежностей (для бассейна); наступление чрезвычайных ситуаций стихийных бедствий, массовых беспорядков, обстоятельств, угрожающих жизни и здоровью; представление заявления об отчислении от спортсмена, родителя (законного представителя).

1.39. Показателем качества выполнения работы является: количество получателей работы, привлечённых к занятиям физической культурой и спортом; количество посещений занятий.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Многолетний целенаправленный тренировочный процесс по избранному виду спорта, от новичка до мастера, осуществляет подготовку спортивного резерва и строится, как единый процесс, ориентирован на самосовершенствование, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня успехов сообразно способностям.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

этап начальной подготовки;

транировочный этап (этап спортивной специализации);

этап совершенствования спортивного мастерства;

2.2. Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования, и направлены на достижение одной главной цели – высшего спортивного мастерства.

Основными *задачами тренировочного процесса* на этапах многолетней спортивной подготовки являются:

на этапе начальной подготовки – охват максимально возможного количества занимающихся среди различных групп населения систематическими занятиями физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний; организация досуга средствами спорта; укрепление здоровья и закаливание; компенсация дефицита двигательной активности; всесторонне гармоничное развитие физических способностей; базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации; частные задачи данного этапа: общая и специальная физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений

и навыков (в том числе избранного вида спорта); выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта, привитие навыков гигиены и самоконтроля; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля; воспитание морально-этических и волевых качеств; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта, подготовка спортивного резерва;

на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – периоды: начальной специализации до 2-х лет; углублённой специализации свыше 2-х лет – специализация и углублённая тренировка в избранном виде спорта; укрепление здоровья; повышение общей физической подготовленности; совершенствование специальной физической подготовленности; частные задачи данного этапа: овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков; формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта; овладение индивидуальными тактическими действиями; выявление задатков и способностей детей; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; общая и специальная психологическая подготовка; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва;

### ***Развитие спорта высших достижений***

на этапе совершенствования спортивного мастерства – совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта; сохранение здоровья; развитие и дальнейшее совершенствование специальных физических качеств; постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; частные задачи данного этапа: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС); поддержание высокого уровня спортивной мотивации; совершенствование физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва.

2.3. Продолжительность процесса спортивной подготовки определяет-

ся настоящей программой, утверждённой Тренерским советом.

Продолжительность процесса спортивной подготовки установлена:

на этапе начальной подготовки - до 3 лет;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – весь период с учётом спортивных достижений, возраст занимающихся на данном этапе не ограничен, если спортсмен продолжает выступать в составе сборной команды Краснодарского края или Российской Федерации на всероссийских и международных соревнованиях, включенных в календарные планы спортивно-массовых мероприятий органов управления физической культуры и спорта Краснодарского края или Российской Федерации.

Установление максимального возраста занимающихся по программам спортивной подготовки, как основание к отчислению данного занимающегося из Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, законодательством не предусматривается.

2.4. Минимальный возраст для зачисления по виду спорта бокс - 10 лет. Возраст занимающихся (спортсменов) определяется годом рождения на начало года спортивной подготовки.

2.5. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, данные которых соответствуют требованиям избранного вида спорта по результатам индивидуального отбора.

Тренировочный этап – этап спортивной специализации комплектуется на конкурсной основе из здоровых спортсменов не младше 12 лет, проявивших способности к избранному виду спорта, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической, обязательной технической подготовке для избранного вида спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства комплектуется из числа перспективных спортсменов не младше 15 лет, выполнивших (подтвердивших) норматив «Кандидата в мастера спорта», «Мастера спорта», «Мастер спорта России международного класса», выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для избранного вида спорта, вошедших в основной (резервный) состав сборных команд Краснодарского края или Российской Федерации, показывающих стабильные высокие результаты.

При формировании этапов совершенствования спортивного мастерства списки спортсменов утверждаются Уполномоченным органом.

2.6. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапам спортивной подготовки (результатов промежуточной аттестации спортсменов), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Результатом промежуточной аттестации спортсменов является комплекс контрольных упражнений (тестов). Результаты тестирования отражаются в журнале учета спортивной подготовки (зачет (не зачет или выполнил (не выполнил)).

2.7. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по годам этапов спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

2.8. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, досрочно в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап осуществляется при условии выполнения требований ФССП по виду спорта и сдаче установленных контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, соответствующих этапу спортивной подготовки.

2.9. В отдельных случаях занимающиеся, не прошедшие последовательно этапы спортивной подготовки и не отвечающие требованиям установленного возраста, могут быть зачислены в тренировочные группы и в группы совершенствования спортивного мастерства при выполнении ими условий, предусмотренных настоящей Программой для перевода по годам спортивной подготовки.

2.10. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования по объективным причинам (болезнь, травма, смена весовой категории, дисциплины, изменение состава команды, пары, группы, отсутствие утвержденных требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации (ЕВСК) и др.), может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.11. Занятия в группах начальной подготовки первого года засчитываются, как полный год занятий, не зависимо от даты зачисления в группу, при условии сдачи занимающимися контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

2.12. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта бокс учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.13. **Показателями освоения занимающимися Программы** являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), обязательной технической подготовки (ОТП);

- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной класси-



кации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта.

- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности занимающихся;

- выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства.

2.14. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, режим тренировочной работы в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс приведены в Таблице № 1.

2.15. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс приведены в Таблице № 2.

2.16. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс приведены в Таблице № 3.

2.17. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта бокс приведены в Таблице № 4.

2.18. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки по виду спорта бокс приведены в Таблице № 5.

2.19. Требования к обеспечению спортивной экипировкой в виде спорта бокс приведены в Таблице № 6.

2.20. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, спортивным инвентарем, передаваемые в индивидуальное пользование в виде спорта бокс приведены в Таблице № 7.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная и максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный недельный объем работ (час)	Годовой режим работы 52 недели	Требования на конец года спортивной подготовки
Начальной подготовки	1	10 и старше	12 - 25	6	312	выполнение нормативов ОФП, СФП для зачисления на этап
	2		12 - 20	9	468	выполнение нормативов ОФП, СФП для перевода на этапах
	3		12 - 20	9	468	
Тренировочный (спортивной специализации)	1	12 и старше	10 - 16	12	624	выполнение нормативов ОФП, СФП, ОТП для зачисления на этап
	2		10 - 14	12	624	выполнение нормативов ОФП, СФП, ОТП для перевода на этапах, выполнение спортивных разрядов
	3		10 - 14	18	936	выполнение нормативов ОФП, СФП, ОТП для перевода на этапах, выполнение КМС, МС
Совершенствование спортивного мастерства	Без ограничений	15 и старше	4 - 12	28	1456	выполнение нормативов ОФП, СФП, ОТП для зачисления, далее перевода на этапах, выполнение (подтверждение) КМС, МС, МСМК
				28	1456	
				28	1456	

Примечание: Оптимальный и максимальный количественный состав группы определяется с учетом специфики вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приложение № 1).

Таблица № 2

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33
Специальная физическая подготовка (%) в том числе:	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29
Техническо-тактическая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5
Всего (%)	100	100	100	100	100

Таблица № 3

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

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

Таблица № 4

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта бокс**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-7	9-10	10-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Общее количество тренировок в год	156-208	208-260	312-364	468-520	520-728

Таблица № 5

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для  
прохождения спортивной подготовки по виду спорта бокс**

№ п/п	Наименование спортивного оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Ринг боксерский (6 х 6м) на помосте (8 х 8м)	комплект	1
2	Мешок боксерский	штук	5
3	Груша боксерская набивная	штук	3
4	Груша боксерская пневматическая	штук	3
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6	Лапы боксерские	пара	3
7	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8	Мат гимнастический	штук	4
9	Мяч баскетбольный	штук	2
10	Мяч теннисный	штук	2
11	Мяч футбольный	штук	2
12	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14	Скамейка гимнастическая	штук	5
15	Скакалка гимнастическая	штук	15
16	Стенка гимнастическая	штук	6
17	Штанга тренировочная	комплект	2
18	Весы до 150 кг	штук	1
19	Гонг боксерский	штук	1
20	Секундомер	штук	2
21	Стенд информационный	штук	1
22	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23	Часы стрелочные информационные	штук	1
24	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25	Урна - плевательница	штук	2
26	Зеркало (0,6 х 2 м)	комплект	6
27	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

### Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта бокс

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество
1	Шлем боксерский	штук	15
2	Перчатки боксерские снаряжные	пара	15
3	Перчатки боксерские	пара	24

### Обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем передаваемым в индивидуальное пользование по виду спорта бокс

Спортивная экипировка и спортивный инвентарь, передаваемым в индивидуальное пользование									
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	На одного занимающегося	Этапы спортивной подготовки					
				НП		Т	ССМ		
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Боксерки (обувь для бокса)	пара		-	-	1	1	1	1
2	Боксерская майка	штук		-	-	2	1	2	0,5
3	Боксерские трусы	штук		-	-	1	1	1	0,5
4	Носки утепленные	пара		-	-	-	-	1	1
5	Футболка утепленная (толстовка)	штук		-	-	1	1	1	1
6	Халат	штук		-	-	-	-	1	2
7	Протектор-бандаж для паха	штук		-	-	1	1	2	1
8	Перчатки боксерские снаряжные	пара		-	-	1	1	1	0,5
9	Перчатки боксерские	пара		-	-	1	1	1	0,5
10	Эластичные бинты	штук		-	-	2	0,5	4	0,5
11	Капа (зубной протектор)	штук		-	-	1	1	2	1
12	Шлем боксерский	штук		-	-	1	1	1	1

## 2.21. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Планирование годового цикла тренировочных занятий и распределение объемов работы по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с годовым планом подготовки групп, планами тренировочной работы, годовыми планами-графиками распределения часов.

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

**Микроциклом** - тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5 - 7 дней. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводный, соревновательный и восстановительный.

**Мезоцикл** – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Каждый большой годичный **макроцикл** содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный, с выделением в них мезоциклов (этапов).

Объективной стороной периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

**Спортивная форма** - это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности спортсмена на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годового цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные - в подготовительном.

Кроме типового годового цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа - общеподготовительный

и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы. Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного тренировочного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, матчевых встречах.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов - соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых, обычно, наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство дистанции», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (сек, кг, мин и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:



- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки.

**Этап начальной подготовки (ЭНП):** основная цель тренировки - утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основными задачами на этапе НП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку: недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объем двигательных умений.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать

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

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Это возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет. На этапе НП целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

На этапе начальной подготовки годичный цикл, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе начинающими спортсменами не ставится задача управления развитием спортивной формы, что, естественно, исключает и необходимость годичной тренировки. Ее структура – цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы – просто тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т.е. планомерно решаться задачи различных сторон подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

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

При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

**Тренировочный этап (ТЭ):** основная цель тренировки – это углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса и выявление индивидуальных способностей спортсмена.

Основными задачами на этом этапе являются: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

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

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

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

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

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

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

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

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

### **Этапы совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).**

На этапах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапах ССМ лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этих этапах:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства:

зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;

зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира участие на чемпионатах Европы, мира);

зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в процессе спортивного совершенствования следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля уровня подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля:

оперативный;

текущий;

этапный.

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

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

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

2.22. Соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки по виду спорта бокс приведены в Таблице № 8.

2.23. Примерные годовые планы объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс приведены в Таблице № 9.

2.24. Примерные годовые тематические планы работы групп по этапам спортивной подготовки по виду спорта бокс приведены в Таблице №10.

Таблица № 8

**Соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с требованиями федерального стандарта по виду спорта бокс**

Разделы подготовки	Начальной подготовки						Тренировочный (спортивной специализации)						Совершенствования спортивного мастерства		
	До года			Свыше года			До 2-х лет			Свыше 2-х лет			объем %	ТП ч с.	СР час.
	объем %	ТП ч с.	СР час.	объем %	ТП час.	СР час.	объем %	ТП час.	СР час.	объем %	ТП час.	СР час.			
Общая физическая подготовка (ОФП), контрольные нормативы ОФП %	55	145	31	53	206	39	40	186	63	7	90	64	30	327	108
Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормативы СФП %	21	55	6	21	83	16	22	104	35	27	190	64	25	24	91
Технико-тактическая подготовка (ТехП), контрольные нормативы ОТП %:	21	55	5	24	94	18	27	126	43	35	244	82	30	32	17
Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП) %	3	3	2	2	12	0	4	19	6	3	22	4	2	22	5
Восстановительные мероприятия %	0	0	0	0	0	0	2	9	6	2	14	6	5	55	22
Инструкторская и судейская практика (УС) %	0	0	0	0	0	0	1	4	0	1	7	2	3	33	13
Участие в соревнованиях %	0	0	0	0	0	0	4	20	3	5	35	12	5	55	18
Количество часов в год (академических) с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	100	268	44	100	395	73	100	468	156	100	702	234	10	1092	364
Всего часов в год (академических)	312			468			624			936			1456		
Общее количество тренировок к в од	156 - 312			260 - 312			312 - 364			364 - 520			520 - 78		
Количество часов в неделю (академических)	6			9			9 - 1			14 - 18			24 - 28		
Количество тренировок в неделю	3 - 6			5 - 6			6 - 7			9 - 10			10 - 1		

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха. \*ТП - тренировочный процесс, \*СР - самостоятельная работа

Таблица № 9

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса этапа совершенствования спортивного мастерства

№	Разделы подготовки	к л и ч с в о ч а с о в п о м е с я ц а м / п р о ц е н т н о с о о т н о ш е н и е о б ъ е м о в												Количество часов в год (академических)						Количество часов в год (академических)																		
		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь			Октябрь		Ноябрь		Декабрь													
		ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР		ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР										
		объ-ем	%	объ-ем	%	объ-ем	%	объ-ем	%	объ-ем	%	объ-ем	%	объ-ем	%	объ-ем	%	объ-ем	%	объ-ем	%	объ-ем	%	объ-ем	%	объ-ем	%											
1	Общая физическая подготовка (ОФП), контрольные нормативы ОФП %	25	12	30	28	5	30	33	5	30	31	5	30	7	30	30	7	30	30	22	16	30	31	5	30	33	4	30	31	5	30	32	6	30	327	108	30	
2	Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормативы СФП %	21	10	25	2	4	5	28	4	25	26	4	25	6	25	25	6	25	25	18	12	25	26	5	25	28	4	25	26	4	25	26	6	25	274	91	25	
3	Технико-тактическая подготовка (ТехП), контрольные нормативы, ОТП %	25	12	30	28			32	5	30	31	5	30	7	30	30	7	30	30	21	15	30	31	5	30	34	4	30	1						30	326	107	30
4	Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП) %	2	1	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	3	0	2	22	5	2
5	Восстановительные мероприятия %	4	2	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	2	5	0	6	5	0	4	2	5	5	1	5	6	1	5	5	1	5	5	1	5	55	22	5	
6	Инструкторская и судейская практика (УС)	2	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	2	1	3	3	1	3	3	0	3	3	0	3	3	5	1	3	33	13	3
7	Участие в соревнованиях %	4	1	5	5	1	5	5	1	5	5	1	5	5	1	5	0	6	5	4	2	5	6	1	5	6	1	5	6	1	5	5	1	5	55	18	5	
Количество тренировок в неделю		10 - 14																																				
Общее количество тренировок в год		520 - 728																																				
Количество часов в неделю (академических)		24 - 28																																				
83	Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней	68	95					108	86	103				80	100			104	85	0	72	60	104			89	112			103	86	108			1092	75		
	Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	39	32	18	16	18	14	18	14	17	14	18	15	25	20	18	15	111	100	4	4	18	15	14	11	14	14	11	17	14	20	16			364	25		
	Всего количество часов в месяц (академических)	122	100	113	100	126	100	120	100	125	100	122	100	125	100	122	100	111	100	121	100	122	100	126	100	126	100	120	100	128	100	1456	100			100		

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки на период активного отдыха. \*ТП - тренировочный процесс, \* СР - самостоятельная работа



**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет**

№	Разделы подготовки	количество час в по месяц												м/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академических)		Количество часов в год (академических)													
		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		ТП	СР		объем	%											
		ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР						объем	%									
1	Общая физическая подготовка (ОФП), контрольные нормативы ОФП %	14	7	27	17	3	27	1	3	27	18	3	27	4	27	18	3	27	0	21	30	12	27	18	3	27	19	2	27	18	3	27	20	3	27	190	64	27			
2	Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормативы С П %	14	7	27	17	3	27	18	3	27	18	3	27	4	27	18	3	27	0	21	30	12	27	18	3	27	19	2	27	18	3	27	20	3	27	190	64	27			
3	Технико-тактическая подготовка (ТехП), контрольные нормативы ОТП %:	19	9	35	20	4	35	2	35	23	4	35	22	6	35	23	4	35	0	25	35	17	11	38	23	4	35	25	3	36	24	4	35	24	4	35	244	82	35		
4	Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка ( П) %	2	1	3	2	0	3	2	0	3	2	0	3	0	3	2	0	3	2	0	3	2	2	0	3	2	0	3	2	0	3	2	1	0	3	22	4	3			
5	Восстановительные мероприятия %	1	1	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	2	1	0	2	2	2	2	2	2	1	3	1	0	2	2	0	2	1	0	3	2	0	3	14	6	2	
6	Инструкторская и судейская практика (УС) %	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	2	1			
7	Участие в соревнованиях %	2	0	5	1	5	3	1	5	4	1	5	4	0	5	4	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1	5	4	2	5	3	1	5	4	4	9	35	12	5
Количество тренировок в неделю		9 - 10																																							
Общее количество тренировок в год		364 - 520																																							
Количество часов в неделю (академических)		14 - 18																																							
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		53	68	61	85	69	86	67	86	64	80	67	86	0	0	45	58	67	86	0	0	89	71	86	71	89	71	86	71	89	72	86	71	86	702	86	5				
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		25	32	1	5	11	14	11	14	16	20	11	14	71	100	32	42	11	14	11	14	9	11	14	9	11	14	9	11	14	15	14	15	14	234	25					
Всего количество часов в месяц (академических)		78	100	2	100	80	100	78	100	80	100	78	100	1	100	7	100	78	100	1	100	32	42	11	14	100	80	100	80	100	77	100	87	100	936	100					

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха. \*ТП - тренировочный процесс, \* СР - самостоятельная работа

**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет**

№	Разделы подг-товки	количес в часов по месяцам/процентное соотношение												бъемов			Декабрь			Ноябрь			Октябрь			Сентябрь			Август			Июль			Июнь			Май			Апрель			Март			Февраль			Январь			Количество часов в год (академических)			Количество часов в год (академических)		
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			ТП			СП			объем														
		ТП	СП	объем	ТП	СП	объем	ТП	СП	объем	ТП	СП	объем	ТП	СП	объем	ТП	СП	объем	ТП	СП	объем	ТП	СП	объем	ТП	СП	объем	ТП	СП	объем	ТП	СП	объем	ТП	СП	объем	ТП	СП	объем																		
1	Общая физическая подготовка (ОФП), контрольные нормативы ОФП %	14	7	40	16	3	40	19	3	4	8	3	40	17	4	40	17	4	40	12	9	40	17	4	40	18	3	40	17	3	40	20	2	40	186	63	40																					
2	Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормативы СФП %	8	4	22	9	2	22	10	2	22	9	2	22	9	2	22	10	2	22	7	5	22	10	2	22	11	1	22	10	2	22	10	1	22	104	5	2																					
3	Технико-тактическая подготовка (ТехП), контрольные нормативы ОТП %	10	5	27	11	2	27	12	2	27	12	2	27	12	3	27	12	2	27	8	6	27	12	2	27	13	2	27	12	2	27	12	2	27	126	43	27																					
4	Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП) %	1	1	4	2	0	4	2	1	4	2	0	4	2	1	4	2	0	4	2	1	4	2	0	4	2	1	4	2	0	4	2	0	4	19	6	4																					
5	Восстановительные мероприятия %	1	0	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	9	6	2																					
	Инструкторская и судейская практика (УС) %	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	4	0	1																					
7	Участие в соревнованиях %	2	0	4	2	0	4	2	0	4	2	0	4	2	0	4	2	0	4	0	0	4	0	0	4	0	0	4	0	0	4	3	0	4	2	3	1	4																				
Количество тренировок в неделю		6 - 7																																																								
Общее количество тренировок в год		312 - 364																																																								
Количество часов в неделю (академическ )		9 - 12																																																								
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		36	68	41	84	46	85	44	85	43	80	44	85	0	0	30	59	44	85	48	89	44	85	48	89	44	85	48	89	44	85	48	89	4	8	5																						
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		17	32	8	16	8	15	11	20	8	15	47	100	21	41	6	11	8	15	6	11	8	15	8	15	6	11	8	15	6	11	8	15	6	11	25																						
Всего количество часов в месяц (академических)		53	100	49	10	4	100	52	100	54	100	52	100	47	100	51	100	52	100	54	100	52	100	54	100	54	100	52	100	54	100	54	100	624	100																							

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки на период активного отдыха. \*ТП - тренировочный процесс, \*СП - самостоятельная работа

**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса этапа начальной подготовки свыше одного года**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академически)						Кол-во часов													
		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь			Октябрь		Ноябрь		Декабрь								
		ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР		ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР	ТП	СР					
	Общая физическая подготовка (ОФП), контрольные нормативы ОФП %	16	4	53	9	3	20	2	53	18	3	53	20	2	53	14	5	53	20	2	53	20	1	53	2	53	19	2	53	206	39	53	
	Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормативы СФП %	6	2	21	7	0	21	8	21	8	1	21	8	1	21	5	2	21	8	1	21	9	1	21	8	1	21	8	1	21	3	6	21
	Технико-тактическая подготовка (ТехП), контрольные нормативы ОПТ %:	7	2	24	8	1	24	9	1	24	9	1	24	9	1	24	6	3	24	9	1	24	10	1	24	9	1	24	9	1	24	18	24
	Теоретическая подготовка (ТерП), Педагогическая подготовка (ПП) %	1	0	2	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	2	0	2	12	0	2
	Восстановительные мероприятия %	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Инструкторская и судейская практика (УС)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Участие в соревнованиях %	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Количество тренировок в неделю	5 - 6																															
	Общее количество тренировок в год	260 - 312																															
	Количество часов в неделю (академических)	9																															
	Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней	30	79	35	92	38	93	38	90	36	90	38	90	0	0	26	72	3	90	40	93	38	90	40	93	38	90	38	395	90	81		
	Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	8	21	8	8	3	7	4	10	4	10	4	10	4	10	22	100	10	28	4	10	3	7	4	10	4	10	4	10	73	19		
	Всего количество часов в месяц (академических)	38	100	38	100	41	100	42	100	40	100	42	100	22	100	36	10	2	100	43	100	42	100	43	100	42	100	42	468	100	100		

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки на период активного отдыха. \*ТП - тренировочный процесс, \*СР - самостоятельная работа

**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса этапа начальной подготовки первого года**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																																																Количество часов в год (академических)			Количество часов в год (академических)		
		Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь									
		ТП	СР	час	объем	ТП	СР	час	объем	ТП	СР	час	объем	ТП	СР	час	объем	ТП	СР	час	объем	ТП	СР	час	объем	ТП	СР	час	объем	ТП	СР	час	объем	ТП	СР	час	объем	ТП	СР	час	объем	ТП	СР	час	объем										
	Общая физическая подготовка (ОФП), контрольные нормативы ОФП %	11	3	55	12	2	55	14	55	14	1	55	14	1	55	13	2	55	14	2	55	14	2	55	0	10	5	1	2	55	14	2	55	14	2	55	14	2	55	14	2	55	14	2	55	14	2	55	145	31	55				
	Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормативы СФП %	4	1	21	5	0	21	5	0	21	5	1	21	5	1	21	5	1	21	5	0	2	6	0	21	5	0	21	5	1	21	5	0	2	6	0	21	5	0	21	5	0	21	5	0	21	5	0	21	55	6	21			
3	Технико-тактическая подготовка (ТехП), контрольные нормативы ОТП %:	4	1	21	5	0	21	5	0	21	5	0	21	5	0	21	5	0	21	5	0	21	5	0	21	0	3	21	0	3	21	5	1	21	5	0	21	5	0	21	5	0	21	5	0	21	5	0	21	55	5	21			
4	Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготов вка (ПП) %	1	0	3	1	0	3	2	1	3	1	3	1	0	3	1	0	3	1	0	3	1	0	3	0	0	3	0	3	1	0	3	1	0	3	1	0	3	1	0	3	1	0	3	1	0	3	13	2	3					
5	Восстановительные мероприятия %	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
6	Инструкторская и судейская практика (УС) %	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
7	Участие в соревнованиях %	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Количество тренировок в неделю		3 - 6																																																					
Общее количество тренировок в год		156 - 312																																																					
Количество часов в неделю (академических)		6																																																					
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		0	80	23	92	26	93	25	93	24	89	25	93	0	0	22	85	25	93	27	93	25	93	26	93	26	93	25	93	25	93	27	93	25	93	25	93	25	93	25	93	25	93	25	93	25	93	268	83						
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		5	20	2	8	2	7	2	7	3	11	2	7	16	100	4	15	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	44	17						
Всего количество часов в месяц (академических)		25	100	25	100	28	100	27	100	27	100	27	100	16	100	26	100	27	100	29	100	27	100	27	100	27	100	16	100	26	100	27	100	27	100	27	100	27	100	27	100	27	100	27	100	27	100	312	100						

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки на период активного отдыха. \*ТП – тренировочный процесс, \*СР – самостоятельная работа

**Примерный тематический план тренировочного процесса  
ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
I	<b>Теоретическая подготовка (ТерII)</b>	<b>27</b>	27	-	<b>22</b>	<b>5</b>
	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, соревнований;	2	2		2	-
	- развитие бокса в России и за рубежом, спортивные достижения, изучение соперников;	2	2		1	1
	- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;	1	1		1	-
	- планирование спортивной тренировки;	2	2		1	1
	- основы методики обучения и спортивной тренировки, проведение теоретического и практического занятия;	1	1		1	-
	- правила соревнований по боксу, их организация и проведение, спортивные федерации;	1	1		1	-
	- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль;	2	2		1	1
	- периодизация спортивной тренировки в боксе;	1	1		1	-
	- морально-волевая и психологическая подготовка бокса;	3	3		2	1
	- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;	1	1		1	-
	- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж;	2	2		2	-
	- тактическая подготовка боксера: совершенствование тактических приемов ведения поединка;	4	4		3	1
	- психологическая подготовка боксера: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях;	2	2		2	-
	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;	1	1		1	-
	- профилактика допинга в спорте;	1	1		1	-
- профилактика экстремизма в подростковой среде	1	1		1	-	

<b>II <u>Практическая подготовка</u></b>						
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b>	<b>435</b>	-	<b>435</b>	<b>327</b>	<b>108</b>
	-различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	68		68	50	18
	-упражнения для рук и плечевого пояса	68		68	50	18
	-упражнения для мышц ног	68		68	50	18
	-упражнения для мышц туловища	68		68	50	18
	-упражнения для всех групп мышц	68		68	50	18
	-акробатические упражнения	50		50	50	-
	-подвижные и спортивные игры	45		45	27	18
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b>	<b>365</b>	-	<b>365</b>	<b>274</b>	<b>91</b>
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки, быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств и др.	135		135	90	45
	Имитационные упражнения.	136		136	90	46
	Работа на лапах и боксерских мешках.	94		94	94	-
3.	<b><u>Технико - тактическая подготовка (ТехТакП) в том числе:</u></b>	<b>433</b>	-	<b>433</b>	<b>326</b>	<b>107</b>
	1. Совершенствования индивидуальных технико-тактических средств в целях рационального построения плана боя и осуществления его при встрече с разными противниками;	77		77	55	22
	2. Совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя;	72		72	55	17
	3. Совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);	71		71	54	17
	4. Совершенствование подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);	71		71	54	17
	5. Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.	71		71	54	17
	6. Совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон;	71		71	54	17

4.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>77</b>	<b>-</b>	<b>77</b>	<b>55</b>	<b>22</b>
5.	<b>Инструкторская и судейская практика (УС)</b>	<b>46</b>	<b>-</b>	<b>46</b>	<b>33</b>	<b>13</b>
6.	<b>Участие в соревнованиях (УС)</b>	<b>73</b>	<b>-</b>	<b>73</b>	<b>55</b>	<b>18</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>1456</b>	<b>27</b>	<b>1429</b>	<b>1092</b>	<b>364</b>

**Примерный тематический план тренировочного процесса  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОТОВКИ СВЫШЕ 2-Х ЛЕТ ЗАНЯТИЙ**

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b><u>Теоретическая подготовка (ТерII)</u></b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>4</b>
	<b><u>Психологическая подготовка (ПП):</u></b>					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, соревнований;	2	2		2	-
	- развитие бокса в России и за рубежом;	2	2		2	-
	- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;	1	1		1	-
	- планирование спортивной тренировки;	2	2		1	1
	- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксера;	1	1		1	-
	- правила соревнований по боксу, их организация и проведение, спортивные федерации;	3	3		2	1
	- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль;	1	1		1	-
	- периодизация спортивной тренировки в боксе;	2	2		2	-
	- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж;	2	2		2	-
	- тактическая подготовка боксера: изучение и совершенствование тактических приемов ведения поединка;	3	3		2	1
	- психологическая подготовка боксера: методы саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях;	3	3		2	1
	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;	1	1		1	-
	- профилактика допинга в спорте;	1	1		1	-
	- профилактика экстремизма в подростковой среде;	1	1		1	-
	- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;	1	1		1	-

<b>II</b>	<b><u>Практическая подготовка</u></b>					
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b> -различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы -упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для мышц ног -упражнения для мышц туловища -упражнения для всех групп мышц -акробатические упражнения -подвижные и спортивные игры	<b>254</b> 41 41 41 41 41 25 24	-	<b>254</b> 41 41 41 41 41 25 24	<b>190</b> 31 31 31 31 31 25 10	<b>64</b> 10 10 10 10 10 - 14
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b> Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки, быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств и др. Имитационные упражнения. Работа на лапах и боксерских мешках.	<b>254</b> 95 95 64	-	<b>254</b> 95 95 64	<b>190</b> 63 63 64	<b>64</b> 32 32 -
3.	<b><u>Технико - тактическая подготовка (ТехТакП) в том числе:</u></b> 1. Одиночные и повторные удары на ближней дистанции в одноименной и разноименной стойках, закрепление и совершенствование: - одиночные и повторные удары на ближней дистанции, контратаки (одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище в атаке и ответной контратаке, различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем); 2. Двухударные комбинации на ближней дистанции - различные сочетания атакующих двухударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище, сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты и защиты туловищем; 3. Серийные удары на ближней дистанции, контратаки - атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища, ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем; 4. Ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем. 5. Комбинационные атаки в виде ударов, перемежающихся с защитными действиями.	<b>32</b> 65 64 65 64 68	-	<b>326</b> 65 64 65 64 68	<b>244</b> 48 49 49 49 49	<b>82</b> 17 15 16 15 19
4.	<b><u>Восстановительные мероприятия</u></b>	<b>20</b>	-	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>6</b>
5.	<b><u>Инструкторская и судейская практика</u></b>	<b>9</b>	-	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>2</b>



	<b>(УС)</b>					
6.	<b>Участие в соревнованиях (УС)</b>	<b>47</b>	<b>-</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>12</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>936</b>	<b>26</b>	<b>910</b>	<b>702</b>	<b>234</b>

**Примерный тематический план тренировочного процесса  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ДО 2-Х ЛЕТ ЗАНЯТИЙ**

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b><u>Теоретическая подготовка (ТерII)</u></b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>-</b>	<b>19</b>	<b>6</b>
	<b><u>Психологическая подготовка (III):</u></b>					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, соревнований;	2	2		2	-
	- развитие бокса в России и за рубежом;	2	2		1	1
	- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;	1	1		1	-
	- планирование спортивной тренировки;	1	1		1	-
	- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;	1	1		1	-
	- правила соревнований по боксу, их организация и проведение, спортивные федерации;	2	2		1	1
	- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль;	2	2		1	1
	- морально-волевая и психологическая подготовка боксера;	4	4		2	2
	- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;	1	1		1	-
	- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж;	2	2		2	-
	- тактическая подготовка боксера: изучение и совершенствование тактических приемов ведения поединка;	2	2		2	-
	- психологическая подготовка боксера: методы саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях;	2	2		1	1
	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;	1	1		1	-
	- профилактика допинга в спорте;	1	1		1	-
	- профилактика экстремизма в подростковой среде	1	1		1	-

<b>II</b>	<b><u>Практическая подготовка</u></b>					
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b>	<b>249</b>	-	<b>249</b>	<b>186</b>	<b>63</b>
	-различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	40		40	30	10
	-упражнения для рук и плечевого пояса	40		40	30	10
	-упражнения для мышц ног	40		40	30	10
	-упражнения для мышц туловища	40		40	30	10
	-упражнения для всех групп мышц	40		40	30	10
	-акробатические упражнения	30		30	30	-
	-подвижные и спортивные игры	19		19	6	13
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b>	<b>139</b>	-	<b>139</b>	<b>104</b>	<b>35</b>
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки, быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств и др.	47		47	30	17
	Имитационные упражнения.	48		48	30	18
	Работа на лапах и боксерских мешках.	44		44	44	-
3.	<b><u>Технико - тактическая подготовка (ТехТакП) в том числе:</u></b>	<b>169</b>	-	<b>169</b>	<b>126</b>	<b>43</b>
	1. Изучение атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу, изучение маневренной защиты в планируемой динамике, определение индивидуальной стойки боксера.	25		25	18	7
	2. Освоение и закрепление повторных ударов с дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	24		24	18	6
	-с шагами вперед, назад и в сторону, - в атаке и ответной контратаке после защиты, - при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	24		24	18	6
	3. Освоение и закрепление двойных ударов с дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	24		24	18	6
	- с шагами вперед, назад и в сторону; - в атаке и ответной контратаке после защиты при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	24		24	18	6
	4.Освоение и закрепление серийных ударов на дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	24		24	18	6
	- с шагами вперед, назад и в сторону; - в атаке и ответной контратаке после защиты при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	24		24	18	6
	5.Закрепление повторных ударов в маневре на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	24		24	18	6
	6. Закрепление двойных ударов на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	24		24	18	6
	7. Закрепление серийных ударов на средней	24		24	18	6

	дистанции в одноименной и разноименной стойке.					
4.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>15</b>	-	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>6</b>
5.	<b>Инструкторская и судейская практика (УС)</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
6.	<b>Участие в соревнованиях (УС)</b>	<b>23</b>	-	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>3</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>624</b>	<b>25</b>	<b>599</b>	<b>468</b>	<b>156</b>

**Примерный тематический план тренировочного процесса  
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА ЗАНЯТИЙ**

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b><u>Теоретическая подготовка (ТерII)</u></b>	<b>12</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	<b>0</b>
	<b><u>Психологическая подготовка (ПП):</u></b>					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса;	2	2		2	-
	- история и развитие бокса в России и за рубежом;	1	1		1	-
	- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;	1	1		1	-
	- влияние физических упражнений на организм человека;	1	1		1	-
	- краткие сведения о строении и функциях организма;	1	1		1	-
	- морально-волевая и психологическая подготовка боксера;	1	1		1	-
	- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;	1	1		1	-
	- тактическая подготовка боксера;	2	2		2	-
- общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке;	1	1		1	-	
- терминология бокса.	1	1		1	-	
<b>II</b>	<b><u>Практическая подготовка</u></b>					
	<b>1. <u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b>	<b>245</b>	-	<b>245</b>	<b>206</b>	<b>39</b>
	- различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	50		50	40	10
	- упражнения для рук и плечевого пояса	35		35	30	5
	- упражнения для мышц ног	35		35	30	5
	- упражнения для мышц туловища	35		35	30	5
	- упражнения для всех групп мышц	35		35	30	5
	- акробатические упражнения	30		30	30	-
	- подвижные и спортивные игры	25		25	16	9
	<b>2. <u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b>	<b>99</b>	-	<b>99</b>	<b>83</b>	<b>16</b>
Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижно-	28		28	20	8	

	сти в суставах, гибкости, растяжки, быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств и др. Имитационные упражнения. Работа на лапах и боксерских мешках.	29 42		29 42	21 42	8 -
3.	<b>Технико - тактическая подготовка (ТехТакП) в том числе:</b> 1. Изучение и освоение техники всех возможных в боксе ударов: - с использованием инвентаря: боксерские мешки, боксерские стенки, пневматические груши, зеркала и другое оборудование, способствующее совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях; - с использованием попеременных действий в парах с использованием перчаток и боксерских лап. 2. Закрепление техники выполнения двухударных комбинаций и защитных действий от них в различных стато-кинематических условиях - с шагами вперед, назад, в сторону; - в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек 3. Закрепление техники выполнения защитных действий от двойных ударов различной направленности (защиты при помощи ног, рук, туловища и комбинированные защиты) 4. Изучение техники выполнения сочетаний двухударных и повторных атак и защитных действий от них в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек 5. Изучение техники выполнения многоударных (три-четыре) комбинаций и защитных действий от них в различных стато-кинематических условиях - с шага и вперед, назад, в сторону - в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек 6. Изучение техники защитных действий от многоударных комбинаций в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек: - обучение технике выполнения защитных действий при помощи рук, ног, туловища и комбинированных защит от атак сериями ударов	112 22  18  18 18 18 18	-	112 22  18  18 18 18	94 19  15  15 15 15	18 3  3  3 3 3
4.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	0	-	0	0	0
5.	<b>Инструкторская и судейская практика (УС)</b>	0	-	0	0	0
6.	<b>Участие в соревнованиях (УС)</b>	0	-	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>468</b>	<b>12</b>	<b>456</b>	<b>395</b>	<b>73</b>

**Примерный тематический план тренировочного процесса  
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ЗАНЯТИЙ**

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич.занятия	Практич.занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b><u>Теоретическая подготовка (ТерП)</u></b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	<b>2</b>
	<b><u>Психологическая подготовка (ПП):</u></b>					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса;	2	2		2	-
	- история бокса, развитие бокса в России и за рубежом;	1	1		1	-
	- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;	2	2		2	-
	- влияние физических упражнений на организм человека;	2	2		2	-
	- краткие сведения о строении и функциях организма;	2	2		1	1
	- терминология бокса;	1	1		1	-
	- тактическая подготовка боксера;	1	1		1	-
	- психологическая подготовка боксера;	2	2		1	1
- краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки;	1	1		1	-	
- уход за спортивным инвентарем и оборудованием.	1	1		1	-	
<b>II</b>	<b><u>Практическая подготовка</u></b>					
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b>	<b>176</b>	<b>-</b>	<b>176</b>	<b>145</b>	<b>31</b>
- различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	34		34	25	9	
- упражнения для рук и плечевого пояса	28		28	25	3	
- упражнения для мышц ног	28		28	25	3	
- упражнения для мышц туловища	28		28	25	3	
- упражнения для всех групп мышц	23		23	20	3	
- акробатические упражнения	20		20	20	-	
- подвижные и спортивные игры	15		15	5	10	
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b>	<b>61</b>	<b>-</b>	<b>61</b>	<b>55</b>	<b>6</b>
Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки, быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств и др.	31		31	27	4	
Имитационные упражнения.	16		16	14	2	
Работа на лапах и боксерских мешках.	14		14	14	-	
3.	Технико - тактическая подготовка (ТехТакП) в том числе:	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>55</b>	<b>5</b>
1. Основные положения боксера:	13		13	11	2	
- боевое положение кулака						
- боевая и учебная стойка						
- дистанция						

	- передвижения 2.Изучение техники нанесения одиночных ударов левой и правой рукой в голову в различных стато-кинематических условиях: - на месте - с шагом вперед - с шагом назад - с шагом в сторону	12		12	10	2
	3. Изучение техники нанесения одиночного прямого удара левой и правой рукой в туловище в различных стато-кинематических условиях: - на месте - с шагом вперед - с шагом назад	8		8	8	-
	4. Изучение в положении правосторонняя и левосторонняя стойка: - защиты при помощи рук (ладонь, предплечье) - защиты при помощи туловища (отклон, уклон, нырок) - защиты при помощи ног (шаг назад)	11		11	10	1
	5.Изучение техники нанесения бокового удара левой и правой рукой в голову, в туловище: - на месте - с шагом вперед - с шагом назад - с шагом в сторону	8		8	8	-
	6. В условиях одноименной и разноименной взаимных стойках изучение: - техники нанесения повторных прямых ударов левой рукой в голову и туловище - техники нанесения повторных прямых ударов правой рукой в голову и туловище - техники комбинированных защитных действий (защиты при помощи рук, ног и туловища)	8		8	8	-
4.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
5.	<b>Инструкторская и судейская практика (УС)</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
6.	<b>Участие в соревнованиях (УС)</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>312</b>	<b>15</b>	<b>297</b>	<b>268</b>	<b>44</b>

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

### 2.25. Требования к организации соревновательной деятельности.

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам,

утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

#### **2.26. Порядок организации тренировочных сборов.**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, приведенных в Таблице № 11.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем учреждения. При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сбо-

ров;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;

Таблица № 11

### Перечень тренировочных сборов

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		НП	Т	ССМ	ВСМ	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	до 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более 2 сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	В соответствии с правилами приема



- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов.

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами учреждения, осуществляющего спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые учреждением:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

#### **2.27. Возмещение затрат, связанных с участием в соревновательной деятельности, тренировочных сборах и иных мероприятиях.**

В целях обоснования целевого использования финансовых средств по затратам, связанных с подготовкой и участием в соревновательной деятельности, тренировочных сборах и иных мероприятиях, Учреждение составляет смету расходов по каждому мероприятию, отдельно отраженному в программе спортивной деятельности и (или) годовых тренировочных планах подготовки.

В указанной смете предлагается отдельно планировать расходующие средства по следующим позициям:

проезд к месту мероприятия и обратно;

питание участников мероприятия и сопровождающих их лиц;

медицинское и фармакологическое обеспечение;

аренда (использование) оборудования, спортивного снаряжения (при необходимости);

аренда автотранспорта (при необходимости);

расходы на восстановительные мероприятия (в том числе посещение сауны);

приобретение спортивного инвентаря и снаряжения;

приобретение спортивной экипировки (в том числе спортивной и парадной формы);

расходы на связь (в том числе Интернет, мобильную);

канцелярские расходы; иные обоснованные расходы (при необходимости).

Дополнительные расходы включаются в смету расходов на основании представленных документов (товарных и кассовых чеков, квитанций, счетов и другое) по решению руководителя учреждения, осуществляющего спортивную подготовку.

Спортсмены, тренерский состав и другие специалисты из числа участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий обеспечиваются, как правило, следующими категориями проезда:

- 1) железнодорожным транспортом – в купейных вагонах с четырехместными купе любой категории поезда;
- 2) морским транспортом – в каютах III категории судов транспортных линий;
- 3) внутренним водным транспортом – на местах II категории судов транспортных линий;
- 4) воздушным транспортом – самолетами в салонах экономического (нижнего) класса;
- 5) автомобильным транспортом – в мягких автобусах.

Указанным выше категориям участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий также возмещаются расходы, связанные с использованием постельными принадлежностями, оплатой установленных на транспорте дополнительных сборов (за исключением расходов, связанных с доставкой билетов на дом, переоформлением билетов по инициативе пассажира и пр. аналогичных дополнительных услуг).

При проведении соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий перевозка участников от мест проживания к местам проведения соревнований или тренировочных занятий, местам питания участников, если они расположены на значительном удалении (три километра и более), производится в организованном порядке автомобильным транспортом учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, или арендованным транспортом.

При направлении одиночных спортсменов в возрасте до 18 лет на соревнования, тренировочные сборы и иные мероприятия отдельно от группы, разрешается направлять для их сопровождения тренера или другого представителя за счет средств командирующей организации или волонтера (в том числе являющегося законным представителем ребенка), заключив с ним гражданско-правовой договор.

Обеспечение питанием участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий производится во все дни, включая день прохождения мандатной комиссии, опробования спортивных снарядов, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении соревнований, а также при необходимости в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления – спортсменам в пути следования к месту проведения соревнований и сборов и обратно.

## **2.28. Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий.**

Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, является мерой дополнительной защиты данных лиц с целью получения ими медицинской помощи за счет накопленных средств и финансирования профилактических и лечебных мероприятий при наступлении страхового случая.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется в виде дополнительного добровольного медицинского страхования в соответствии с законодательством.

ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ, ИНФРАСТРУКТУРЕ И ИНЫМ УСЛОВИЯМ, УСТАНОВЛЕННЫМ ФССП.

**2.29. Уровень квалификации лиц,** осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утверждённые приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

### **2.30. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре учреждения и иным условиям:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля в соответствии с приказом Министерства Здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 45578)

### **2.31. Экипировка в боксе, требования к безопасности.**

На настоящий момент бокс является видом спорта с четко установленными правилами, обязательным пунктом в которых является наличие защитного снаряжения на спортсмене. Перед началом боя наличие защитного снаряжения и пригодность для использования проверяет рефери.

Так как главную часть бокса составляют сильные удары, осуществляются меры во избежание травмы рук. Большинство тренеров не разрешают своим подопечным участвовать в спаррингах без бинтов и боксёрских перчаток. Использование этого снаряжения позволяет наносить более сильные удары, а возможность получить травму при этом снижается.

Перед началом боя боксёры договариваются о весе перчаток, так как более лёгкий вариант позволяет наносить более сильные повреждения. Для защиты зубов, десён и челюсти бойцы носят капу.

Боксёры повышают мастерство на двух основных видах груш. Для отработки быстроты удара используется пневматическая груша, а для того, чтобы повысить силу удара — тяжёлый мешок. Боксёрский мешок может быть под-

весным или напольным. Тренировка боксёра включает в себя большое количество общих упражнений: работа на скакалке, бег, силовые упражнения.

Шлем используется в любительском боксе, а также профессионалами во время спаррингов для того, чтобы избежать рассечений и синяков.

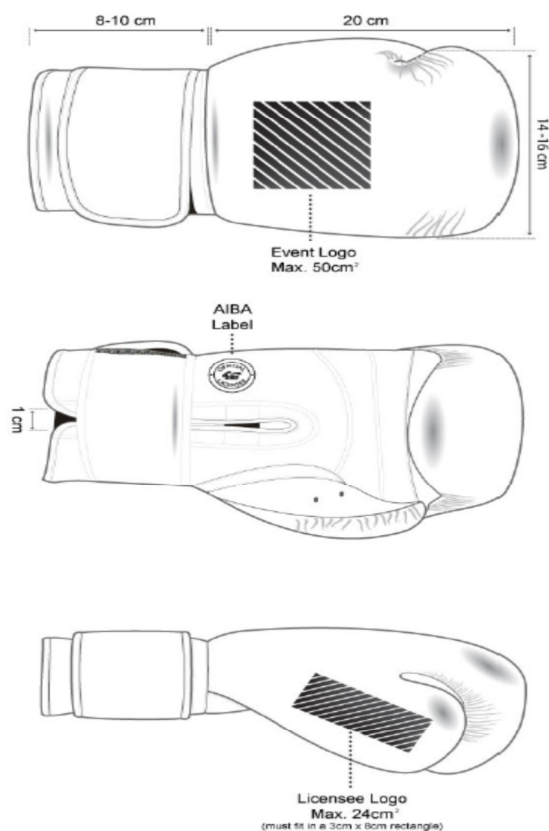
### ***Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (согласно правилам соревнований по боксу)***

Правило по экипировке для соревнований.

#### ***Боксерские перчатки***

На соревнованиях выше областного масштаба, спортсмены должны боксировать в красных или синих перчатках (согласно цвету угла соответствующего боксера), которые организаторы соревнований предоставляют в их распоряжение. Перчатки должны соответствовать требованиям Федерации бокса России. На этих соревнованиях боксерам не разрешается выступать в собственных перчатках.

Обязательные требования. Перчатки должны весить 10 унций (284 грамма). Часть веса, приходящегося на поверхность перчатки не должна превышать половину общего веса, набивка перчатки не должна весить меньше половины



общего веса и не должна быть смещена или нарушена. Ударная часть перчатки должна быть выделена ясно различимым цветом. Для любых соревнований, проводимых Федерацией бокса России (ФБР), должны использоваться только Перчатки Типа Velcro (на липах). Перчатки должны использоваться только чистые и без дефектов.

Название турнира может быть нанесено площадью не более 50 см<sup>2</sup> на верхней части каждой перчатки. Логотип официального поставщика может быть нанесен площадью не более 24 см<sup>2</sup> на большом

пальце каждой перчатки. Любая другая форма рекламы запрещена, в частности, логотип, дизайнерская марка, графика, название производителя и т.п.

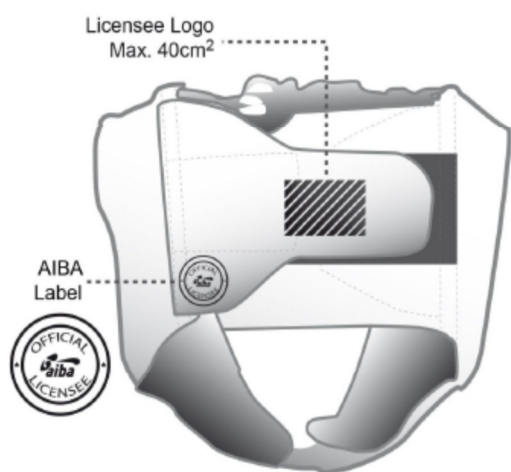
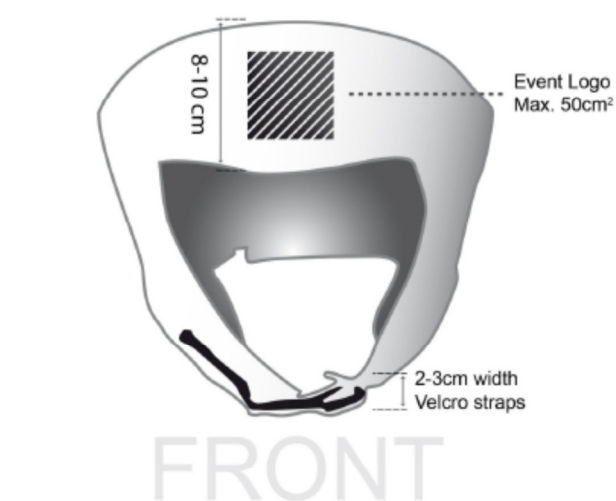
Логотип **АИБА** ставится на внутренней части перчатки.

## Боксерские шлемы

На соревнованиях среди мужчин (19-40 лет) использование шлемов не разрешено, для всех других соревнований среди женщин, юниоров, девушек, юношей и девочек разных возрастов использование шлемов обязательно.

На всех соревнованиях боксеры обязаны использовать шлемы, произведенные одним из официальных лицензиатов – производителей боксерской экипировки АИБА или разрешенные Федерацией бокса России (ФБР).

Боксеры должны носить шлемы в соответствии с цветом угла – синий или красный. Шлем должен быть подогнан по форме головы. На соревнованиях выше областного масштаба шлем должен соответствовать требованиям ФБР. Боксеры должны выходить на ринг в шлемах. Снимается шлем сразу после того, как бой закончен, до объявления решения.



ская марка, графика, название производителя и т.п.

Логотип **АИБА** ставится на внутренней части шлема.

## Бинты

Перед тем как надеть перчатки, боксер обязан под наблюдением судей при участниках забинтовать кисти рук. Длина бинта не может превышать 2,5 метра, а

Шлем должен весить максимум 450 грамм (примерно 16 унций). Шлем на соревнованиях разрешен в 3 обязательных размерах (S = Small, M = Medium, L = Large).

На всех соревнованиях, включенных в ЕКП Министерства спорта Российской Федерации, боксеры должны пользоваться только шлемами с застежками типа Velcro (на липах).

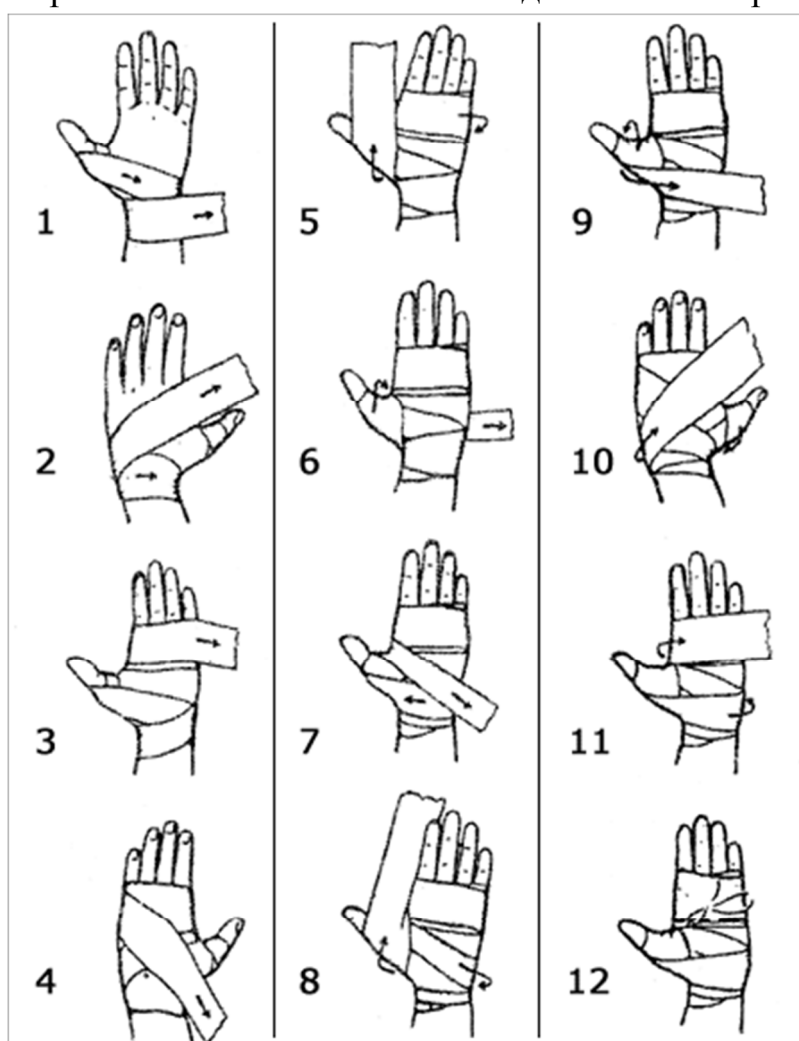
По своему размеру шлем должен отвечать критериям, приведенным на рисунке ниже. Название турнира может быть нанесено площадью не более 50 см<sup>2</sup> в передней части шлема. Логотип официального поставщика может быть нанесен с соблюдением следующих требований по размещению и размерам: не более 40 см<sup>2</sup> на задней части каждого шлема. Любая другая форма рекламы запрещена, в частности, логотип, дизайнерская

ширина - 5,7 см. Использование любого другого вида лент, резинового или липкого пластыря в качестве бинтов строго запрещается, но для фиксации бинтов, на запястье, может использоваться полоска клейкой ленты длиной 7,6 см и шириной 2,5 см. Бинты выполняются из эластичного хлопкового материала с застежкой Velcro.

Бинты – это первый слой защиты рук. Они фиксируют кости и запястье, защищая кисти рук от вывихов, переломов, ушибов и растяжений.

Кроме того бинты впитывают пот, тем самым сохраняя боксерские перчатки и удлинняя срок их службы. Бинты бывают марлевые и хлопковые, длиной 2,5-4,5 метра и шириной 40-50 мм. Все бинты, имеющиеся в продаже, снабжены с одной стороны петелькой для пальца, а с другой липучкой для фиксации.

В продаже распространены два вида боксерских бинтов: эластичные и матерчатые. Эластичные бинты идеально повторяют контур рук и лучше фиксируют.



Но ими также очень легко перетянуть кисть, тем самым нарушить ток крови. Поэтому оптимальным выбором будут все-таки матерчатые.

В большинстве случаев боксеры сами себе бинтуют руки. При бинтовании нужно учитывать, что лента не должна сильно стягивать кисть в разжатом положении, но при этом хорошо сжимать в положении сжатого кулака.

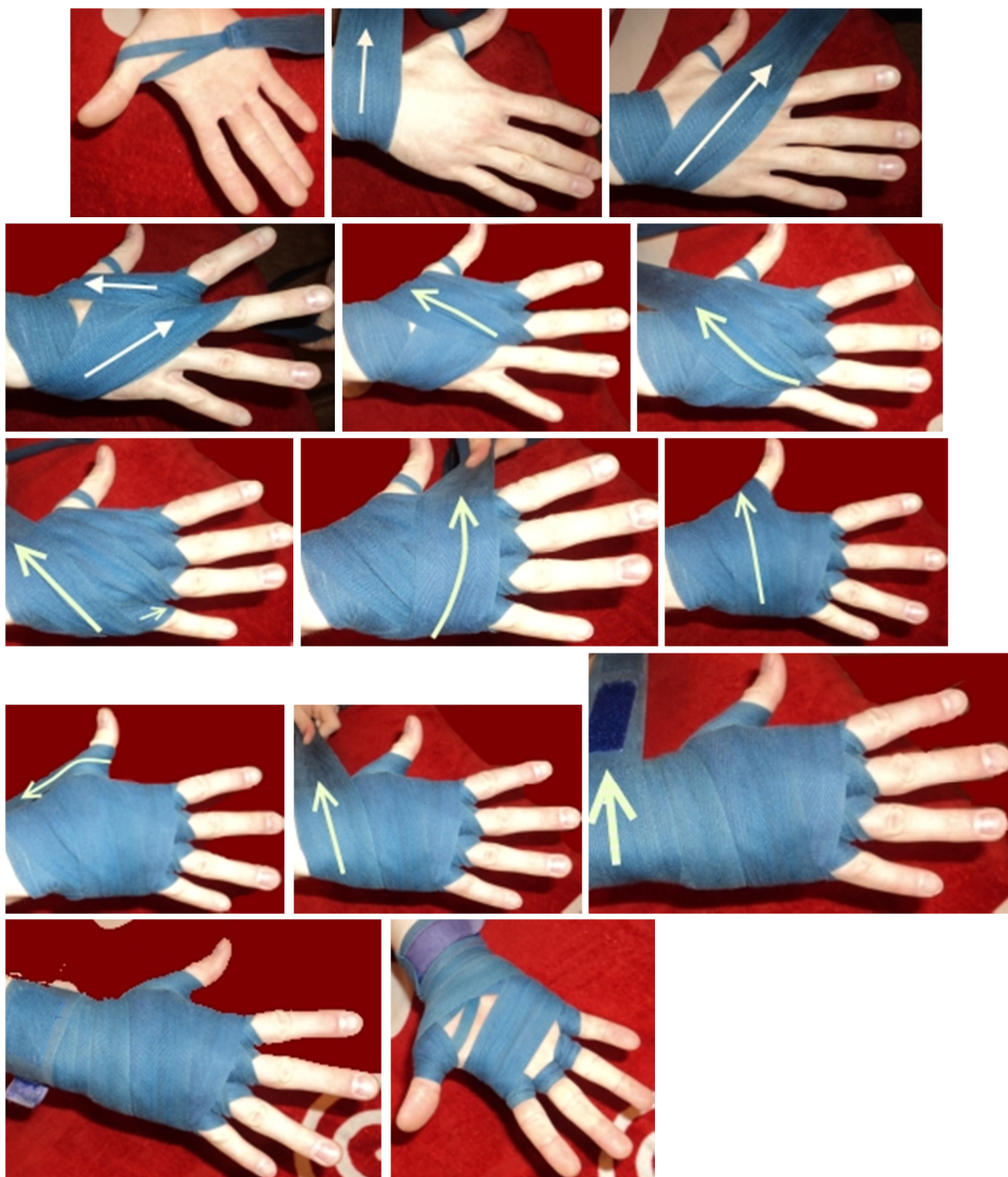
Существует два основных способа бинтования рук: «простой» и «современный». Представлены на картинках.

Преимущество «простого» способа в быстроте и легком запоминании, поэтому точно подойдет для новичков.

Для тех, кто хочет серьезно заниматься боксом,

лучше сразу научиться бинтовать руки более сложным способом.





### *Капы*

Капа (назубник) должна быть изготовлена по форме зубов. Боксер должен использовать капу во всех боях. Капа подгоняется по форме зубов и является предметом индивидуальной экипировки боксера. Запрещается использование капы красного цвета или частично красного цвета.

Капа позволит защитить язык и зубы. Самая распространенная боксерская капа защищает верхний ряд зубов, но существуют ещё двойные капы, которые защищают как верхний, так и нижний ряд зубов. Капа должна плотно прилегать к зубам и не затруднять дыхание. Для этого новую капу (не двойную) опускают на 20-40 секунд в кипяток, затем аккуратно прикладывают к верхним зубам и прижимают пальцами, при этом втягивая воздух в себя,





прижать языком заднюю поверхность капы и слегка прикусить её. Разравнивая мягкую капу по зубам, придать ей соответствующую форму. Придав форму, сразу опустить в холодную воду, чтобы её зафиксировать. Как бы идеально капа не прилегала к зубам, вам все равно понадобится время, чтобы привыкнуть к ней на тренировках

### *Защитная раковина*

Во всех боях участники мужского пола должны носить защитную паховую раковину, а также дополнительно они могут иметь защитный бандаж. Защитная раковина не должна выступать за линию пояса.

Женщины – боксеры обязаны носить защитные паховый и грудной протекторы.

### Бандаж для защиты паха (раковина)



Хотя бандаж неудобен и требует к себе привыкания, он является незаменимой мерой защиты. Бандажи имеют много модификаций для различных целей.

### Защита для женщин

Для женщин существует отдельная защита интимных мест: паховый протектор и накладки на грудь. Удары в грудь для женщин достаточно болезненны и могут привести к серьезным медицинским проблемам, поэтому актуален вопрос о защите груди. Грудной протектор представляет из себя пластиковую накладку, которая прикрепляется к лифу спортивного костюма.



Защита женской груди должна быть сконструирована таким образом, чтобы предохранять мягкую, выступающую часть груди. Грудная защита не должна закрывать грудную кость. Левая и правая части защиты соединяются тонкой материей. Для поддержания грудной защиты допускается использование бюстгальтерных бретелек. Грудная защита не должна иметь металлических частей, за исключением замков на спине боксера.

Женщина-боксер должна быть одета в футболку с коротким рукавом, поверх которой надевается майка красного или синего цвета, иметь хорошо подогнанный протектор груди. Заколки и другие металлические предметы не разрешаются. Волосы фиксируются с помощью резинок или лент.

### Боксерские перчатки

Для выхода на ринг и отработке ударов в спарринге нужны боксерские перчатки. Они бывают маленького (4-8 унций), среднего (10-14 унций), большого (16-18 унций) и экстрабольшого (20-22 унции) размеров. Определяется размер перчаток по весу – в унциях (1 унция = 28,35 грамм). Перчатки бывают как на шнуровке, так и на липучке. При выборе перчаток нужно руководствоваться весом и классом, в котором проходят поединки. Но в любом случае

перчатки должны быть чистыми, не иметь дефектов и плотно облегать обмотанную руку.

### Перчатки для работы на снарядах («блинчики»)

Снарядные перчатки или как еще их называют «блинчики» используют при тренировке на мешке, груше, лапах и других снарядах для отработки ударов руками. Они имеют дополнительную набивку в области суставов.

### *Боксерская униформа*

Участники должны боксировать в легкой обуви без шипов и каблуков, в носках не выше колена, в боксерских трусах (юбки), имеющих не менее трех резинок в поясе, и в майке, закрывающей грудь и спину.

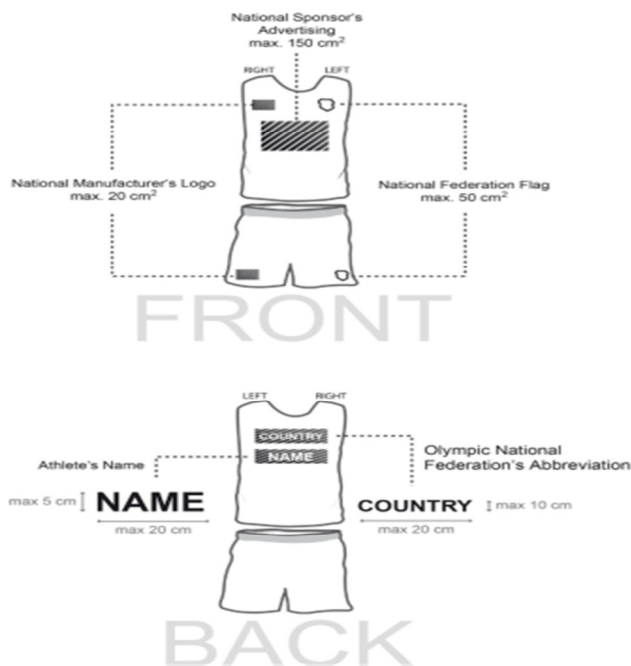
### *Требования к спортивному инвентарю и оборудованию*

Оборудование и спортивный инвентарь должны соответствовать правилам занятий и соревнований по боксу. Основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю и оборудованию — травмобезопасность.

Для профилактики спортивного травматизма необходим своевременный и качественный контроль за состоянием технологических устройств, крепления спортивных снарядов, средств страховки и различных защитных приспособлений. Спортивные снаряды должны оборудоваться табличками с указанием предельно допустимых нагрузок. Количество, вид, места расположения и нормативные нагрузки технологических устройств для крепления спортивных снарядов должны соответствовать схеме расположения и чертежам этих устройств. Усилия, прилагаемые к технологическим устройствам, не должны превышать предельно допустимых величин, указанных в схеме расположения технических устройств и обозначенных мест креплений.

Для профилактики травм в боксе используется специальное снаряжение: специальный бандаж для защиты от травм, связанных со случайными ударами ниже пояса, капа, — мягкая каучуковая прокладка на зубы верхней челюсти. Капы подбираются для каждого боксера и хранятся в алюминиевой или пластмассовой коробочке с влажной губкой, предохраняющей их от чрезмерного высыхания. После пользования на зубника его тщательно промывают. Брови и уши боксеров защищают специальные маски. Они изготавливаются из мягкой кожи с набивкой из губчатой резины или различных синтетических материалов.

Маски должны периодически дезинфицироваться, боксерские перчатки после тренировки — просушиваться, а их внутренняя поверхность — периоди-



чески дезинфицироваться. Покрышки боксерского ринга и борцовского ковра необходимо протирать несколько раз в день влажной тряпкой, обрабатывать пылесосом и 1—2 раза в неделю протирать 3%-ным раствором перекиси водорода с добавлением 0,5% стирального порошка.

### 2.32. **Профилактика травматизма** в процессе подготовки боксеров:

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

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

### 2.33. **Требования к технике безопасности при занятиях.**

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям боксом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы:

- травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием.
- травмы, полученные при выполнении тренировочных боев и упражнений без тщательной разминки;

Спортивный зал должен быть обеспечен средствами пожаротушения и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

#### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Тренеру необходимо прийти заранее до начала занятия за 10-15 минут по расписанию, проверить исправность спортивного инвентаря, исправность спортивной одежды, обуви.

Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера и занимающихся.

Тренер приходит к месту занятий первым и уходит последним, убедившись, что все занимающиеся покинули место занятий.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся во время тренировочных занятий. Занятия по боксу проводятся на татами или ринге. Обязан с занимающимися всех возрастов систематически проводить инструктаж по технике безопасности с отметкой в журнале.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности:

спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера;

тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки;

основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

во время тренировочной схватки по сигналу тренера занимающиеся должны немедленно прекратить спарринг;

спарринги проводить между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории;

в необходимых случаях обеспечивать страховку;

занятия по бегу следует проводить в направлении против часовой стрелки;

при проведении тренировок по бегу на короткие дистанции следить, чтобы бегуны занимали отдельные дорожки и строго следовали по ним;

при выполнении потоком (один за другим) беговых, прыжковых, имитационных упражнений соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

нельзя допускать переход одной из групп в спортивном зале в момент продолжения в них занятий другой группой;

на всех занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание занимающихся.

### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При появлении во время занятий боли в мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся, сообщить о пожаре в ближайшую дежурную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Проверить исправность спортивного оборудования.  
Снять спортивную форму и спортивную обувь.  
Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. ПОНЯТИЕ О БИОЛОГИЧЕСКОМ И ПАСПОРТНОМ ВОЗРАСТЕ.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

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

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

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

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

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Примерные чувствительные периоды развития физических качеств занимающихся приведены в таблице № 12.

*Примерные сенситивные периоды развития физических качеств*

Физические способности		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Силовые	Собственно-силовые способности				Д	Д		М			МД
	Скоростно-силовые способности			Д	М		Д	Д	М	М	
Скоростные	Частота движения	МД	МД		Д		М				
	Скоростно-одиночного движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
Выносливость	Статический режим	Д		Д	Д	Д		М	М		
	Динамический режим			Д	Д	МД	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		М	МД	МД	Д		Д		М	М
	Зона умеренной интенсивности		МД		М				М	М	
Координационные	Простые координации	МД	МД				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д		Д		Д			М		
	Точность движения		МД				Д		М		
	Гибкость	Д	МД	Д		Д	МД		Д		Д

*М – мальчики, Д – девочки, МД - мальчики и девочки*

Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта и целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Наибольшим потенциалом развития, в видах спорта на выносливость, обладают лица, имеющие высокие уровни психофизических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового созревания. Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов подготовки развития физических качеств в течение года. Тренер должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов и их совершенствования применительно к конкретным условиям. Если ребенок начал заниматься спортом в детской спортивной школе, в этом случае для его планомерного роста тренеру необходимо знать темпы роста и развития физических качеств и их сенситивные периоды.

Многочисленными исследованиями установлено, что физические качества ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

### **Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития юных спортсменов**

У детей в возрасте 6-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Оптимальный возраст начала этапа базовой спортивной подготовки для девочек составляет 8-10 лет, для мальчиков — 9-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет.

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

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности.

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

Тренировочный этап охватывает возраст 11-16 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению, как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 15-18 лет приходится на этап спортивного совершенствования. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Дан-



ный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении данных, можно выделить их примерные возрастные границы на период обучения на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных спортсменов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе боксеров.

### 3.2. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

При организации тренировочного процесса спортивной подготовки программа предусматривает различные методы:

- теоретические (беседы, объяснения, показ иллюстраций);
- практические (наглядно-зрительный приём и тактильно-мышечная наглядность, т.е. прикосновение к ребёнку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища и осанки; отработка движений);
- визуальные (просмотры видеозаписей, фотографий, выступлений);
- выступления на праздниках, небольших конкурсах, различных мероприятиях;
- игровые (исполнение элементов игры в проведении занятий).

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных форм тренировок:

- занятия-конкурсы (открытые занятия, показательные выступления);
- занятия творчества (взаимодействие в паре);
- занятия – «работа над ошибками»;
- занятия – «мастер-класс».

Для работы используются следующие педагогические технологии:

- технология личностно-ориентированного развивающего занятия;
- технология коллективной творческой деятельности;

- технология коллективного взаимообучения;
- технология исследовательского (проблемного) занятия;
- игровые технологии;
- технология индивидуализации тренировок.

### 3.3. ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ, МЕТОДЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части тренировки.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику выполнения движений в различных видах. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность тренировочного процесса. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы обеспечить формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование специальных двигательных качеств и носят направленный характер.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам легкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

**Тренировка** представляет собой разновидность физической активности человека и поэтому подчиняется ее общим закономерностям. Физическую активность определяют биологические и социальные факторы. Биологические факторы характеризуются тем, что упражнения, лежащие в основе физической активности, являются результатом деятельности организма как живой системы, в конечном счете, направлены на изменение состояния организма, приобретение нового уровня развития физических качеств и способностей. Последнее не может быть достигнуто никаким другим путем, кроме тренировки. Основу тренировочного эффекта, его механизм определяет фундаментальное свойство всего живого - способность к адаптации.

Существуют понятия «физическая тренировка» и «спортивная тренировка». Физическая тренировка – специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования двигательной функции. Спортивная тренировка – специально организованный тренировочный процесс,

направленный на развитие и совершенствование качеств и способностей, обеспечивающих достижение максимально возможного для спортсмена результата. Таким образом, отличие этих двух видов тренировки – в их целевой направленности. Физическая тренировка решает задачу физического совершенствования человека. Спортивная тренировка имеет специфические закономерности и принципы: направленность на высший спортивный результат, углубленную специализацию, единство общей и специальной подготовки, цикличность, волнообразность динамики тренировочной нагрузки, периодизация и др.

Однако, несмотря на различия этих видов тренировки, они имеют много схожего. Прежде всего, основным средством того и другого вида тренировки являются *физические упражнения*.

Они делятся на общеразвивающие, специально-подготовительные, соревновательные. В результате выполнения тренировочных упражнений создается тренировочная нагрузка. Смысл тренировочной нагрузки таков: вызывая расходование рабочего потенциала организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате сопровождается не только *восстановлением*, но и *сверхвосстановлением работоспособности*. Выполнение тренировочной нагрузки вызывает реакцию со стороны организма – создает срочный тренировочный эффект. Систематические тренировочные нагрузки вызывают адаптивную перестройку систем организма – создают кумулятивный тренировочный эффект.

Основными факторами, определяющими тренировочную нагрузку, являются ее объем, интенсивность и характер восстановления организма. Объем нагрузки – это суммарное количество выполненной тренировочной работы. Объем определяется временем выполнения упражнений, количеством повторений, количеством выступлений и др. Интенсивность нагрузки имеет два смысла: интенсивность упражнения – степень напряженности организма при выполнении тренировочного упражнения и интенсивность тренировки – доля упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью в общем объеме тренировки. В первом случае интенсивность выражается либо в скорости, в сложности, либо в величине пульса, во втором случае – в процентах. Существует метод оценки интенсивности нагрузок по объемам упражнений различного физиологического воздействия. С помощью этого (наиболее точного метода) выделяют от 4 до 9 зон интенсивности. Изменяя параметры нагрузки, можно вызывать различный тренировочный эффект.

**Главным методом тренировки является метод упражнения.** Методы тренировки можно разделить на методы, направленные на совершенствование двигательного навыка, т.е. качества движений, и методы, направленные на развитие физических качеств. Различают шесть основных методов регламентированного упражнения: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, игровой.

Равномерный (или дистанционный) метод предполагает равномерное прохождение в умеренном темпе больших объёмов тренировочной работы.

Переменный метод связан с изменением по ходу движения либо скорости, либо характера движений.

Повторный метод предполагает повторение очень небольшого количества отрезков, приемов, упражнений с отдыхом, достаточным для восстановления.

Интервальный метод – это выполнение серии большого количества отрезков, приемов, упражнений с ограниченными интервалами отдыха.

Контрольный метод представляет собой прохождение дистанции, выполнение упражнения в полную силу.

Игровой метод может включать любые игры, развивающие физические, психические и другие качества.

В тренировке следует различать следующие, связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую.

**Физическая подготовка** направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и тем самым – на создание прочной функциональной базы для остальных видов подготовки. Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП). Это деление условно, так как в ряде случаев задачи их весьма близки. Физическая подготовка направлена на развитие силы, развитие скоростных качеств, выносливости, гибкости, ловкости, простых координационных способностей, умение выполнять сложно-координационные упражнения.

**Техническая подготовка** направлена на создание рациональной система движений спортсмена, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортом можно представить как обучение технике, переходящее в ее совершенствование.

**Тактическая подготовка** – целесообразное использование способов ведения схватки, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. В боксе основной является индивидуальная тактика. Варианты тактических планов можно разделить на два вида: активную и пассивную тактику. Активная тактика – навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент победить финишным рывком.

**Психологическая подготовка** – это процесс практического применения определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности к многолетнему тренировочному процессу и соревновательной борьбе. Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу предполагает формирование соответствующей мотивации и необходимых отношений к переносимой тренировочной нагрузке, психическим перенапряжениям и др.

Психологическая подготовка к соревновательной борьбе разделяется на подготовку к соревнованиям вообще и подготовку к конкретному соревнованию. В первом случае решается задача совершенствования свойств личности (хладнокровие, уверенность в своих силах, боевой дух), во втором – регуляция

предстартовых состояний. В качестве средств психологической подготовки используют беседы, аутотренинг, размышления, рассуждения и др.

### 3.4. ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Многолетняя система спортивной подготовки подчинена методическим закономерностям, которые выражаются в принципах, методах и средствах тренировки.

Все занятия физическими упражнениями подчинены принципу развивающего обучения. Это значит, что на занятиях одновременно с изучением техники, укреплением здоровья и развитием физических качеств у занимающихся воспитываются такие личностные качества, как активность, настойчивость, смелость, целеустремленность, находчивость, воля, дисциплинированность, трудолюбие, чувство дружбы и взаимопомощи. Это происходит под непосредственным воспитывающим влиянием тренера. Поэтому так велика его роль в формировании личности ребенка. Тренер должен быть примером аккуратности, дисциплины, пунктуальности, объективности и последовательности в своих требованиях и поступках. Он должен быть высококультурным и высокопрофессиональным человеком. Лишь в этом случае он сможет пользоваться доверием и уважением, следовательно, оказывать воспитывающее влияние на воспитанника.

#### Принципы сознательности и активности

Наиболее успешно занимающиеся овладевают навыками, когда они проявляют большой интерес к занятиям, к каждому упражнению. Чтобы обеспечить этот интерес тренер должен:

1. Точно ставить задачи и четко формулировать требования.
2. Концентрировать внимание на главном.
3. Постоянно поддерживать интерес к освоению техники путем поощрения и акцентировать внимание на успехах.
4. Оставлять возможность инициативы.
5. Занимающийся должен осознать пользу занятий, их значение для укрепления здоровья, разностороннего физического развития и значения.
6. Важно развивать способность занимающихся осмысливать свои движения, судить о правильном и неправильном их выполнении.
7. Занимающийся должен знать, для чего он выполняет то или иное двигательное действие; для чего нужно развивать такие физические качества как гибкость и ловкость; и т.д. Тренер, предлагая группе то или иное упражнение, должен не только показать его, но и объяснить, почему его необходимо делать именно так.

Все это способствует сознательному восприятию и активному участию занимающихся в процессе спортивной подготовки. Активность проявляется и тогда, когда занятия будут интересны. Необходимо включать в занятия разнообразный тренировочный материал, изменяя его формы, включая игры и развлечения. Только тогда можно добиться активности и интереса занимающихся.

### Принцип наглядности

Стремясь сделать изучение материала наглядным, следует использовать как можно больше анализаторных систем: зрительную, мышечно-двигательную, слуховую, тактильную. Доказано, что объем зрительного восприятия значительно превосходит объем слухового. Типичными приемами реализации принципа наглядности являются: непосредственный показ упражнения тренером или высококвалифицированным спортсменом в быстром и обязательно медленном темпе, акцентируя внимание на ключевых моментах; показ занимающимися, которые лучше других осваивают упражнения. Руководитель добивается многократного показа, если выстраивает всех занимающихся по степени снижения качества выполнения упражнений. Можно использовать в качестве показа рисунки, таблицы, кинограммы, модели, видеозаписи и др. Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно его увидеть даже в очень хорошем исполнении. Необходимо показ сопровождать объяснением и акцентированием внимания занимающихся на ключевых моментах, используя образные выражения, указания, команды, ориентиры, различные жесты. Объяснение всегда рассматривается как одно из важных средств обеспечения принципа наглядности.

### Принципы доступности

Весь тренировочный материал должен быть доступным, соответствовать физической, двигательной подготовленности занимающихся, полу, возрасту. Каждое задание должно быть достаточно простым, чтобы оказаться доступным, но одновременно и достаточно сложным, чтобы заинтересовать воспитанника. Чрезмерно трудные задания создают у занимающихся неуверенность в своих силах. Недоступность задания подавляет волю и инициативу занимающихся, снижает интерес к занятиям. Доступными должны быть и контрольные упражнения.

Доступность обучения требует соблюдения следующих методических правил из общей педагогики:

1. “От легкого - к трудному;
2. “От известного - к неизвестному;
3. “От простого - к сложному;
4. “От доступного - к недоступному”;

Выбирая ту или иную последовательность в разучивании упражнений, следует учитывать возможность положительного или отрицательного переноса навыка. Положительный перенос навыков происходит в тех случаях, когда в главной фазе структуры упражнений имеется большое сходство. Следует иметь в виду, что перенос проявляется наиболее эффективно на начальных этапах тренировок, когда двигательные действия еще очень примитивны.

### Принципы систематичности и последовательности

При спортивной подготовке обязательным требованием является правильная организация тренировочного процесса, которая предполагает своевременный последовательный переход от одного этапа спортивной подготовки к другому, т.е. непрерывность процесса формирования двигательного навыка с сов-

падением следов от каждого предыдущего действия со следами последующих упражнений. Занятия должны проводиться регулярно через определенные промежутки времени, чтобы нагрузка систематически чередовалась с отдыхом. При систематических занятиях занимающиеся быстро осваивают навык. Стремясь к систематичности и последовательности, следует знать, что:

- каждая новая задача должна ставиться в зависимости от предыдущих достижений;
- занятия должны регулярно повторяться;
- обязателен текущий контроль освоения элементов техники;
- необходим своевременный переход к новым еще не освоенным упражнениям, систематическое расширение круга доступных элементов техники, отсутствие “застоя” в тренировочном процессе;
- необходимо многократное повторение изучаемых движений с целью доведения выполнения этих движений до автоматизма;
- от занятия к занятию должна увеличиваться физическая нагрузка (увеличивается количество упражнений, быстрота их выполнения, изменяется продолжительность отдыха).

### 3.5. МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Методы тренировки - наиболее рациональные приемы, посредством которых тренер воспитывает у занимающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания. Общеизвестны три основные группы методов тренировки - словесные, наглядные и практические.

Видами словесных методов являются: объяснение, описание, рассказ, беседа, анализ, указания, команды, распоряжения, подсчет, замечания. Все они должны быть предельно краткими, понятными и образными.

Использование наглядных методов создает у занимающихся более конкретные представления о технике выполнения элементов и о технике в целом. Эти методы включают, прежде всего, квалифицированный показ упражнений, учебные наглядные пособия, фильмы. Необходимо, чтобы в момент показа были комментарии тренера. В ходе занятия все занимающиеся могут следовать в выполнении упражнений после тех, кто лучше осваивает задание. Наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы применяются на более позднем этапе тренировок, когда необходимо заострить внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движения. Они отображают детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Группу практических методов составляют:

- метод упражнений, метод разучивания по частям и в целом, соревновательный метод, игровой, метод непосредственной помощи.

*Метод упражнений* предусматривает многократные повторения движений, направленные на овладение элементами и способом в целом.

Чтобы освоить циклическое движение необходимо многократно повторять его. Чтобы занимающиеся не утратили интереса к изучаемому упражнению,

необходимо часто менять исходные положения, условия выполнения, количество повторений, темп выполнения и т.д.;

- *метод разучивания по частям* предполагает изучение вначале элементов техники, доведения путем многократных повторений до автоматизма, а затем освоения в целом с последующим многократным повторением;

- *метод разучивания в целом* применяется после изучения техники по частям. По мере освоения техники, закрепления навыка, согласования дыхания с движениями рук и ног увеличивается скорость выполнения движений, технических приёмов.

*Игровой метод* значительно повышает эмоциональность занятия, мобилизует занимающихся на выполнении различных движений, помогает преодолевать усталость. Его результативность повышается особенно при тренировке детей. Направленность игр самая разнообразная, она зависит от темы и задач занятия. В игру целесообразно включать те задания, которые бы способствовали освоению нужных двигательных действий. В игре тренер видит степень освоения движений, берет на заметку лидеров, честолюбивых занимающихся, особенно тех детей, которых в дальнейшем можно рекомендовать в тренировочные группы.

*Соревновательный метод* помогает значительно повысить эффективность тренировки. При использовании этого метода участники обязательно должны знать итоговый результат своей деятельности, иначе соревнования теряют свой смысл. На начальном этапе спортивной подготовки в виде соревнования можно выполнять упражнения на оценку (баллы) и называть того, кто выполнил упражнения лучше всех. Применяются также простейшие соревнования: "кто быстрее", "кто дольше", "кто дальше" и т.д. Соревновательный метод в различных формах применяется на всех этапах спортивной подготовки. Он является средством промежуточного контроля и позволяет выявить наиболее перспективных спортсменов.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: "неудобный противник"; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

### 3.6. СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ



Основные средства, применяемые в процессе спортивной подготовки:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения;
- имитационные упражнения;
- подготовительные упражнения для освоения движений;
- игры и развлечения;
- упражнения для изучения и совершенствования элементов техники спортивных движений, техники в целом и т.д.

Каждая группа упражнений отличается по условиям проведения, направленности воздействия и поэтому применяется для решения разных задач каждого очередного этапа спортивной подготовки. Упражнения находятся в определенных отношениях в зависимости от этапа подготовки, задач конкретного занятия, возраста, пола, подготовленности, стажа занимающихся и условий проведения занятий.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые перед занятиями, содействуют: организации занимающихся, разминке, разогреванию, подготовке мышц и связок, участвующих в основном движении; общему физическому развитию занимающихся, устранению недостатков в их физической подготовленности; развитию необходимых для эффективного освоения техники физических качеств - гибкости, ловкости и их проявлений - подвижности позвоночного столба, подвижности во всех суставах, координации движений. Общеразвивающие упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу мышц и ног. Общеразвивающие физические упражнения - это элементарные упражнения из основной гимнастики, акробатики, являются базой для успешного овладения тренировочным материалом. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Специальная физическая подготовка при обучении боксу должна быть направлена на воспитание физических качеств, специфичных для бокса. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям боксера. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта. Особое место среди них занимают маховые движения ногами, упражнения на снарядах, с набивными и теннисными мячами, со скакалкой. Основная здесь задача - дать занимающимся возможно более полный материал, относящийся к использованию упражнений специального характера в целях подготовки в боксе, создать этим условия для самостоятельной и творческой работы в этом направлении.

Упражнения направлены на увеличение амплитуды движения в соответствующих суставах и на укрепление мышц, непосредственно участвующих в основных движениях. Маховые, рывковые, маятникообразные, пружинящие и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой нужно выполнять после того, как мышцы разогреются, т.е. после общеразвивающих упражнений. Здесь же необходимо давать упражнения на расслабление. Потряхивание кистей, предплечий рук, плечевого пояса, махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны и др. Упражнения для расслабления мышц ног из различных исходных положений: стоя на одной ноге - маховые движения, потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой, лежа на спине потряхивание прямыми ногами; сидя на полу ноги согнуты в коленях - энергичное потряхивание руками, расслабление мышц бедра, голени и др.

*Специальные упражнения* - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики бокса при работе с партнером.

*Специально-подготовительные упражнения* - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, являющимися специфическими для бокса. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения.

Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.

Средства специальной физической подготовки включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе.

*Специальная силовая подготовка* должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры движений, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости.

Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой

подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годового цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

При использовании средств общей и специальной физической подготовки не следует давать больших нагрузок, спешить копировать режим работы чемпионов. Нужно помнить о том, что на начальных этапах подготовки прироста в уровне развития качеств спортсмена можно достичь за счет самых разнообразных средств, методов, форм подготовки, нагрузок. Раннее применение жестких режимов подготовки может вести к сужению возможностей воспитания этих качеств в дальнейшем, ограничивая рост спортивных достижений. При осуществлении общей и специальной физической подготовки в этом периоде не следует давать упражнений с ярко выраженной направленностью на выносливость, силу и др., т. е. избирательного характера. Как правило, в первой части занятия даются упражнения на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Во второй половине занятия - упражнения на снарядах, специальные упражнения для развития силовых возможностей, подвижные и спортивные игры, гладкий бег. Ориентиром при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке могут служить различного рода нормативы.

Имитационные упражнения направлены на ознакомление с формой движения элементов техники и техники в целом. Эти упражнения ценны тем, что с элементами техники можно знакомиться по фазам, заостряя внимание занимающихся на ключевых моментах. По характеру движения они подводят занимающихся к освоению необходимых движений. Имитационные упражнения создают у занимающихся представления об амплитуде, направлении и скорости движений конечностями, углах сгибания в суставах, о наиболее целесообразном согласовании движений в цикле, знакомит с ритмом движений, общим согласовании движений.

Подготовительные упражнения направлены на освоение элементов изучаемых упражнений, развитие необходимых навыков для освоения новых движений.

Игры и развлечения направлены на снятие эмоционального напряжения, разнообразия тренировочных занятий, проигрывания нестандартных ситуаций, выявления лидеров и т.д.

Упражнения для изучения и совершенствования элементов техники являются основой многолетней спортивной подготовки спортсменов.

## **4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **4.1. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА**

Многолетнюю подготовку от новичка до состоявшегося спортсмена нужно рассматривать как единый процесс, который подчиняется определенным зако-

номерностям и является сложной специфической системой со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Естественно, что в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных воспитанников имеет ряд методических и организаторских особенностей. Тренировочные занятия с юными воспитанниками нельзя ориентировать на достижение высокого спортивного результата в первые годы занятий, особенно на этапах начальной подготовки.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. Основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовленности и возрастает вес специальной подготовки. Также из года в год увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Таким образом, система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. За период тренировок – юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой. Приобрести опыт и специальные знания, улучшить свои моральные и волевые качества.

До распада Советского Союза можно было выделить советскую школу бокса и близкую к ней европейскую (страны социалистического лагеря), американскую и особое место занимала кубинская школа. В советской и европейских школах бокса упор делался на типовую технику бокса, обыгрывание противника, игру, большое количество передвижений, обманных действий. Предпочтение отдавалось дальней дистанции. Конечно, было немало и самобытных боксеров, не укладывающихся в общие рамки. Но в целом, такая характеристика советской школы бокса была верной и отчасти, объяснялась тем, что руководство осуществлялось из единого центра, были единые методические подходы в обучении и тренировке. Ограниченные возможности выезда из страны и обмен опытом с другими спортсменами. Спортсмены, входящие в основной состав сборной команды, постоянно должны были доказывать, что они сильнейшие. Порой политические интересы руководства шли в разрез с целесообразностью планирования тренировочного процесса. Так, к примеру, на ежегодных встречах СССР-США, наше руководство всегда ставило задачу выиграть любой ценой и для этого включало в состав сильнейших боксеров, в то время как, для американцев эти встречи были всего лишь частью подготовки к главным соревнованиям сезона. Основная конкуренция была между спортсменами одной страны и большие трудности попасть в основной состав сборной страны. И стать чемпионом страны порой было труднее, чем чемпионом Европы.

Но увы, будучи сильнейшими в Европе наши боксеры уступали боксерам с острова «свободы» Кубы. Причины доминирования кубинских боксеров на международной арене не однозначны и могут складываться из различных факторов.

Во-первых, до революции на Кубе был профессиональный бокс, и остались традиции, методика, отношение к спорту и т. д.;

во-вторых, в нищей стране, изолированной от всего мира, спорт – единственное средство «выбиться в люди», сделать карьеру;

в третьих, долгое время бокс считался и считается спортом номер один на Кубе, из-за любви к нему лидера Кубинской революции Фиделя Кастро, которого команда считает своим официальным тренером;

в четвертых, кубинцы приглашали для работы с командой советских тренеров: Червоненко А. и Романова В.М., передавших им нашу, далеко не худшую, методику тренировки;

в пятых, феноменальная двигательная одаренность самих кубинцев, прекрасные условия для тренировок, включая климатические;

в шестых, многоуровневый состав сборных команд, которым предоставили возможность колесить по всему свету, выступать в соревнованиях по итогам которых комплектуется основной состав сборной команды.

Американский любительский бокс всегда был представлен студенческим боксом, сделав себе имя, боксер не задерживался в любителях и спешил перейти в профессионалы. А тренеру предстояла нелегкая задача за олимпийский цикл подготовить новую команду.

С распадом Советского Союза и социалистического лагеря усилилась конкуренция за счет команд других стран, а также российских боксеров, выступающих за другие страны. Появились дополнительные источники финансирования, возможность чаще участвовать в международных соревнованиях, проводить совместные сборы и, как итог этого, в настоящее время российские боксеры на равных соперничают с кубинцами.

Вместе с положительными тенденциями появились и негативные. Так, усилился отток из любительского бокса в профессиональный, в кикбоксинг и другие виды контактных единоборств. Часть молодежи переориентируется с бокса на восточные единоборства, которые получают мощную рекламу из средств массовой информации.

Несмотря на это любительский бокс в нашей стране успешно развивается. Любительский бокс единственный из ударных видов спорта входит в программу Олимпийских игр. Российские боксеры успешно выступают на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Идет взаимообогащение различных школ бокса и, в тоже время, упор делается на яркие индивидуальности.

Боксер – любитель должен обладать широким техническим арсеналом и, одновременно, иметь свои излюбленные, коронные приемы. Должен уметь навязать противнику свой ход поединка, уметь менять тактику по ходу поединка, вести бой на всех дистанциях против боксеров различных стилей. Боксер должен быть хорошо физически развитым, обладать сильным ударом, вести бой в высоком темпе и творчески подходить к тренировочному процессу.

## КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ

Основные положения боксера:

боевая стойка,

положение кулака при ударе,

понятие о боевых дистанциях, перемещения и передвижения.

Классификация может быть различной, все зависит от того, какой признак положить в основу классификации.

*Боевые стойки:* различают фронтальную и боевую.

При фронтальной стойке ноги расположены на ширине плеч, ступни параллельны, ноги слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки подняты на уровень головы, локти выведены вперед, кисти сжаты в кулак, ладонями внутрь, голова смотрит прямо. Из этой стойки начинают изучать удары, так как, движения симметричны, что левой, что правой руками.

При боевой стойке ноги расположены на ширине плеч, левая нога полшага вперед, пол-оборота вправо /мизинец левой ноги обращен в сторону противника/, ноги слегка согнуты, вес тела распределен равномерно на обе ноги. Туловище слегка наклонено вперед, голова смотрит прямо, левая рука согнута под прямым углом, кулак выведен вперед на уровне головы, ладонью внутрь. Правая рука согнута под острым углом, локоть прижат к туловищу и защищает правое подреберье, кулак защищает голову.

*Боксер - левша* имеет «зеркальную» стойку.

В зависимости от положения рук боевая стойка может быть открытой и закрытой, от степени сгибания ног - высокой и низкой, от сильнейшей руки - лево - и правосторонней. В зависимости от дистанции - чем короче дистанция, тем фронтальнее стойка.

*Положение кулака при ударе.*

Удар наносится головками пястных костей /2-3-4-5 пальцев/, для чего, тыльная сторона ладони и предплечья должны составлять прямую линию или даже тупой угол. Существует выражение «завернуть кулак», чтобы нанести удар правильным местом.

*Понятие о боевых дистанциях.*

Различают три дистанции: дальнюю, среднюю, ближнюю.

Дальняя - когда можно достать противника ударом с шагом вперед,

средняя - достать ударом без шага,

ближняя - любым коротким ударом без шага.

*Под перемещением* принято понимать перенос веса тела с ноги на ногу. Возможны три положения, когда вес тела расположен преимущественно на левой,

правой;

на обеих ногах равномерно.

В основу классификации передвижений по рингу положено наличие опорных и безопорных периодов и фаз.

Выделяют такие виды передвижений:

ходьба и прыжки. /Бег не встречается/.

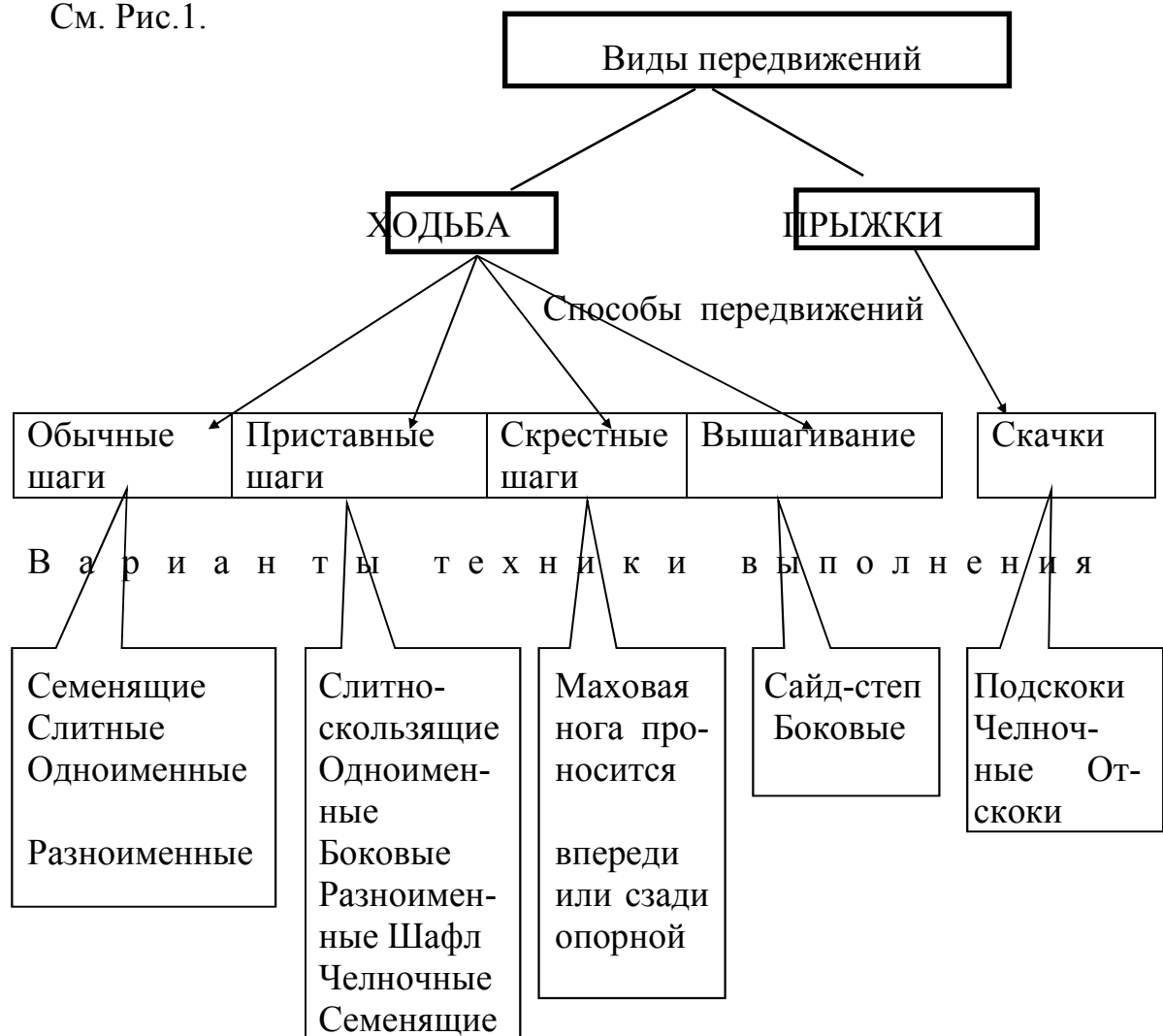
Ходьба - попеременная потеря равновесия, при которой отсутствуют безопорные периоды, а период двойной опоры сменяется периодом одиночной опоры.

Прыжок - вид передвижения, при котором имеет место период полета после отталкивания от опоры с последующим приземлением.

Различают ходьбу:

обычным шагом,  
приставным,  
скрестным  
и вышагивание.

См. Рис.1.



При обычной ходьбе шаг начинается сзади стоящей ногой, двухопорная фаза сменяется одноопорной, имеется период вертикали опорной ноги.

При передвижении приставными шагами шаг начинается ногой, ближней к направлению движения, затем приставляется вторая нога. Период двойной опоры сменяется периодом одиночной опоры, затем снова двойной. Период прохождения вертикали опорной ноги отсутствует. При данном способе пере-

движения значительно меньше колебания ОЦМ тела, чем при обычной ходьбе, а значит и меньше затраты энергии.

При ходьбе скрестным шагом, шаг делается левой ногой вправо или правой влево, при этом ноги перекрещиваются. Такие шаги не рекомендуются новичкам. Вместе с тем боксеры высокого класса применяют данный способ передвижения довольно успешно.

Под вышагиванием необходимо понимать первый шаг приставного шага, когда вторая нога не приставляется. Данный способ передвижения применяется часто при нанесении сильных одиночных ударов с дальней дистанции.

Встречающиеся в литературе другие названия часто содержат в себе какой-либо вариант технического исполнения.

К примеру: слитно - скользящие шаги - это приставные шаги, выполняемые слитно, как бы скользя по полу;

челночные передвижения - могут исполняться шагами и прыжками, важен принцип «вперед - назад»;

сайд - степ - вышагивание в одну сторону, с поворотом туловища в другую.

Разновидностью прыжков принято считать «челночные» передвижения вперед-назад / скачки / и в боковых направлениях / подскоки /.

## КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАЩИТ

Различают защиты при помощи: рук, ног, туловища и комбинированные.

### Защиты при помощи рук:

1. Подставки, когда под удар подставляется локоть, тыльная сторона предплечья, ладони, раскрытая ладонь, плечо;

2. Остановки /они же накладки/, когда удар останавливается в самом начале, путем наложения рук на перчатки, предплечья, плечи противника;

3. Отбивы, при которых кулак смещается с линии удара. Примерно в средней фазе удара, боксер отбивает внутренней или наружной стороной предплечья удар противника в сторону.

### Защиты при помощи ног:

Выполняются при помощи различных передвижений. Цель этих защит занять такую дистанцию и местоположение по отношению к противнику, при которых тот не сможет эффективно наносить удары.

К примеру: разорвать дистанцию, сделав несколько шагов назад, уйти в сторону с линии атаки или за спину противника, или максимально близко сократить дистанцию, войдя в «клинч», при котором ни вы, ни противник не сможете наносить удары.

### Защиты при помощи туловища:

Уклоны и нырки. Выполняются при ударах в голову. От прямых ударов - уклон, при котором голова смещается в сторону, от боковых - нырок, в данном случае голова уходит под руку, как бы ныряя. В литературе также встречается защита отклонением назад, которая может применяться от обоих типов ударов.



Комбинированные защиты представляют из себя комплекс вышеперечисленных защит выполняемых одновременно или последовательно.

## КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ

Возможна по ряду признаков:

1. По траектории движения кулака - прямые, боковые и снизу;
2. По бьющей руке - левой, правой руками;
3. По цели - в голову, в туловище;
4. По количественному признаку - одиночные, двойные и серии ударов / три и более ударов/;
5. По тактическому признаку - атакующие, контратакующие и обманные /ложные/ удары.

Контратакующие, в свою очередь, различаются на ответные /выполняемые после защиты/ и встречные /выполняемые одновременно с защитой/. В основу классификации могут быть положены и не основные признаки, например: по силе - сильные и слабые; по дистанции - короткие и длинные и т. п.

## ***КЛАССИФИКАЦИЯ СРЕДСТВ В БОКСЕ***

Наиболее простая классификация упражнений, принятая в боксе, основывается на их соотносительности с соревновательными упражнениями.

Соревновательные упражнения в перчатках называются специальными.

Упражнения из других видов спорта - общеразвивающими.

Все упражнения, которые находятся как бы между ними - специально-подготовительными.

К таким упражнениям относятся: удары по снарядам, «лапам», имитационные упражнения /бой с «тенью»/, имитационные упражнения в парах и т.п.

В отдельную подгруппу выделяют подводящие упражнения. Эти упражнения, как бы «подводят» к овладению более сложными, соревновательными упражнениями, т.к. они более просты в исполнении, но похожи по структуре выполнения или проявлению физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения могут выполняться с различными предметами: скакалками, набивными и теннисными мячами, гантелями, амортизаторами, молотками и т.п.

Сами общеразвивающие упражнения, в зависимости от периода подготовки и задач тренировки, могут изменяться по характеру выполнения и структуре, приближаясь к специфике бокса.

Что касается физической подготовки боксера, то все вышеперечисленные упражнения применяются для развития, необходимых ему, физических качеств. Одни и те же упражнения, в зависимости от способа их применения, могут использоваться для развития различных качеств.

## 4.2. ПОДГОТОВКА НОВИЧКА

### БОЕВАЯ СТОЙКА

Может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач.

Первое, с чего начинается обучение боксера — боевая стойка. Это понятие в известной мере условно: в бою боксер всегда находится в движении, он не стоит на одном месте. Между тем, если рассматривать боевую стойку, как исходное положение, из которого боксер начинает каждое свое движение и в которое возвращается, выполнив тот или иной прием или маневр, то принятый термин правилен по существу. При изучении техники все удары, защиты и соединения разучиваются из неподвижной боевой стойки, как исходного положения. Боевая стойка — это и сознательная, произвольная физическая установка организма, выражающаяся в приспособлении всех органов человека к наилучшему восприятию. Боевая стойка — основа, на которой воспитывается внимание боксера, его готовность к бою. При физической установке организма происходит не только внешнее изменение органов тела, но и внутреннее изменение физиологических процессов — дыхания, пульса, кровообращения и т. п.

Различают стойки:

- фронтальную,
- левостороннюю,
- правостороннюю.

Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми. Так, например, при бое на дальней дистанции стойки, как правило, более высокие, ноги выпрямлены в большей степени, нежели в бою на средней и ближней дистанциях, где спортсмен вынужден быть более сгруппированным и закрытым, чтобы не пропустить удар.

Важное требование при изучении боевой стойки: неработающие мышцы ученика должны быть расслаблены. Тренер не должен допускать, чтобы боксер напрягался. Мышцы его должны напрягаться только в момент удара или защиты, причем опять-таки напрягаются лишь те группы мышц, которые участвуют в этом движении. Расслабляя мышцы, боксер прежде всего учится экономить мышечную и нервную энергию, что очень важно для успеха в бою. Конечно, идеально выполнить, эти требования очень трудно. Но тренер должен добиваться максимального эффекта.

Из отрицательных эмоций, которые тренер наблюдает у ученика, наиболее часто встречается чувство страха. Физически страх обычно выражается в скованности движений и в напряжении мышц. Чувство страха и мышечное напряжение почти всегда взаимно связаны. Но здесь существует и своеобразная обратная связь: приучая боксера расслабляться, сделав это его привычкой, мы тем самым ослабляем чувство страха и значительно облегчаем борьбу с этой эмоцией. Мы воспитываем у боксера элементарное владение собой, учим его кон-

тролировать свое тело, регулировать напряжение и расслабление, управлять своими эмоциями.

Поэтому тренер должен чаще проверять, правильно ли ученик делает боевую стойку, не напряжен ли он, и повторять упражнение до тех пор, пока боксер научится держаться в боевой стойке правильно и непринужденно.

## **ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**

Свободное и разнообразное передвижение по рингу — основа техники боксера.

Быстрота и подвижность ног, умение рассчитывать время и дистанцию имеют первостепенное значение в бою. Боксер, умеющий быстро принимать решения, маневренно и быстро передвигаться, не нарушая темпа боя, всегда будет хозяином положения при встрече с малоподвижным противником. Основное преимущество легко передвигающегося боксера заключается в том, что он своей подвижностью сковывает действия своего противника, не позволяя ему сосредоточиться и принять определенное решение.

К передвижениям в боксе относятся одиночные и двойные шаги в разных направлениях, скользяще-переставные шаги и повороты.

Сначала следует изучать скользяще-переставные шаги, а затем уже одиночные.

Скользяще-переставные шаги представляют собой соединение нескольких непрерывно следующих друг за другом двойных шагов. Они легки в координации, не требуют напряжения и легко усваиваются. В боевой практике они применяются чаще всего. Пользующийся скользяще-переставными шагами боксер всегда производит впечатление легко и непринужденно действующего на ринге. Обычно уже на первом уроке новички овладевают скользяще-переставными шагами, а упражнение в них в течение нескольких уроков приводит к легкому, ненапряженному и красивому передвижению.

Изучение скользяще-переставных шагов в начале занятий дает следующие преимущества:

Боксер сразу получает понятие о передвижении на ринге, как о ряде последовательных и слитных движений (а не отдельных, не связанных друг с другом). Очень быстро вырабатывается автоматизация передвижений, что дает возможность усложнять занятия, вводя в них новые элементы техники.

На скользящем шаге легко закрепить привычку расслабляться и научиться не перекрещивать ноги — важное условие правильного передвижения по рингу.

В результате всего этого ученик сразу начинает себя чувствовать «похожим на настоящего боксера», что создает в нем уверенность в успехе занятий.

После того, как ученик усвоит передвижение скользяще-переставными шагами, следует перейти к отдельным шагам вперед, назад, вправо и влево.

Изучаются отдельные шаги в одном уроке с первыми ударами (прямыми).

Тренер должен выработать у ученика навыки:

Не перекрещивать ноги при шаге.

При шаге опираться (ставить ногу) на переднюю часть стопы.

Передвигаться мягко и эластично, не напрягая ног.

После каждого отдельного шага уравнивать тело (опора — равномерно на обе ноги) и сохранять положение ног в боевой стойке.

Не растягивать излишне шаг. Длина 1—1,5 ступни (индивидуально для каждого боксера).

После отдельных шагов изучаются повороты на передней части стопы любой ноги, при помощи которых боксер сохраняет в боевой стойке направление на противника.

Свободный и разнообразный маневр — основа высокой техники боксера. Поэтому упражнения в передвижениях в самых различных комбинациях и сочетаниях следует включать в каждый урок в течение всей подготовки новичка. Юным боксерам необходимо чаще упражняться в передвижениях против воображаемого противника, сохраняя боевую стойку и сочетая работу ног с движениями всего тела. При этом надо стремиться объединить все элементы передвижений в общую слитную «игру ног», содержащую самые разнообразные сочетания быстрых шагов и поворотов. Работа ног должна быть автоматизирована. Для выработки свободного и разнообразного передвижения на ринге используются различные подготовительные упражнения, облегчающие в дальнейшем усвоение боевых движений.

Упражнения, подготавливающие усвоение того или иного движения, рекомендуются при изучении всех разделов техники. Этот принцип переноса навыков дает положительные результаты, когда изучаются элементы, тождественные между собой: ранее выработанный навык в том или ином движении помогает успешно усвоить новое движение, хотя бы и более сложное, но сходное с первым.

После того, как все передвижения будут усвоены, следует постоянно упражняться в них, но не в основной, а в подготовительной части урока.

Постоянно и обязательно включая в урок упражнения в передвижениях, мы наблюдали значительное улучшение маневренности у большинства учеников.

## **ПРЯМЫЕ УДАРЫ И ЗАЩИТА**

Обучение ударам и защитам следует вести одновременно: в том же уроке, в котором изучается удар, нужно показать и защиты от него. С другой стороны, и защиты нужно обязательно соединять с контрударом: этим воспитывается активная защита, понимание того, что защита также служит средством активного боевого воздействия на противника.

**Прямой удар левой рукой в голову**, один из самых употребительных в боксе, изучается первым. Боксер с высокой техникой всегда свободно владеет этим ударом и часто применяет его.

Тренер должен обратить внимание на то, чтобы новички тщательно и точно разучили прямой левый в голову и постоянно тренировали этот удар в атакующей и защитной формах. Владение им позволяет ученику уверенно завязывать бой, атаковать противника и останавливать его атаки, создает то ощущение уверенности в себе, которое так важно привить новичку.

При разучивании прямого левой в голову тренер воспитывает ряд важных навыков:

- **усваивается чувство дистанции.** Ученики действуют с дальней дистанции (дистанция прямого удара, наносимого с шагом вперед), стремясь сохранить ее в промежутках между ударами и изыскивая удобный момент, чтобы нанести удар.

Важно проследить, чтобы боксер доставал ударом противника, полностью вытягивая руку, но не приближался без удара к противнику в сферу действия его ударов. Нельзя также позволять ученику находиться вне дистанции — ошибка, встречающаяся очень часто, так как многие новички, стремясь избежать ударов, стараются отдалиться от противника. Если же такое стремление обоюдное — бой вообще не завязывается.

- **прививается навык страховать от возможного удара противника.** Для этого удар разучивается в парах, причем оба партнера бьют прямым левой в голову, останавливая удар противника раскрытой ладонью правой руки, находящейся перед своим подбородком.

Обращается внимание на то, чтобы ученик, нанося удар, не закрывал глаза под влиянием страха, или не отворачивал голову вправо.

Для борьбы с инстинктивными защитными движениями существует ряд приемов, которые применяются в тех случаях, когда простое указание тренера не действует на ученика. Перечислим некоторые из них.

- при разучивании удара левой в голову, опускать голову, глубже убирая подбородок. Это движение при неоднократном повторении становится привычным, не исчезает под влиянием страха и, наоборот, помогает ученику преодолеть страх.

- один из партнеров бьет прямым правой в голову. Второй, следя взглядом за кулаком партнера, поворотом туловища вправо подставляет под удар левое плечо. Упражнение повторяется с постепенным ускорением. Принимающий удар отвлекается задачей поймать кулак противника на свое плечо и совершенно не ощущает страха. В результате упражнения он не только перестает отворачиваться, но и приучается не мигать под ударом.

Некоторые тренеры в тех случаях, когда ученик отворачивает голову вправо, наносят ему боковой удар слева, показывая тем самым, что отвернувшись, он не спасается от удара. Этот прием вряд ли целесообразен. Хотя им и можно отучить от привычки отворачиваться, но чувство страха у ученика не снижается, а может даже усилиться.

Каждый тренер в своей практической работе ищет и находит различные способы воздействовать на эмоции воспитанника. Здесь на помощь приходит педагогическая психология, облегчающая творческие поиски тренера и чрезвычайно расширяющая их диапазон.

При разучивании ударов мы, прежде всего, встречаемся с эмоцией страха, которая у новичка на первых порах велика непропорционально действительной опасности.

Как преодолеть эту эмоцию? Прежде всего, тренер должен воспитывать у ученика навыки и привычки, повышающие его защитные возможности, снижающие физические проявления страха и подавляющие инстинктивные защитные движения. Сюда относятся страховки, умение не мигать при ударе партнера и т. п. Тренер использует также принцип замещения эмоций, вытесняя отрицательные эмоции положительными. Воздействуя на чувство чести, стремление к героизму, чувство стыда перед товарищами, тренер приучает боксера сознательно подавлять страх, не проявлять его внешне, владеть Собой. Наконец, тренер, показывая приемы защиты, приучает боксеров трезво оценивать величину реальной опасности. Овладевая последовательно различными приемами защиты, видя, что, правильно действуя, он не дает противнику возможности нанести удар, новичок перестает бояться удара. Он приходит к пониманию того, что неумение преодолеть страх увеличивает шансы быть побитым. Его действия становятся более смелыми и уверенными, каждый вольный бой вызывает у него эмоциональную приподнятость и стремление совершенствоваться дальше. Теперь уже слабые эмоции страха легко преодолеваются, и способность боксера подавить свой страх вызывает у него приятное чувство гордости и удовлетворения.

**Одновременно с изучением прямого удара левой в голову, в тех же уроках разучиваются защиты:**

- подставка раскрытой ладони правой руки (задерживающей кулак противника) в соединении с встречным прямым в голову.
- шаг назад (отход) обязательно с ответным прямым ударом левой в голову.
- шаг вправо с встречным прямым ударом левой в туловище. Шаг вправо с поворотом влево и с ответным боковым ударом левой в голову.
- отбив влево атакующей руки противника ладонью правой руки с ответным прямым ударом левой в голову.

Новичку не следует изучать отбив вправо правой рукой, ввиду его сложности. Его можно показать более способным ученикам к концу тренировочного периода.

Целесообразно изучать защиты именно в указанном порядке. Новичок приучается в первую очередь применять те защиты, при которых руки остаются свободными для ударов, что сразу же дает возможность сделать защиту активной, соединенной с контрударами.

Обучая защитами, необходимо добиваться того, чтобы они не сливались с инстинктивными защитными движениями, а применялись сознательно. Для этого тренер должен требовать, чтобы ученики выполняли следующие условия:

- применяя любую из защит, ученик должен следить взглядом за противником, не выпускать его из своего поля зрения.
- каждую защиту обязательно соединять с контрударом.
- применяя защиту подставкой, не отклоняться назад. Наоборот, переносить опору на левую ногу и, делая туловищем небольшое движение вперед на противника, встречать его удар открытой ладонью правой руки; одновременно бить встречным прямым левой.

- при изучении защиты шагом назад (отход) расценивать как грубую ошибку, если ученик не применит после защиты ответный контрудар. Поправлять такую ошибку нужно настойчиво и резко, иначе может закрепиться нерешительность и привычка пассивно отходить назад.

- защиту отбивом влево следует изучать после того, как ученики усвоят остальные защиты. Следить нужно за тем, чтобы отбив производился главным образом поворотом туловища влево, а не взмахом правой руки (проявление инстинктивного защитного движения). Рекомендуется для подготовки контрудара переносить при этой защите опору на правую ногу.

Переносить опору следует на левую ногу: при этой защите движение в сторону противника, на него, положительно влияет на новичка, делает его более активным и решительным. Что касается контрудара, то он с успехом может быть нанесен и при опоре на левую ногу, тем более, что шаг вперед при этой защите не нужен.

Нырок, как защиту от прямого удара левой в голову, рекомендовать нельзя. Разучивать его следует лишь в самом конце тренировочного периода. Нырок очень близок по форме к инстинктивному защитному движению, при котором ученик сжимается, закрывает глаза и т. п. Нырок, поэтому нельзя изучать до того, как боксер научится применять другие защиты и сознательно пользоваться ими.

На изучении прямого удара левой в голову и защит, связанных с ним, тренер может задержаться подольше (5—6 уроков). Задача тренера — добиться, чтобы ученику нравилось применять этот удар, чтобы он привык пользоваться им в бою. В тренировочном бою, построенном на прямом ударе левой, осваивается дальняя дистанция, приобретает необходимый расчет и глазомер, вырабатывается ряд полезных навыков, которые облегчат изучение других ударов и защит. Опасение, что однообразие боевого материала сделает урок скучным, неосновательно: в каждой тренировке узнается новая защита, и кроме того, могут быть изучены различные формы прямого удара. Этого достаточно, чтобы поддержать интерес новичка к занятиям.

**Прямой удар левой рукой в туловище** изучается вначале как контрудар в соединении с защитой уклоном вправо, а затем — как атакующий удар с шагом вперед.

**Прямой удар правой рукой в голову** разучивается самостоятельно, но применяется пока только в соединении с ведущим ударом левой руки (атака «раз-два»). Атака прямым ударом правой в голову не рекомендуется, так, как она не менее опасна для атакующего, чем для атакуемого: противник всегда успеет применить контрудар, если прямой удар правой в голову не подготовлен или не замаскирован предварительным ударом слева.

Новичку, еще не приучившемуся действовать левой рукой, удобнее и привычнее бить справа. Создается опасность, что он привыкнет бить правой рукой раньше, чем научится владеть левой и раскрывать ею защиту противника. Чтобы избежать этого, нужно в условном и вольном бою прямой удар правой разрешать только после предварительного удара левой. Лучше всего это достига-

ется в так называемой атаке «раз-два!», состоящей из двух быстро следующих друг за другом прямых ударов левой и правой рукой. В этой атаке, проводимой с быстрым и длинным шагом вперед, акцент делается на втором ударе.

Встречный и ответный прямой удар правой на этом этапе обучения изучать не следует. Лучше всего делать это в самом конце, ближе к первому бою, когда новичок уже достаточно хорошо владеет левой рукой.

## УДАРЫ СНИЗУ И СБОКУ

**Удар снизу (*анперкот*)** — специфически боксерский удар, своеобразный по форме, требующий довольно длительного разучивания и отделки. В установившейся практике это последний по-очереди из разучиваемых ударов. Здесь и кроется причина того, что хотя это чрезвычайно ценный и эффективный удар, новичок в первых боях им почти никогда не пользуется. Кроме того, сближаясь в атаке с противником, но не владея еще ударом снизу, новичок обычно начинает вести бой беспорядочно, теряя все приобретенное короткой боксерской выучкой.

Если мы хотим, чтобы удар снизу органически вошел в арсенал боевых средств новичка, обучение этому удару следует начинать возможно раньше. Опасение, что он сложен для восприятия, — неосновательно: новички, подростки в особенности, легко усваивают движение удара снизу, сложность же к своеобразию этого удара лишь повышают интерес к нему, а это, в свою очередь, облегчает усвоение.

Заслуженный мастер спорта А.И. Булычев рекомендует изучать удар снизу сразу же после прямых ударов, используя как переходный, облегчающий усвоение, короткий прямой удар. Это правильно: гораздо ценнее, если новичок усвоит сначала удары снизу, повышающие специфически боксерскую координацию движений, чем например, фланговые удары, которые легко могут сделать бой новичка беспорядочным и грубым.

После ударов снизу и защит от них переходят к разучиванию **двойных ударов**, состоящих из быстро следующих: друг за другом ведущего (первого) и дублирующего (второго) ударов.

Двойные удары строятся по типу уже знакомой ученикам атаки «раз-два!» и поэтому легко усваиваются.

При разучивании двойных ударов:

- ведущий удар, раскрывающий защиту противника должен наноситься легче и не тормозить дублирующего удара, который должен быть свободным и быстрым.

Непосредственно после двойных ударов можно изучать **серии**, состоящие из трех ударов.

Последний из разучиваемых ударов в трехударных сериях — **удар сбоку левой рукой (*хук*)**. Этот удар целесообразно проходить в самом конце тренировочной программы, когда остальной материал уже прочно усвоен. Фланговые удары, в силу их естественности, очень «примитивны» и могут, как уже го-



ворилось выше, совершенно дезорганизовать бой новичка. Поэтому удар сбоку левой вначале следует изучать как третий, заключительный удар в трехударной серии и лишь в самом конце тренировочного периода — как атакующий, ведущий удар.

**Удар сбоку правой рукой** с новичками проходить не следует.

Изучением удара сбоку левой заканчивается программа обучения новичка основам техники бокса. Однако изложенным материалом воспитательные задачи, связанные с усвоением спортивной техники, не исчерпываются.

Выше рассмотрены задачи воспитания навыков и качеств, связанные с изучением приемов техники бокса. Но было бы неверно ограничиться только тем, что новичок научится правильно выполнять движения атаки или защиты и соединять их в те или иные комбинации. Важно добиться, чтобы была повышена общая физическая подготовленность новичка и развиты такие качества, как быстрота, выносливость, сила и ловкость. Только на этой основе можно воспитать разносторонне развитого человека, только на этой основе возможно и спортивное совершенствование. Чтобы решить эту задачу используется богатейший арсенал средств и методов физического воспитания и в основе этого комплекс ГТО.

Но, кроме того, в процессе обучения тренер попутно, пользуясь средствами техники, воспитывает у новичка ряд важнейших качеств, необходимых для успеха в бою. Разберем некоторые из них.

## **ВОСПИТАНИЕ ВНИМАНИЯ**

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого ученика в отдельности.

Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание новичков к тренировкам. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание учеников станет устойчивым и целенаправленным.

Произвольное внимание развивается из непроизвольного. Непроизвольное внимание обычно обусловлено непосредственным интересом. Произвольное внимание требуется там, где мы сознательным усилием направляем наше внимание в соответствии с задачами, которые перед нами встают, с целями, которые мы себе ставим. Одним из существеннейших условий для произвольно-направленного внимания новичков создание соответствующей физической установки тела. Тренер пользуется с этой целью:

- 1) положением «смирно»;
- 2) исходными положениями для упражнений;
- 3) боевой стойкой.

Нельзя требовать от ученика, чтобы он сделал то или иное движение удара, защиты или гимнастическое упражнение, не дав предварительно точного исходного положения, которое и создает необходимую для внимания **физиче-**

**скую установку** тела и тем самым улучшает восприятие и запоминание приема или упражнения.

Изучаемые удары, защиты и их комбинации должны быть посильны для новичка. Усложнять занятия нужно мало-помалу, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Если прием чрезвычайно сложен, а значит, труден для восприятия, если он не опирается на уже усвоенные элементы, выполнять его новички будут неточно, небрежно, внимание группы ослабеет и пройденное не закрепится в памяти или же будет усвоено искаженно.

В каждой тренировке тренер должен обязательно давать, хотя бы в небольшом количестве, новый материал, будь то совершенно новый прием или комбинация уже усвоенных элементов. Новичок чувствует, что он не стоит на месте, его знания и умения накапливаются и расширяются, а поэтому растет интерес к занятиям, повышается его внимание. Поэтому тренер должен стремиться сделать каждое занятие живым и ярким и тем облегчить восприятие изучаемого материала.

Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений — 8—12. Чрезмерное количество повторений одних и тех же движений или приемов вызывает переутомление у новичков, понижает их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале. Но, с другой стороны, если тренер, боясь вызвать переутомление или снизить интерес к занятиям, быстро и часто меняет упражнения, не повторяет их в достаточном количестве, — упражнения не принесут пользы, не воспитается способность к мышечному и волевому усилию; вся работа тренера будет строиться на произвольном внимании новичков, между тем это полезно лишь в самом начале обучения. Для боксера же важно воспитать высшую, связанную со способностью к волевому усилию, форму внимания — произвольное внимание.

Тренер должен воспитывать у боксера способность к устойчивому, выносливому и концентрированному вниманию при умении быстро (в боксе — мгновенно) переключать внимание от одного объекта к другим. Воспитание внимания у боксера должно идти вместе с развитием быстроты его реакции (см. об этом ниже).

Для того чтобы воспитание внимания было успешным, из тренировочного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организовано.

Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях. Но если дисциплина на первых занятиях будет в руках тренера методом, содействующим воспитанию внимания, то в итоге длительного тренировочного процесса привычка к дисциплине в любой обстановке — уже результат воспитанного внимания.

Воспитывать внимание тренер может на любом предлагаемом ученикам материале. Но в боксе особенно важно воспитывать боксера в обстановке, наиболее приближенной к боевой.

Поэтому внимание боксера лучше всего воспитывается при ведении условного и вольного боя. Здесь тренер, следя за действиями юных спортсменов, так регулирует обстановку боя, чтобы он не оказался непосильным или слишком легким для боксеров, а сам бой представляет собой насыщенный разнообразными и быстрыми действиями процесс, по самой природе своей организующий и направляющий внимание боксера на его противника.

## ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ И ТОЧНОСТИ РЕАКЦИИ

Процесс реакции составляет основную часть общей структуры психомоторного акта, обуславливая в значительной степени качество и успех его выполнения. Изучение процесса реакции в связи с этим имеет очень большое значение для физической культуры, поскольку любое физкультурное упражнение и различные виды спорта включают в себя моменты реакции. Это положение в особенности верно для бокса, в котором **быстрота и точность** реагирования имеют решающее значение, обуславливая не только успех того или иного удара, или защиты, но и самого боксерского матча.

Сами упражнения, применяемые в боксе, содействуют воспитанию быстроты и точности реакции. Это, однако, не снимает с тренера обязанности специально работать над воспитанием боксера в этом направлении. Для того, чтобы определить, насколько быстро и точно реагирует боксер на действия партнера, как быстро он использует представляющиеся ему в ходе боя возможности применить тот или иной прием и в связи с этим так или иначе воспитывать быстроту реакции, тренер должен устранить из упражнений все, что может замедлять реакцию, тормозить ее. Иными словами, он должен стремиться работать над ускорением реакции по возможности в ее чистом виде.

Для этого, во-первых, нужно строить упражнения на знакомом новичку и хорошо усвоенном им материале, так как затрудненность восприятия всегда тормозит реакцию.

Во-вторых, из упражнений должны быть устранены (во всяком случае, на первом этапе) моменты, могущие вызвать страх и нерешительность со стороны новичка, также тормозящие реакцию.

Наконец, упражнения следует строить, последовательно переходя от элементарных, простейших, воспитывающих простую реакцию, к более сложным, в которых на одно действие возможно несколько различных ответов, и к наиболее сложным, где на несколько действий возможно несколько ответов.

Воспитание быстроты и точности реакции строится:

- а) на приемах атаки,
- б) на приемах защиты в соединении с контратакой.

Испытанным снарядам для воспитания быстроты реакции в приемах атаки служат так называемые «лапы».

Вначале тренер работает над ускорением простейших ответов на раздражение, которым и служит появление лапы перед новичком. Так, тренер, поднимая правую лапу целевой точкой к ученику, вызывает его на прямой удар левой

рукой. Затем на такое положение лапы ученик может отвечать либо прямым левой, либо правой рукой, либо ударами «раз-два». На поворот лапы целевой точкой книзу ученик отвечает ударом снизу, в «сторону (внутрь)» — боковым ударом. При этом тренер добивается, чтобы ученик отвечал ударом возможно быстрее, причем внимание обращается не только, и не столько на быстроту удара, а именно на быстроту ответа.

Последовательность упражнений здесь такова:

вначале на определенное положение лапы, заранее известное новичку, последний отвечает определенным заранее ударом;

затем на такое же положение лапы он отвечает любым из возможных ударов;

далее — на каждое, неизвестное заранее, положение лапы новичок должен ответить определенным для этого положения ударом;

наконец, на неизвестное заранее положение лапы ученик отвечает любым возможным для этого положения ударом.

Дальнейшее усложнение производится путем различных комбинаций двух лап, причем упражнения также строятся вначале на известном положении лап, затем — на неизвестном, на которые ученик отвечает вначале указанными ему, а затем свободно избираемыми ударами.

Несколько по-иному тренируется **точность** ударов. Если новичок, нанося удары, ошибается в дистанции, «мажет» или промахивается, тренер должен те же упражнения и в той же последовательности проводить в медленном темпе, ускоряя их лишь по мере того, как будет достигнута необходимая точность. Для выработки точности удара могут служить также подвесные снаряды.

Воспитание быстроты реакции в приемах защиты осуществляется при разучивании этих приемов в перчатках, причем защита обязательно соединяется с ответным или встречным контрударом. Тренер или партнер ученика атакует его определенным ударом, на который тот отвечает заданными защитой и контрударом. Так, например, при атаке прямым левой в голову, новичок защищается подставкой открытой ладони правой руки, одновременно нанося встречный прямой удар в голову. Затем на эту же атаку он может применить защиту шагом назад с ответным прямым левой. Так последовательно тренируются все защиты, которые затем постепенно усложняются по тем же принципам, что и приемы атаки. В конечном итоге нужно добиться того, чтобы новичок на любой атакующий удар отвечал любой свободно избранной защитой в соединении с одним или несколькими ударами.

Этими методами воспитание быстроты реакции не исчерпывается. Важнейшими средствами в дальнейшем служат условный бой (учебный бой, обусловленный конкретным заданием) и вольный бой. Здесь разнообразие боевого материала, сравнительно с предшествующим периодом, резко увеличивается, и быстрота реакции воспитывается в обстановке, приближающейся к боевой. Руководя условным боем, тренер своими замечаниями побуждает ученика немедленно использовать открывающиеся возможности, особенно обращая внимание на то, чтобы ученик не пользовался защитой пассивно, а обязательно, применив

ее, переходил в контратаку. Наблюдая, насколько быстро ученик реагирует на изменения боевой обстановки, тренер может, в случае надобности, вернуться к первоначальным упражнениям, или, наоборот, усложнять задания для условного боя, повышать его темп и резкость.

Вольный бой — высший этап тренировки (наиболее приближающийся к обстановке боя), в котором задачи воспитания быстроты и точности реакции соединяются со всеми другими задачами воспитания боевых качеств боксера.

## ВОСПИТАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основное мерило дисциплинированности спортсмена — точное и неуклонное соблюдение им правил, установленных для данного вида спорта. Правила в спорте — сильнейшее средство воспитания, формирующее дисциплинированность воли спортсмена, его способность к сдержанности и постоянному самоконтролю. Тем более в боксе, где эмоциональная напряженность боя исключительно велика, правила служат своеобразным кодексом чести, обуславливающим самое содержание бокса и его отличие от беспорядочной кулачной драки.

Тренер должен знакомить новичков с правилами бокса соответственно тому разделу техники, который проходится на данном уроке. Так, например, когда изучаются удары, нужно указать, какой частью кулака разрешается и какой запрещено бить; в какие части тела противника можно бить и куда бить запрещено.

Во время вольного боя тренер должен немедленно реагировать на всякое, хотя бы случайное, нарушение — правил, допускаемое новичками. Необходимо, чтобы спортсмены не только знали, **что** запрещено, но и **почему** запрещено. Нужно, чтобы они поняли, что, применяя запрещенное действие или допуская его неумышленно, не только вредишь здоровью товарища, но и проявляешь неумение контролировать свои действия, владеть собой, проявляешь слабость своей техники.

Часто новичок нарушает правила в состоянии страха или озлобления. В таких случаях тренеру следует немедленно прервать бой, успокоить ученика и изменить самую обстановку боя.

Долг тренера — внушить воспитанникам, что применять запрещенные действия позорно для боксера.

Надо приохотить новичка изучать правила в течение всего тренировочного периода: слишком поздно знакомиться с правилами за день до выхода на ринг.

Приучая боксера точно выполнять правила, тренер должен одновременно воспитывать у него навык слушаться команды на ринге. Обычно тренер руководит вольным боем, не прерывая его и делая замечания на ходу. Но если ученик не реагирует на указания или не слушается — нужно прервать бой и добиться, чтобы воспитанник выполнил требование тренера. В отдельных случаях можно прерывать бой неоднократно до тех пор, пока ученик не станет исправлять ошибку сразу же после замечания.

В результате постоянных упражнений, во время которых боксер приучается точно соблюдать правила, у него складываются определенные спортивно-этические нормы, принципиально не позволяющие ему нарушать правила и положительно-влияющие на все его поведение.

Этим, однако, не исчерпываются средства воспитания спортивной дисциплины. Тренер пользуется всем материалом обучения для воспитания дисциплины. Он на тренировке или спортивном мероприятии добивается, чтобы его указания выполнялись быстро, без колебаний; всякая поблажка, слабость тренера, позволяющего не выполнять его требований, разрушают дисциплину, разрушают спортивный коллектив.

Хорошим средством воспитания дисциплинированности служат элементы военного строя и вообще некоторая военизация занятий.

Особенно важно воспитать в спортивном коллективе общую нетерпимость к нарушениям дисциплины. Если такой тон в коллективе будет создан — специальной работы тренера в этом направлении и не понадобится: коллектив быстро научит каждого уважать сложившиеся традиции.

## **ВОСПИТАНИЕ СТОЙКОСТИ, НАСТОЙЧИВОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ**

Стойкость и настойчивость, как проявления воли, выражающиеся в неуклонном стремлении к цели, несмотря на трудность и опасность обстановки, — важнейшие качества, которые необходимо постоянно и упорно воспитывать в боксере. Бой сложился трудно, удары противника сильны — **боксер все-таки всегда и при всех условиях должен сохранять волю к победе.**

Воспитание стойкости и настойчивости в спорте должно идти рядом с воспитанием **выносливости**, т. е. способности организма выдерживать физическую нагрузку повышенной длительности и интенсивности.

Нельзя говорить о недостаточной стойкости и настойчивости спортсмена, если он не тренирован, если его организм физиологически не подготовлен к интенсивным или длительным напряжениям. Поэтому не следует спешить с оценкой стойкости и настойчивости новичка, пока он и вся группа не пройдут определенного тренировочного цикла, не войдут, как говорится «в форму».

Более того, воспитание стойкости в спорте только и возможно на базе тренированной выносливости. Недостаточная тренировка усиливает проявления нестойкости, — этот факт известен каждому практику спортивной работы.

Лишь когда объективные данные — пульс, дыхание и повышающаяся способность к длительным напряжениям покажут, что тренированность боксера высока, тренер сможет судить по его поведению в вольном бою о его настойчивости и упорстве.

Сами физические упражнения при определенных условиях помогают воспитанию настойчивости. Уже в процессе приобретения автоматизма в том или ином приеме или упражнении боксер должен проявить известную настойчивость. Так, например, упражнения со скакалкой требуют высокой координации движений, и прежде, чем новичок научится прыгать, ему приходится затратить

немало упорства и труда. Когда ученик овладеет упражнением со скакалкой, он все же часто склонен щадить себя и уменьшает нагрузку, упрощая ритм и замедляя темп работы. Тренер в таких случаях сам выбирает упражнение, задает и поддерживает определенный темп. То же можно сказать и о бое с тенью, когда тренеру иной раз приходится подгонять ленивого и медлительного боксера.

Для воспитания настойчивости тренер может успешно применять самые различные упражнения, но при любом физическом упражнении тренер должен следить, чтобы оно выполнялось на полную амплитуду движения, чтобы новичок не расслаблялся там, где требуется напряжение, не снижал количества и темпа упражнений, словом — не допускать поблажек, которые ведут не к воспитанию, а к ослаблению настойчивости и упорства. Всем этим тренер воспитывает у воспитанника способность к волевому усилию, способность к длительным напряжениям и повышает его настойчивость.

Особенно важно правильно руководить вольным боем. Прежде всего, тренер должен привить новичку сознание, что ни при каких обстоятельствах он не может отказываться продолжать бой. Боксер должен быть на ринге заданное время. Тренеру при этом необходимо проявлять большую осмотрительность в подборе партнеров. Если они слишком разнятся по весу, силам или техническому уровню, то их бой явно не сможет послужить воспитанию настойчивости: для сильнейшего задача слишком упрощается, слабейшему — она непосильна. При равном же подборе пар тренер всегда может требовать, чтобы боксер действовал активно, в быстром темпе, выполнял в бою заданные приемы и комбинации.

Если боксер получил резкий удар и потрясен им, тренер всегда имеет возможность дать знак другому боксеру ослабить темп боя и силу ударов, а получившего удар подбодрить и заставить вести бой активно. Тренер должен помнить, что именно вольный бой — основа для воспитания стойкости и настойчивости. Вольный бой есть боевая практика, предназначенная для самоопределения боксера в своих боевых качествах. В нем боксер по-настоящему учится пользоваться всем боевым материалом, совершенствуя свои боевые средства и качества и практикуясь в применении их к различным боевым особенностям противника».

## **ВОСПИТАНИЕ РЕШИТЕЛЬНОСТИ**

Каждый опытный тренер из наблюдений знает, что основное качество, необходимое боксеру — решительность, выражается главным образом в быстроте его действий.

Боксер, без излишних колебаний принимающий решение и смело проводящий его в жизнь, т. е. боксер, обладающий решительностью, для наблюдающего за ним со стороны прежде всего действует быстро.

Наоборот, если боксер наносит удары вяло и медленно, или запаздывает с ударами и защитой, его можно характеризовать, как нерешительного боксера. Именно поэтому при обучении технике бокса необходимо прививать новичку

привычку действовать быстро. Как только движение удара или защиты изучено и исполняется технически правильно, нужно постепенно ускорять его, добиваясь в итоге максимальной скорости. Этим путем воспитывается привычка к быстроте действий, как одно из существенных проявлений решительности.

Здесь, однако, нужно иметь в виду, что ученик из естественного чувства стыда старается скрывать страх и нерешительность, и порой тренеру их бывает трудно заметить.

Так, например, часто приходится наблюдать, что новичок не разгибает полностью руку при прямом ударе, либо, полностью разгибая руку, «ошибается» в дистанции и не достает партнера, причем все это делается достаточно быстро, и никаких претензий в этом смысле предъявить ученику нельзя. Означает ли это, что здесь недоработана техника? Если при проверке в одиночной работе на снарядах или на лапе эти недостатки исчезнут, то это значит, что налицо одно из проявлений нерешительности.

Решительность в боксе неразрывна с быстротой действий. Но быстрота действий сама по себе вовсе не означает решительности. Нельзя назвать решительными безрассудные, необдуманые, случайные, беспорядочные, лишённые смысла действия боксера, как бы быстры они ни были. Нельзя назвать решительными быстрые Действия боксера, если они направлены к тому, чтобы избежать боя, уклониться от него.

Все это значит, что тренер должен приучить боксера вести бой активно, быстро принимать решения во время боя и быстро осуществлять эти решения. Техника, приобретенная боксером, не должна быть балластом, а активно и целесообразно применяться в бою.

Особенно важно для тренера вовремя заметить состояние нерешительности у новичка и помочь ему это состояние преодолеть.

Часто наблюдаемое проявление нерешительности состоит в том, что боксеры стремятся избегать активного боя, излишне разрывая дистанцию и находясь вне боя, в безопасности от ударов. В таком случае, тренер должен энергично требовать, чтобы боксеры сблизались и активно вели бой. Допускать, чтобы боксер находился вне боя, за пределами дистанции дальнего боя, нельзя — это быстро может превратиться в привычку, трудно поддающуюся исправлению.

Иногда новичок не решается атаковать противника, видя, что последний закрыт. Новичка смущает, когда противник тщательно прикрывает подбородок и живот, а раскрыть защиту противника он еще не умеет.

Нужно в этом случае посоветовать новичку решительно атаковать — противник, такой же новичок, почти во всех случаях раскроется: он не сумеет и реагировать на атаку, и в то же время остаться закрытым.

Тренер, добиваясь, чтобы новичок уверенно шел в атаку, использовал удар на полную его длину, не бил по воздуху, а смело сближался с противником и не останавливал удара за мгновение до того, как он должен коснуться цели, — воспитывает уверенность боксера в своих силах и действиях, а следовательно, и решительность.



Эти же качества вырабатываются у новичка при разучивании приемов защиты. Выше уже разбиралось, как новичок, правильно применяя защиты, перестает преувеличивать опасность удара и спокойней реагирует на действия противника. Однако преодолеть страх еще не значит стать решительным. Решительность проявляется в активных боевых действиях. Защита, примененная боксером, имеет целью парализовать деятельность противника для того, чтобы активнее действовать самому. Тренер должен сделать непререкаемым правилом: ни одной защиты без контрудара, без контратаки. Это требование должно неуклонно выполняться при разучивании защит.

Таким образом, шлифуя технику, научив боксера немедленно использовать любую возможность для атаки или удара, бить быстро, обязательно попадать в цель и соединять защиты с контратакой, тренер воздействует на психику воспитанника, укрепляет его решительность. Правильный подбор партнеров для вольного боя здесь особенно важен.

## **ВОСПИТАНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ**

Тактика новичка, естественно, — элементарна. Она ограничивается тем спортивно-техническим материалом, которым новичок успел овладеть до первого боя. Но свой небольшой опыт новичок может применять в бою **творчески**, действовать гибко и разнообразно, даже пользуясь относительно немногочисленными приемами.

Для этого, новичок, прежде всего, должен знать, как и какими средствами достигается победа в бою, за что присуждается победа. Спортсмен должен понимать, что, если он будет **инициативен**, если его удары будут попадать в цель, а удары противника он сумеет парализовать удачными приемами защиты, если его защита будет активной и обязательно соединяться с контратакой — он бой выиграет. Понимание этого должно быть прочно и действенно привито новичку.

Количество времени на подготовку новичка невелико. Поэтому тактика обучения должна соответствовать той тактике, которую хотел бы увидеть тренер у своего ученика в бою.

Если при обучении тренер обратит побольше внимания на то, чтобы ученики свободно и разнообразно маневрировали, легко и непринужденно передвигаясь по рингу, можно полагать, что и в первом бою новичок проявит известную свободу маневра.

Если тренер, обучая ударам, больше времени уделит на упражнения в прямых ударах и ударах снизу и их комбинациям, можно полагать, что и в первом бою новичок будет пользоваться именно этими ударами.

Наконец, если тренер будет учить новичка каждую защиту непременно соединять с контрударом, можно полагать, что и в первом бою защита новичка будет активной. Практика открытого ринга подтверждает правильность таких предположений.

Кроме того, из всех многочисленных элементов тактики, тренер обязательно должен привить новичкам: умение атаковать неожиданно, резко и быстро, без видимой для противника подготовки удара и без замаха; умение пользоваться финтами — ложными движениями, отвлекающими внимание противника от действительных намерений боксера.

Тренер должен всемерно воспитывать творческое воображение и инициативу боксера, без чего изучение элементов тактики неизбежно превратится в механическое натаскивание.

Чтобы воспитывать творческую фантазию молодого боксера, имеется достаточно много возможностей. Тренер должен поощрять каждое удачное действие новичка, отмечая и подчеркивая все, идущее от собственного творчества боксера, будет ли это отдельный удар или комбинация ударов, маневр или защита с контратакой.

Иногда короткой реплики «отлично!» во время вольного боя достаточно, чтобы закрепить у воспитанника чувство удовлетворения от творческой находки и побудить его к постоянному творчеству.

Прекрасным средством воспитания творческого воображения служит «бой с тенью». Для того чтобы «бой с тенью» не стал только способом «разогреться», а служил определенным воспитательным целям, тренер должен ставить перед группой или отдельным спортсменом конкретную задачу.

«Бой с тенью» вначале примитивен и заполняется только элементами, изученными в данной тренировке. По мере того, как усложняется техника боксера, усложняется и «бой с тенью» путем соединения различных ее элементов. Наконец, тренер ставит перед воспитанниками и тактические задачи.

Например: «противник старается сблизиться и вести бой короткими ударами. Задача: не допускать его к себе, парализовать его действия».

Или: «противник атакует боковыми ударами. Применять различные защиты с контратакой».

Или: «противник устал. Энергично атаковать и добивать его».

Это — наиболее простые примеры заданий. В дальнейшем их следует разнообразить и усложнять, указывая то тип противника («противник выше ростом, с длинными руками»), то его манеру защищаться («противник часто ныряет»), то характер атаки и т. п., а иногда давая и несколько условий сразу. После того, как «бой с тенью» проведен, следует указать, насколько правильно тот или иной боксер решал поставленную задачу.

Чтобы поощрить творческое воображение и боевую инициативу учеников, полезно давать им для вольного боя различные тактические задания, например: продумать и подготовить несколько контратак на атаку прямым левой или атаку «раз-два», подготовить несколько финтов для атаки боковым левой и т. п. Отдельным, наиболее одаренным, воспитанникам тренер может показать такие тактические тонкости, как вызов на удар путем открытия головы или туловища или сковыванием противника, и на этом строить тактические задания. Но для всей группы новичков усложнять задания не следует.

В основу творческой работы и воспитания инициативы боксера тренер должен положить воспитание воли. Стремление к победе тренер должен поощрять всеми средствами, без него творческая мысль беспочвенна, она может создать мечтателей, а воспитывать нужно — бойцов.

Таковы некоторые частные вопросы воспитания, связанные с изучением техники бокса.

Правильно поставленное обучение технике само по себе решает важную общую воспитательную задачу: добиваясь, чтобы новичок свободно владел техникой, улучшая координацию его движений, мы укрепляем его уверенность в себе, его морально-волевые качества. Тем самым облегчается задача боевого воспитания боксера в целом.

#### 4.4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МАСТЕРСТВА

##### Боевая позиция и способы передвижения

**Боевая стойка** может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач. Исходное положение, из которого боксер может эффективно атаковать и защищаться называется боевой позицией.



Рис. 1

Рис. 2

Различают стойки: фронтальную, левостороннюю, правостороннюю. Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми. Так, например, при бое на дальней дистанции стойки, как правило, более высокие, ноги выпрямлены в большей степени, нежели в бою на средней и ближней дистанциях, где спортсмен вынужден быть более сгруппированным и закрытым, чтобы не пропустить удар.

Не существует единой позиции для всех. Действительно, рост, ширина плеч, длина рук, сила боксера, манера вести бой, психика - все это вместе предопределяет позицию. У боксеров с короткими конечностями она более фронтальна и открыта, чтобы удобнее атаковать боковыми ударами обеих рук (особенно в ближнем бою). У боксеров высоких, сухощавых и длинноруких, которым удобнее пользоваться дистанцией дальнего боя, позиция более закрыта, больше повернута плечом к противнику и более выпрямлена. Однако, эти особенности каждый спортсмен найдет для себя позже, вначале же всех следует обучать типовой позиции (рис. 1, 2).

В типовой стойке вес тела боксера распределен равномерно на обеих, слегка согнутых, но не напряженных ногах. Стопы расположены друг от друга на расстоянии равном ширине плеч. Они параллельны и направлены на противника. Левая нога выдвинута вперед и всей стопой полностью опирается о поверх-

ность пола. Правая нога на полшага сзади, ее пяткам оторвана от пола на 3-4 см. Туловище повернуто вперед левым плечом, которое (плечевой сустав) приподнято несколько выше правого. Живот слегка втянут, а таз - немного подан вперед. Отклонять туловище вправо и влево не следует: допускается лишь небольшой наклон вперед. Голова слегка наклонена и опущена подбородком на грудь. Левая рука локтем прикрывает туловище, локоть отстает от тела на 10-15 см. Левое предплечье направлено кулаком вверх по вертикали. Левый кулак — на уровне глаз, полусжат и пальцами направлен в сторону противника. Правая рука локтем закрывает область печени, кулак полусжат и расположен под подбородком, ближе к левой стороне лица. Он также повернут пальцами в сторону противника и защищает лицо, в то же время, оставаясь постоянно готовым нанести удар. Описанная позиция является *левосторонней*.

Для тех у кого левая рука преобладает над правой рекомендуется изучать *правостороннюю* стойку. Она симметрична левосторонней относительно центральной линии (оси) тела. При изучении боевой позиции у новичков встречаются следующие ошибки: неправильное положение головы (приподнята или повернута в сторону (направо), широко разведены в сторону или низко опущены руки, кулак повернут ладонью или тыльной стороной к противнику, ноги широко расставлены или находятся на одной линии. Вес тела перенесен на одну ногу, туловище, руки и ноги излишне напряжены.

Боевая стойка определяет готовность бойца к атаке и контратаке.

**Методика повышения качества** изучения боевой стойки.

Устранение технических погрешностей:

- боец напряжен, скручен, «сжатая» стойка;
- ступни ног расположены в классической боксерской или фехтовальной стойке;
- ступни ног не на ширине плеч, повернуты в стороны;
- кулаки подняты;
- локти разведены или приподняты;
- плечи приподняты или сдвинуты;
- туловище наклонено.

Освоение и совершенствование боевой стойки на самостоятельном занятии наиболее эффективно с использованием зеркала. Боец визуально отмечает положение ног и рук, туловища и головы, основное внимание уделяется видению противника и готовности к атаке. Боец приучается наблюдать и оценивать состояние противника.

Основные направления спортивного совершенствования боевой стойки в развитии объемного видения и предугадывания действий противника, определяемые задачами:

- сохранение боевой стойки при серийных атаках;
- повышение роли «бокового зрения»;
- развитие объемного видения;
- умение контролировать и направлять свои действия;
- умение контролировать и предугадывать действия противника.

Сохранение боевой стойки:

-в комплексном маневре (КМ) достигается увеличение в КМ активной защиты и отвлекающих приемов, одновременно совершается КМ;

-в серийных атаках руками осваивается в прогонах стандартных серий и комбинаций по временным нормативам, одновременно развивается быстрота исполнения технических приемов;

Действия бойцов в этих заданиях должны быть направлены на выполнение задач по совершенствованию боевой стойки. Приёмы для совершенствования боевой стойки многочисленны, для развития определенных элементов подбираются соответствующие упражнения.

Все основные движения - передвижение, удары и большая часть защит - боксер сочетает с переносом веса тела с одной ноги на другую. Более того, такой перенос веса тела с одной ноги на другую и обратно составляет основу правильной техники боксера. Почти ни одно движение боксера не может быть действительным, если в основу координации не положено перемещение веса тела. Поэтому боксер должен усвоить перемещения, т.е. овладеть движениями, с помощью которых он переносит вес тела с ноги на ногу раньше, чем он начнет изучать передвижения, удары и защиты.

**Перемещения** изучаются в боковой и "прямой" позициях.  
***В боковой (основной) позиции следующие виды перемещений:***

I. Толчком носка левой ноги боксер переносит вес тела на правую (сзади стоящую) ногу, а затем - обратно, используя толчок правой ноги. Это упражнение будет основой боксерского шага вперед и назад, а также служит основой для различных ударов.

II. Такое же перемещение, но туловище движется не на противника и обратно, а в левом и вправо (можно делать небольшие уклоны в этой же плоскости). Это упражнение в свою очередь служит исходным для шага вправо и влево и основой для защиты уклоном.

III. Такое же перемещение, но соединенное поворотом туловища: при движении вперед - поворот влево, при движении назад - поворот вправо. Такие перемещения составляют основу шагов влево и вправо, уклонов влево и вправо, встречных и ответных ударов, а также различных защит.

IV. Такое же перемещение, но соединенное поворотом туловища: при движении вперед-с поворотом туловища вправо, при движении назад-с поворотом туловища влево. Также как и предыдущее упражнение, данное является основой для различных атакующих и защитных техник.

***В "прямой" позиции разучивают такие перемещения:***

I. Толчком правого носка вес тела переносится на левую ногу и производится поворот туловища в одноименную сторону (левую). Затем все повторяется в том же порядке, но соответственно вправо.

Такое упражнение носит название "перекачки" и служит исходным для формирующего упражнения - так называемых шагов с поворотом туловища, и

основой для всех боевых, а также ударов рукой снизу с переносом веса тела на противоположную ногу.

II. Такое же перемещение, но с поворотом в противоположную сторону. Поворот осуществляется на носках. Это упражнение служит основой для бокового шага, а так же для типовых ударов рукой снизу.

**Передвижение в боевой стойке** определяет дистанцию боя, подготавливает и используется в атаках и контратаках и применяется в тактических целях.

Передвижение характеризуется по форме:

- обычный шаг;
- приставной шаг;
- скрестный шаг.

По направлению:

- челночное (а) – вперёд или назад;
- маятниковая (б) - по дуге вправо или влево;
- забегание (в)- по дуге к противнику (справа или слева).

По назначению:

- начальное передвижение;
- подготовительное передвижение;
- атакующее передвижение.

По исполнению:

- обычный шаг – начальное передвижение;
- атака руками;
- приставной шаг - подготовительное передвижение;
- скрестный шаг - перескок.

Шаг имеет вид:

- обычный пешеходный;
- обычный атакующий: сериями; в челноке; в маятнике; забеганием;
- приставной: в челноке; в маятнике; забеганием;
- скрестный.

Пешеходный шаг в начальном передвижении: толчок опорной ногой переносит тело бойца на шагающую ногу, которая ставится на пятку и затем на ступню, толчковая нога становится свободной и подготовленной для очередного шага, ступни ног - под углом, пальцами наружу.

Атакующий шаг сериями и в челноке - ступни ног параллельны, на ширине плеч, колени слегка повернуты и полусогнуты:

- толчок опорной ногой вперед, тело переносится на шагающую ногу;
- шаг свободной ногой вперёд, нога становится на носок, затем – на ступню;
- толчковая нога становится свободной.

Атакующие обычные шаги короткие и стремительные, параллельное положение ступней и пружинящее сгибание в коленях улучшает уступчивость, опора шагающей ноги «с носка» устраняет прокат на ступне и проскальзывание, содействует маневренности.

Атакующий шаг (в маятнике и забегании):

- толчок опорной ногой вперед-в сторону, тело переносится на шагающую ногу;
- шаг свободной ногой в сторону-вперёд «с носка», пальцами к противнику;
- полупроставной укороченный шаг толчковой ногой.

Приставной шаг применяется в подготовительном передвижении на носках в трёх направлениях:

- челнок толчок опорной ногой вперёд, перенос тела на шагающую ногу; шаг свободной ногой вперёд; приставной шаг толчковой ногой;
- маятник и забегание толчок опорной ногой вперед – в сторону, перенос тела на шагающую ногу; шаг свободной ногой в сторону - вперед; приставной шаг толчковой ногой.

Скрестный шаг применяется в атаке и контратаке, в активной защите и отвлекающем маневре, в сериях и комбинациях:

- скрестный шаг толчковой ногой, перенос тела на шагающую ногу.

Изучение передвижения раздельное: осваивается передвижение подготовительное, затем – в атаке руками под разноимённые и одноимённые шаги;

Начальное передвижение выполняется обычными пешеходными шагами до команды «файт!» (бой!) и после команды «стоп».

Подготовительное передвижение выполняется приставными шагами на носках в челноке, маятнике и забеганием на дальней дистанции. Подготовительное передвижение осуществляется работой мышц голени (разгибателей и сгибателей стопы), перемещение лёгкое, пластичное, приподнимающее ОЦТ (общий центр тяжести) тела, облегчая передвижение. В подготовительном передвижении необходимы полное расслабление большинства мышц с сохранением боевой готовности и максимальная нацеленность на атаку и контратаку.

Атакующее передвижение выполняется обычными, приставными, скрестными шагами. Передвижение в атаке проводится на ступне, «с носка», для лучшей опоры и жесткости ударов. В атаке применяются скоростные шаги, мощные толчки опорной ногой (мышцами бедра и голени) ускоряют бойца и усиливают удары. Передвижение используется в тактических целях – смена дистанции, ограничение подвижности противника, выход из затруднительного положения, изменение темпа боя.

Передвижение является основной комплексного маневра.

Методика повышения качества изучения передвижения.

Устранение технических погрешностей:

- передвижение боком к противнику;
- ступни ног не нацелены на противника;
- ноги приставляются узко или широко;
- передвижение прыжками на двух ногах одновременно;
- передвижение забеганием по прямой линии;
- передвижение в полуприседе, низкой стойке;
- вдавливающее в пол, «приземляющее» передвижение;

- большие шаги в атаке сериями.

Совершенствование передвижения на самостоятельном занятии заключается в освоении всех видов передвижения, устойчивости при стремительном и изменяющемся перемещении.

Основные направления совершенствования передвижения в качественном улучшении подготовительного и увеличении скорости атакующего передвижений, в развитии «чувства дистанции», определяемые задачами:  
подготовительное передвижение:

- освоение комплексного передвижения челнок – маятник - забегание;

атакующее передвижение:

- увеличение скорости передвижения и жёсткости ударов;

развитие «чувства дистанции»:

- определение бойцом визуально необходимого расстояния для боевых действий.

**Передвижения** составляют важнейшее средство тактики боксера. Все действия и комбинации, почти без исключения, основаны на различных передвижениях. Боксер должен уметь легко, быстро и разнообразно передвигаться на ринге. Поэтому умению эффективно передвигаться придается исключительное значение.

*К передвижениям боксера относятся: одиночные шаги, подскоки, повороты и скачки.*

**Одиночные шаги** из левосторонней боевой позиции могут следовать один за другим. Каждый шаг представляет собой законченное движение, после которого боксер приходит в положение боевой позиции. Шаги могут быть направлены вперед, назад, вправо, влево, а также в промежуточные направления — влево-вперед, вправо-назад.

При передвижении шагами боксер не меняет боевой позиции и, передвигаясь по рингу, не перекрещивает ног; движение шага боксер выполняет ногой ближней к стороне движения, вперед, влево, вперед-влево левой ногой; назад, вправо, назад-вправо правой ногой.

Движение боксер начинает с толчка носком ноги, дальней от стороны движения: шаги вперед и влево — с толчка носком правой ноги; шаги назад и вправо — с толчка носком левой ноги.

Толчковую ногу подтягивают к опорной в положении боевой позиции. Вышагивающую ногу не следует ставить на пятку, а только на переднюю часть ступни, у основания большого пальца, что придает движению шага необходимую мягкость.

**Подскоки** есть слитное, как бы скользящее над полом движение, состоящее из непрерывно следующих друг за другом, сливающихся друг с другом, скользящих скачков. Подскоки представляют собой основной тип передвижений боксера. Выполнять подскоки можно в тех же направлениях, что и одиночные шаги.



Техническая особенность подскоков, помимо их непрерывности, заключается в том, что любая нога может быть толчковой, независимо от направления движения.

**Повороты** в тех самых различных направлениях выполняют на передней части стопы, как правой, так и левой ноги.

**Скачки** как самостоятельный тип передвижений применяется редко. На них основана техника некоторых ударов.

С помощью одиночных шагов, подскоков, поворотов и скачков боксеры осуществляют: маневрирования и разведку, сближение и атаку, отход и контратаку, защитные действия и выход из боя. Передвижением можно пользоваться как финтом и отвлекать внимание противника от подготавливаемых действий. Различными шагами и подскоками можно изменять боевую дистанцию. Наконец с передвижениями боксеры сочетают все технические приемы.

**Боевая дистанция** - это расстояние между боксерами во время поединка, которое постоянно изменяется.

*Существуют три основных дистанции: дальняя, средняя и ближняя.*

**Дальняя дистанция** удобна, так как опасность неожиданного удара со стороны противника ослаблена разделяющим противников расстоянием. Выгодна она также и в тех случаях, когда важно оторваться от противника, чтобы передохнуть.

**Средняя дистанция** — расстояние, с которого боксер сможет достигнуть противника прямым ударом рукой, делая шаг по направлению к нему.

Положение, когда боксеры могут наносить друг другу удары, не делая шага вперед для сближения называется дистанцией ближнего боя, или **ближней дистанцией**. В бою на ближней дистанции применяются все основные удары рукой. Полезным упражнением, позволяющим боксеру научиться рассчитывать дистанцию, служит передвижение перед партнером в боевой стойке (без ударов). Произвольно передвигаясь по залу, один из спортсменов изменяет дистанцию, отходя от партнера или внезапно сближаясь с ним, другой спортсмен стремится сохранить дальнюю дистанцию.

Дистанция определяется задачами бойца и является средством ведения действий с различными противниками.

В зоне маневра решаются подготовительные, боевые и тактические задачи.

Зона атаки объединяет все дистанции и является основой для ведения боевых действий.

На дальней дистанции готовится большинство тактических задач, с дальней дистанции атака достигает цели в зоне удара.

В зоне удара решаются все атакующие действия, зона удара объединяет среднюю ближнюю дистанции.

Средняя дистанция наиболее удобна для проведения самых сложных и разнообразных атак в различных маневрах ведения боя, на средней дистанции атака проводится в укороченном комплексном маневре (УКоМ), применяются все виды ударов. В зоне контакта бойцы соприкасаются и проводят ближний

бой в УКОМ в собранной боевой стойке короткими жесткими ударами, возможны захваты и силовая кратковременная борьба. Наиболее травмоопасная зона, требует повышенного внимания и максимальной защищенности.

На дальней дистанции в передвижении используется полный комплексный маневр на всей площади ринга, на средней и ближней дистанции в укороченном комплексном маневре для противника создаются ограниченные возможности передвижения. Изучение дальней дистанции начинается в подготовительном передвижении, бойцов разделяет один шаг и длина руки, зона маневра чередуется с зоной атаки.

Средняя дистанция осваивается в подготовительном передвижении на расстоянии вытянутой руки, ближняя дистанция - обычными или приставными шагами при соприкосновении бойцов. Для лучшего освоения дистанций бойцы подбираются одного роста.

Совершенствование различных дистанций на самостоятельном занятии заключается в формировании «чувства дистанции», боец передвигается возле неподвижного объекта (партнер, снаряд), затем за движущимся (раскачивающимся) объектом с сохранением заданной дистанции.

#### **Методика повышения качества изучения дистанции боя.**

Устранение технических погрешностей:

- нет четкого деления дальней, средней и ближней дистанции;
- укороченный комплексный маневр на дальней дистанции;
- травмоопасные движения на средней и особенно на ближней дистанциях.

Основные направления совершенствования боевых дистанций в качественном улучшении полного и укороченного комплексного маневра и формировании психологических свойств:

- чувство дистанции;
- видение противника.

**Комплексный маневр.** Комплексный маневр включает все виды передвижений (челночное, маятниковое, забеганием, обычные, приставные, прыжковые и скрестные шаги) и все виды защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы, перескоки, сайд-степы и др.) – этот защитно-атакующий элемент удобен и эффективен в боевых ситуациях, в сочетании с отвлекающими приемами (обманные движения, удары, вызовы, выдергивания и др.) создается универсальный защитно-подготовительно-атакующий комплекс. Комплексный маневр позволяет контролировать действия противника, применять разнообразную технику, решать боевые и тактические задачи.

**Комплексный маневр** составляет:

- подготовительное передвижение;
- дистанции;
- комплексное передвижение;
- активная защита;
- отвлекающие приемы;
- атакующие передвижения;
- психологические свойства.

Подготовительное передвижение в комплексном маневре мягкое, пластичное, спонтанное, запутывающее противника, подготавливающее атаку в самое неподходящее для противника время и положение.

Челночное передвижение и «чувство дистанции» формируют дистанции для атаки и ухода от атак противника;

маятниковое передвижение и «видение противника» увеличивают угол обзора и атаки, раскрывают противника, облегчают защиту;

передвижение забеганием проводится стремительным шагом и до 180 градусов расширяет угол обзора и атаки, противник оказывается в крайне неудобном положении – боком к атакующему бойцу и лишенным возможности контактировать.

Активная защита значительно улучшает защищенность бойца и атакующие возможности.

Отвлекающие приёмы дезориентируют противника и в комплексе с активной защитой и подготовленным передвижением образуют эффективную защищенность бойца и максимальную готовность к атаке и контратаке.

Атакующее передвижение – завершающая и основная фаза комплексного маневра.

Психологические свойства позволяют контролировать и предугадывать действия противника. Дистанция определяет вид комплексного маневра. Комплексное передвижение включает челнок, маятник и забегание, формирует комплексный маневр.

Комплексный маневр подразделяется на два вида маневра:

- полный комплексный маневр (ПКМ) на дальней дистанции;
- укороченный комплексный маневр (УКоМ).

Укороченный комплексный маневр применяется на средней и ближней дистанциях, передвижение короткими, скоростными шагами, активные и пассивные защитные элементы и отвлекающие приёмы используются для проведения различных видов атак.

Полный комплексный маневр осваивается последовательно:

- объединение элементов подготовительного передвижения (челнок, маятник, забегание) в комплексное передвижение;
- включение в комплексное передвижение активной защиты;
- включение в комплексное передвижение отвлекающих приемов;
- включение в комплексное передвижение атакующего передвижения (приставной, обычный, прыжковый и скрестный шаги);
- формирование психологических свойств и включение в комплексный маневр.

В укороченном комплексном маневре шаги короткие и стремительные, включение в УКоМ активной защиты и отвлекающих приемов формирует активную и скрытую атаки.

Совершенствование комплексного маневра проходит поэтапно, в порядке освоения составляющих элементов.

Методика повышения качества изучения комплексного маневра.

Устранение технических погрешностей:

- однообразное, длительное челночное или маятниковое передвижение;
- медленное передвижение забеганием;
- редкое включение активной защиты и отвлекающих приемов;
- нет четкого разделения ПКМ и УКоМа;
- УКоМ на дальней дистанции.

Развитие физических качеств – повышение скорости комплексного передвижения. Основное внимание в освоении комплексного маневра на самостоятельном занятии уделяется совершенствованию подготовительного передвижения и формированию комплексного передвижения. Основное направление совершенствования комплексного маневра в качественном улучшении подготовительного, комплексного, передвижения, формировании психологических свойств, повышении эффективности активной защиты и отвлекающих приёмов, ускорении атакующего передвижения.

Совершенствование комплексного маневра проводится на всех этапах технической подготовки.

В поединке на ринге происходит непрерывная смена обстановки, для него характерна вариативность спортивных действий в переменных условиях боевой деятельности. Чтобы достигнуть необходимых результатов в этих условиях, боксёр должен владеть значительным набором приемов и способов техники.

Техника бокса – это комплекс специальных приемов, необходимых боксёру для успешного ведения боя. Она дает боксёру возможность в рамках правил боя решать конкретные тактические задачи в различных боевых ситуациях.

По целевому признаку организации действий техника бокса распадается на два класса – **технику нападения и технику защиты.**

**Основным видом нападения** в боксе являются удары правой и левой руками прямые, боковые и снизу.

Главное действие в бою, обеспечивающее победу - атака и удар.

Удар в боксе представляет собой импульсивное взрывное баллистическое движение и может быть различной - прямолинейной или криволинейной траектории.

Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

Разнообразие бокса в отношении техники, тактики, средств подготовки и т.д. порождает и разнообразие терминов, используемых в теории и практике этого вида двигательной активности.

Однако основными среди этих терминов являются удар и защита как определяющие характер взаимодействия спортсменов в ходе поединка.

Называя удар, необходимо указать:

- его траекторию (прямой, боковой, снизу и т.д.);

- руку, которой наносится удар (прямой левый, боковой правый и т.д.);
- цель (голова, туловище и др.).

Учитывая особенности зарождения и становления бокса, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов. Они следующие:

- джеб - прямой удар ближней к противнику рукой;
- панч - прямой удар дальней от противника рукой;
- хук - боковой удар рукой;
- апперкот - удар рукой снизу.

В боксе существует четыре основных удара: джеб, кросс, хук и апперкот.

### Джеб (англ. jab).



Прямой удар передней, то есть ближней к противнику рукой. Толчком правой ноги и разворотом туловища вправо (прямой удар левой рукой) левая рука бросковым движением посылается по прямой линии к цели. В конечном положении удара вес тела в большей степени приходится на левую ногу. Перед ударом может осуществляться некоторый замах. Для этого туловище поворачивается влево вокруг вертикальной оси, левый кулак несколько отдалается от цели. Замах увеличивает силу наносимого удара. Кулак при соприкосновении с целью может быть отражен пальцами вниз или вправо, что в равной степени правильно и обусловлено индивидуальностью спортсмена. Правая рука защищает туловище и голову. Данный удар - один из наиболее часто применяемых в боксе.

**Кросс (англ. cross).** Относится к прямым ударам, по сути - контратакующий удар. Наносится как левой, так и правой рукой, наносится над рукой противника в момент удара, цель — голова.



**Хук.** Боковой удар правой в голову. Он может быть более или менее длинным. Это определяется тем, насколько согнута бьющая рука в локтевом суставе. При длинном ударе угол между плечом и предплечьем тупой. Правый хук (дальней от противника рукой) наносится движением, аналогичным правому прямому удару, за исключением траектории удара. Она криволинейная. Удар идет по дуге справа налево. Поскольку при данном варианте ударного движения возникают

реактивные силы, ещё дальше отодвигающие ОЦТ влево, в направлении цели, устойчивое положение достигается увеличением площади опоры по фронту (ноги расставляются несколько шире, чем при прямом ударе правой).

### **Хук (англ. hook).**

Боковой удар левой в голову. Наравне с правым прямым ударом в голову левый хук является одним из лидеров по количеству нокаутов, сделанных посредством его нанесения. Особенно часто он наносится на скачке вперед, под шаг разноименной (правой) ноги или после правого прямого удара в голову или туловище (речь идет об ударе с ближней к противнику руки). Для его выполнения сначала делается некоторый замах. С этой целью туловище нужно слегка повернуть влево вокруг вертикальной оси. Вес тела также переносится на эту (левую) ногу. Ударное движение, аналогично описанному выше, начинается с поворота туловища вправо с одновременным отталкиванием левой ногой от опоры. Однако здесь удар производится по дуге, идущей слева направо. При этом ударе рука может быть в зависимости от необходимых характеристик траектории более или менее согнута в локтевом суставе.

### **Апперкот (англ. uppercut).**



**Апперкот.** Удар снизу левой. Этот удар чаще наносится в туловище. При его нанесении вес тела переносится на левую (стоящую впереди) ногу, туловище несколько поворачивается влево вокруг вертикальной оси, рука отводится назад и вниз — создается положение замаха. Далее туловище поворачивается вправо, вокруг вертикальной оси с одновременным толчком левой ноги. Этот удар наносится по дуге снизу вверх. Вес тела может оставаться на левой ноге, а может переноситься на правую. При ударе

тыльная сторона кисти обращена к противнику.

**Апперкот.** Удар снизу правой. В начале удара туловище поворачивается влево или вправо вокруг оси с одновременным толчком от опоры стоящей сзади правой ноги. Правая рука несколько отводится назад и вниз. Далее выводится вперед правое плечо и по дуге снизу-вверх наносится этот удар. Вес тела переносится на впереди стоящую левую ногу. В момент удара движения в локтевом и плечевом суставах должны быть заблокированы с целью придания удару достаточной жесткости. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище.



### **Короткий прямой удар (англ. Short straight punch).**

**Панч.** Прямой удар дальней от противника рукой. При данном ударе правая рука (прямой удар правой рукой) уже находится в положении замаха. Однако кулак совершает более длинное движение до цели и, соответственно, этот удар используется гораздо реже, чем джеб. Это один из наиболее сильных ударов руками. Он часто в случаях чистого попадания приводит к прекращению боя. Выполняя данный удар, боксер поворачивает туловище вокруг вертикальной оси влево с одновременным толчком правой ноги. Позже начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе с продолжением поворота туловища и отталкивания ногой от опоры. Правое плечо выводится вперед. В конце удара ОЦТ смещается к передней границе площади опоры и проецируется в районе стопы впередистоящей левой ноги. При прямом ударе правой рукой очень важно выполнить достаточно полный разворот туловища влево. Этим определяется длина удара. Некоторые авторы дают такой ориентир — вертикаль, проведенная от подмышечной впадины правой руки, должна проходить через колено опорной (левой) ноги. Левая рука при этом ударе страхует голову и туловище от возможных встречных ударов противника. Совершается движение по траектории, идущей несколько сверху вниз, по направлению к цели от исходного положения кулака. Однако при этом открывается голова для встречных ударов противника.



В конце удара ОЦТ смещается к передней границе площади опоры и проецируется в районе стопы впередистоящей левой ноги. При прямом ударе правой рукой очень важно выполнить достаточно полный разворот туловища влево. Этим определяется длина удара. Некоторые авторы дают такой ориентир — вертикаль, проведенная от подмышечной впадины правой руки, должна проходить через колено опорной (левой) ноги. Левая рука при этом ударе страхует голову и туловище от возможных встречных ударов противника. Совершается движение по траектории, идущей несколько сверху вниз, по направлению к цели от исходного положения кулака. Однако при этом открывается голова для встречных ударов противника.

**Свинг.** Боковой удар с дальнего расстояния. Наносят его из боевой стойки почти разогнутой рукой. Из левосторонней стойки первоначальное движение для удара начинают правой ногой, передавая толчком вес тела на вышагивающую вперед левую ногу; одновременно левой рукой слегка опуская ее, делают дугообразное движение, начиная его снизу



вверх и далее по горизонтали до самой цели. Этому боевому движению руки содействует поворот туловища направо. Удар фиксируется на цели обычным местом кулака, повернутого пальцами наружу. Правую руку оставляют для страховки головы, защищая ее раскрытой ладонью от встречных ударов противника.



**Боковой контрудар (англ. cross-counter).**

**Полуапперкот (англ. half uppercut).**

**Полухук (англ. half hook)**

Удары можно наносить один за другим, формируя связки.

**Удар** - цельное поступательное многозвенное действие, где очередное звено добавляет следующему импульс силы и приращение ускорения; конечное звено-кулак или стопа развивает максимальную скорость и через всю многозвенную, жёстко зафиксированную систему (мышечный взрыв!) вкладывает накопленный импульс силы в удар.

Наиболее эффективны удары в уязвимые места противника:

- нижняя челюсть;
- шея;
- подгрудинная, «подвздошная», область – «солнечное сплетение»;
- печень – правая нижняя часть туловища;
- сердце – средняя часть туловища.

Удары руками и ногами в голову и туловище наносятся из боевой стойки с шагом:

под разноимённый шаг:

- с шагом левой ногой - удар правой рукой или ногой;
- с шагом правой ногой – удар левой рукой и ногой;

под одноимённый шаг:

- с шагом левой ногой – удар левой рукой или ногой;
- с шагом правой ногой – удар правой рукой или ногой.

## **Защита.**

Существует несколько основных движений, которые может использовать боксёр, чтобы избежать удара. Защита туловищем реализуется двумя способами: уклоном и нырком.

### **Уклон (англ. Slipping)**

Защита уклоном заключается в том, движением вбок-вперёд и наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксёра остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклоном. Удар соперника проходит рядом с головой и появляется возможность провести ответную атаку. Используется против прямых ударов.



### **Нырок (англ. Bobbing).**

Нырок – уклонение от удара с приседанием и небольшим наклоном туловища вперёд, движением боксёра вниз – в сторону под ударяющую руку соперника, которое сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Используется против боковых ударов, которые в случае правильного выполнения защиты проходят над головой.



## Блокаж (англ. Blocking).

Блокаж – (Блок) это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.



## Подставка (англ. Cover-up) .

Подставка — это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти



Отбив – это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места.

Накладка — остановка удара в самом начале путём наложения руки на перчатки, предплечья, плечи противника.

Отбив — в средней фазе удара воздействие своим предплечьем на руку противника с целью сместить направление удара в сторону.



**Клинч (англ. Clinching).** Клинч — сковывание атакующих действий противника, «связывание» его рук.

## Перемещения (англ. Footwork).

Перемещения — которые часто использовал чемпион мира в супер тяжелом весе Мохаммед Али движения назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперёд, влево-вперёд.



Защита передвижением на ногах увеличивает надежность оборонительных действий. Способом такой защиты является отход – изменение места, расположения боксёра с помощью шага или скачка, направленное на увеличение дистанции и выход из контакта с соперником.

Неизменная цель каждой защиты – избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

**Защита** бойца включает простые элементы, защищающие его голову и туловище от ударов противника руками и ногами. При пассивной защите удары принимаются определенными частями тела, при активной защите удара соперника не достигает цели.

Пассивная защита подразделяется на 3 вида:

- приём ударов жесткий;
- прием ударов со смягчением;
- прием ударов с проскальзыванием.

Защита пассивная от ударов руками и ногами:

- голова - перчатки;- плечи;
- туловище - локти;
- бедро - прием со смягчением;
- прием с проскальзыванием.

Защита активная от ударов руками и ногами: голова - уклоны; - нырки; - комплексный маневр; туловище - комплексный маневр; бедро - отскок; - комплексный маневр.

Наибольшее внимание уделяется защите уязвимых мест.

#### **4.5. Атака и защита**

**Прямой удар.** Прямой удар рукой в голову с любым шагом наносится из боевой стойки в три фазы:

подготовительная - толчок опорной ногой вперед, движение тела на шагающую ногу; - вращение таза и скручивание туловища;

ударная - вращение туловища; - выпрямление руки и направленное движение кулака в цель, во время удара другая рука защищает голову и туловище.

заключительная - возвращение в боевую стойку.

Удар наносится передней частью кулака. В момент удара все ударные звенья (толчковая нога, опорная нога, бедро, туловище, выпрямленная рука, сжатый кулак) фиксируется, образуя единую жёсткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога - на носке и поддерживает равновесие.

Освоение прямого удара рукой в голову на самостоятельном занятии проводится у зеркала и основное внимание уделяется цельности и плавности всех ударных звеньев тела при вертикальном расположении туловища. Все удары рукой туловище наносятся аналогично удару рукой в голову с одновременным приседанием, выпадом, на шагающую ногу. Туловище – вертикально, удар направляется в туловище по горизонтали, положение кулака – в соответствии с видом удара.

Освоение удара рукой в туловище на самостоятельном занятии эффективно у зеркала с обозначенной на зеркале точкой на уровне туловища бойца. При ударе в туловище (точку на зеркале) кулак и подбородок должно находиться на уровне точки, другая рука защищает голову, туловище – вертикально.

**Защита** от прямого удара в голову.

Пассивная защита (подставками): левая полуфронтальная стойка - левое плечо, ближайшее к удару; - правая перчатка (открытая), ближайшая к голове; правая полуфронтальная стойка - правое плечо, ближайшее к удару; - левая перчатка (открытая), ближайшая к голове; фронтальная стойка - любое плечо и любая перчатка.

Активная защита: уклон в любой стойке: уклон с левым шагом - тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево; - перчатки и правое плечо защищают голову, удар проходит справа от головы; - противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой.

Уклон с правым шагом - тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо; - перчатки и левое плечо защищают голову, удар проходит слева от головы; - противник просматривается между левым плечом и левой перчаткой.

Отведение удара – с шагом в сторону (сайд-степ) нога или рука отводится - шаг левой ногой влево - удар отводится вправо (от себя) любой рукой; - шаг правой ногой вправо - удар отводится влево (от себя) любой рукой. Сайд-степ, защитный элемент от ударов прямых и снизу в голову и туловище - шаг в сторону с разворотом туловища на противника, тело на шагающей ноге, удар проходит перед бойцом.

Отскок – универсальный защитный элемент от всех ударов, выполняется толчок среднестоящей ноги с полшагом назад заднестоящей ногой, тело переносится на шагающую ногу, удар не доходит до цели.

Защита от всех ударов в туловище.

Пассивная защита (подставки) – локтями.

**Боковой удар.** Боковой удар рукой в голову с любым шагом наносится в три фазы:

подготовительная - толчок опорной ногой вперед, движение тела на шагающую ногу; - вращение таза и скручивание туловища;

ударная - вращение туловища; - разгибание руки (неполное), поднятие локтя и направленное движение кулака в цель, удар наносится передней частью кулака, в момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему; при ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога – на носке и поддерживается равновесие, во время удара другая рука защищает голову и туловище;

заключительная - возвращение в боевую стойку.

Освоение бокового удара в голову на самостоятельном занятии проводится у зеркала и основное внимание уделяется цельности и плавности движений всех ударных звеньев тела и правильному положению локтя ударной руки на уровне цели.

**Защита** от бокового удара в голову.

Пассивная защита (подставки).

В любой стойке - наружная сторона левой перчатки - от правого бокового удара противника; - наружная сторона правой перчатки - от левого бокового удара противника.

Активная защита. Нырок в любой стойке, нырок с левым шагом - одновременно с шагом – приседание на правой ноге; - туловище разворачивается влево, тело переносится на шагающую ногу; - рука и нога противника проходит над головой; - левая нога выпрямляется (не полностью); - противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой; нырок с правым шагом - одновременно с шагом – приседания на левой ноге; - туловище разворачивается вправо, тело переносится на шагающую ногу; - рука или нога противника проходит над головой; - правая нога выпрямляется (не полностью); - противник просматривается между левым плечом и левой перчаткой.

### **Удар снизу.**

Удар снизу рукой в голову с любым шагом наносится в три фазы:

подготовительная - толчок опорной ногой вперёд, движение тела на шагающую ногу; -вращение таза и скручивание туловища;

ударная - вращение туловища; - разгибание руки (неполное), вращение кулака наружу и направленное его движение в цель; удар наносится передней частью кулака (ладонь – вверх). В момент удара все ударные звенья фиксируется, образуя единую жесткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога – на носке и поддерживает равновесие. Во время удара другая рука защищает голову и туловище;

заключительная - возвращение в боевую стойку.

Освоение удара снизу в голову на самостоятельном занятии проводится у зеркала и основное внимание уделяется цельности и плавности движений всех ударных звеньев тела и правильному движению кулака ударной руки.

**Защита** от удара снизу в голову. Пассивная защита (подставка) аналогична защите от прямого удара. Активная защита включает элементы активной защиты от прямого удара.

### **Методика повышения качества** изучения удара рукой в голову.

Устранение технических погрешностей:

- замах перед ударом
- большой шаг при ударе
- опорная нога на носке
- опорная нога сильно сгибается или полностью выпрямлена
- стопа опорной ноги не нацелена на противника
- туловище наклоняется вперёд или в сторону
- не вращается таз и туловище
- кисть ударной руки приподнята или сильно опущена
- при боковом ударе опущен локоть
- при ударе вниз недовернута кисть
- при ударах боковых и снизу выпрямляется рука

- удар наносится не из боевой стойки и рука после удара не возвращается в боевую стойку

- при шаге ноги располагаются на одной линии, неустойчивое положение бойца.

Методика повышения качества изучения удара рукой в туловище. Устранение технической погрешности:

- туловище при ударе наклоняется вперёд или в сторону

- боец не приседает, удар наносится сверху вниз

- приседание без шага, на обе ноги сразу

- низкое приседание в ударе

- большой шаг при ударе.

Основные направления совершенствование удара заключаются в точности и скорости нанесения удара, развитии силы удара и определяются задачи:

- развитие скоростно-силовых качеств всех ударных звеньев

- освоение и закрепление техники удара руками

- совершенствование техники удара при повышении скоростно-силовых качеств бойца.

Совершенствование техники удара проводится у зеркала, основное внимание уделяется цельности и плавности движений ударных звеньев тела, с партнером и на лапах уточняются детали техники удара.

Методика повышения качества изучения защиты. Устранение технических погрешностей. Пассивная защита:

- подставка под прямой удар перчатки дальней руки

- подставка под прямой удар плеча, дальнего от противника

- подставка под боковые удары одноименной рукой

- подставка под удар обеих перчаток

- плотное прижимание перчаток к голове

- плотное прижимание локтей, выставление вперед или широкое разведение.

Активная защита:

- наклоны туловища при уклонах и нырках

- опасные движения головой

- опускание рук при защитных движениях

- уклоны и нырки без шага или с шагом в сторону

- выполнение защитных движений без переноса тела на шагающую ногу

- большие или маленькие шаги

- поворачивание спиной к противнику.

Освоение активной защиты на самостоятельном занятии проводится у зеркала с обозначенной точкой на уровне подбородка:

уклон влево - при шаге левой ногой тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево, боец уходит с линии атаки, точка на зеркале над левым плечом отражённого бойца;

уклон влево - при шаге правой ногой тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо, боец уходит с линии атаки, точка на зеркале находится над левым плечом отраженного бойца;

нырок влево - при шаге левой ногой с приседанием на правой ноге тело переносится на шагающую ногу, точка находится над головой отраженного бойца, при выпрямлении левой ноги и разворачивании туловища влево точка смещается и находится правее головы отраженного бойца;

нырок вправо - при шаге правой ногой с приседанием на левой ноге тело переносится на шагающую ногу, точка находится над головой отраженного бойца, при выпрямлении правой ноги и разворачивании туловища вправо точка смещается и находится левее головы отраженного бойца;

сайд-степ с левым шагом - при шаге левой ногой вперед-влево тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо, боец уходит с линии атаки, точка находится правее головы отраженного бойца;

сайд-степ с правым шагом - при шаге правой ногой вперед-вправо тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево, боец уходит с линии атаки, точка находится левее головы отраженного бойца.

Основные направления совершенствования защиты в надежности защитных действий, качественном их исполнении и определяются задачами:

пассивная защита - ослабление принимаемых ударов, проскальзывание принимаемых ударов;

активная защита - разнообразие защитных средств, развитие физических качеств, пластичность движений, легкости передвижения;

формирование психологических качеств - чувство дистанции, объемное видение, видение противника, предугадывание действий противника.

Разнообразие защитных средств определяет освоение всех защитных элементов и действий и умение применять их в любой стойке и на любой дистанции, умение ориентироваться и применять адекватные действия в сложных ситуациях боя.

**Акцентированный удар.** Акцентированный удар концентрирует максимальные усилия бойца и является средством физического (нокдаун, нокаут) и психологического (деморализующего) воздействия на противника. Акцент выражается мгновенным напряжением мышц, «мышечный взрыв» в конце удара, создается жесткая костно-мышечная система. Акцентированный удар определяется величинами:

- сила действующих мышц тела бойца;
- техника выполнения удара;
- эмоциональный настрой.

Сила действующих мышц обусловлена физической, физиологической и психологической подготовкой бойца. Техника акцентированного удара определяет цельное, оптимальное и наиболее эффективное его выполнение. Эмоциональный настрой формирует психологические качества и способствует развитию максимальных усилий при нанесении удара. Кинетической энергией, или

живой силой системы, называется сумма живых сил всех материальных точек этой системы. Акцентированный удар или серия ударов подготавливаются отвлекающими приёмами, активной защитой и комплексным маневром и наносятся в уязвимые места противника с любой дистанции.

Изучение техники акцентированного удара рукой в голову поэтапно.

1 этап – освоение первой, подготовительной фазы удара с коротким шагом исполнение цельного движения со скручиванием туловища (1 фаза) и переносом тела на шагающую ногу (2 фаза, без удара).

Закрепление перед зеркалом боком к отражению, выполнение медленное, плавное.

2 этап – освоение техники удара без акцента, исполнение движения 1 фазы и продолжение выполнение 2 фазы, остановка в конце удара без акцента. Закрепление перед зеркалом боком к отражению, выполнение медленное, плавное, затем – на лапах с тренером и на боксерских снарядах, без передвижения.

3 этап – выполнение акцентированного удара в передвижении с остановкой в конце удара, замедленное выполнение удара с акцентом без передвижения, замедленное выполнение удара с акцентом в передвижении. Закрепление удара перед зеркалом, на лапах и снарядах.

4 этап – постепенное увеличение скорости выполнения акцентированного удара в передвижении.

5 этап- совершенствование техники акцентированного удара при повышении скорости и жесткости удара в передвижении, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

6 этап – повышение уровня скоростно-силовых движений и дальнейшее совершенствование техники акцентированного удара.

Устойчивое, стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Техника акцентированного удара рукой в туловище аналогична, в удар добавляется сила тяжести бойца. Совершенствование акцентированного удара на самостоятельном занятии в повышении стабильности выполнения удара на всех этапах подготовки бойца.

**Контратака** – эффективнейшее средство ведения боя, контратака используется в трёх вариантах:

встречная - во время атаки противника,

опережающая – предугадывающая и разрушающая атака противника,

ответная – после атаки противника.

Встречная контратака. Атака противника прямыми ударами руками в голову. Встречные удары руками в голову. Под разноименный шаг – с уклоном из любой стойки.

Атака левой рукой - с левым шагом любой встречный удар правой рукой: прямой удар – через руку противника; боковой удар – через руку противника; удар снизу – под руку противника. Атакующий удар проходит справа с правым

шагом любой встречный удар левой рукой: прямой удар – кросс; боковой удар – кросс; удар снизу – под руку противника. Атакующий удар проходят слева.

Атака правой рукой - с левым шагом любой встречный удар правой рукой; прямой удар – кросс; боковой удар – кросс; удар снизу – под руку противника. Атакующий удар проходит справа - с правым шагом любой встречный удар левой рукой: прямой удар – через руку противника; боковой удар – через руку противника; удар снизу – под руку противника. Атакующий удар проходит слева. Под одноименный шаг – с сайд - степом из любой стойки.

Атака любой рукой - с левым шагом любой встречный удар левой рукой. Атакующий удар проходит справа с правым шагом любой встречный удар правой рукой. Атакующий удар проходит слева. Встречные удары руками в туловище. Любая атака - с любым шагом любой встречный удар любой рукой. Атакующий удар проходит над головой. Атака противника боковыми ударами руками в голову. Встречные удары руками в голову. Под одноименный шаг – с сайд - степом из любой стойки. Атака левой рукой с левым шагом любой встречный удар левой рукой. Атакующий удар блокируется правой рукой.

Атака правой рукой - с правым шагом любой встречный удар правой рукой. Атакующий удар блокируется левой рукой. Атака противника ударами снизу руками в голову. Встречные удары руками в голову. Любая атака - с любым шагом удары прямые и боковые любой рукой. Атакующий удар проходит сбоку. Атака противника любыми ударами руками в туловище. Встречные удары руками в голову. Любая атака - с сайд - степом любые удары одноименной рукой в голову. Атакующий удар проходит сбоку.

**Методика повышения** качества изучения встречной контратаки.

Устранение технических погрешностей:

- медленные и однообразные встречные удары;
- опускается защищающая рука;
- несоответствие дистанции и атакующего шага;
- несоответствие задания и действия партнера;
- низкая техника активной защиты и встречного удара;
- партнёр стремится попасть в бойца, предугадывая его действия.

Совершенствование встречной контратаки на самостоятельном занятии проводится у зеркала с обозначенной точкой на уровне подбородка и основное внимание уделяется скорости выполнения передвижений, уклонов и сад-степов. Основное направление совершенствования встречной контратаки в повышении технического уровня атакующего передвижения и акцентированного удара, формировании психологических свойств (объемное видение, видение противника и др.) и развитии скоростно - силовых движений.

**Опережающая контратака.** Опережающая контратака включает все элементы встречной контратаки и характеризуется более высоким уровнем двигательных реакций, психологической подготовки и эмоционального настроения. Латентный (скрытый) период реакции определяется скоростью протекания нервных процессов ЦНС, при невысоком уровне скоростно - силовых движений и



технической подготовки процесс обработки информации ЦНС (анализ) и принятия решения (синтез) затягивается, боец теряется в данной ситуации, не может принять нужное решение, контратака запаздывает.

Опережающая контратака определяется качествами:

- высокая мобильность ЦНС;
- высочайший эмоциональный настрой;
- высокий уровень скоростно - силовых движений;
- высокий технический уровень. Опережающая контратака изучается после освоения встречной контратаки в следующей последовательности.

Атака партнера в замедленном движении (оба партнера в защитном снаряжении). Боец совершенствует технику встречных ударов и решает задачи:

- правильное выполнение встречных ударов и защитных элементов;
- формирование «объемного видения»;
- визуальное определение начала атаки;
- увеличение быстроты встречной контратаки.

Атака партнера в замедленном движении. Боец увеличивает быстроту встречной контратаки и решает задачи:

- стабилизация встречной контратаки;
- улучшение двигательной реакции;
- формирование «видения противника».

Атака партнёра в замедленном движении. Боец проводит опережающую контратаку и решает задачи:

- повышение уровня двигательных реакций;
- формирование «видения противника» и предугадывание его действий;
- повышение эмоционального настроения.

Атака партнёра с увеличением быстроты движения. Боец проводит опережающую контратаку с максимальной быстротой и решает задачи:

- формирование «видения противника» и предугадывание его действий;
- повышение эмоционального настроения;
- достижение предельной скорости двигательной реакции.

Боец определяет быстроту атаки, вид опережающей контратаки и продолжительность упражнения.

**Методика повышения** качества изучения опережающей контратаки. Устранение технических погрешностей:

- низкая техника встречных ударов;
- замедленная и однообразная контратака;
- несоответствие дистанции и атакующего шаг;
- несоответствие задания и действий партнёра.

Повышение эмоционального настроения. Совершенствование опережающей контратаки на самостоятельном занятии в повышении уровня техники встречных ударов и развитии скоростно - силовых движений. Основные направления совершенствования опережающей контратаки в повышении уровня формирования психологических свойств и эмоционального настроения, развитии скоростно - силовых движений.

**Ответная контратака.** Изучение ответной контратаки начинается после закрепления и стабилизации навыков опережающей контратаки для исключения доминирующего влияния элементов активной защиты ответной контратаки.

Ответная контратака проводится после защитного движения и выполняется в двух вариантах:

- от пассивной защиты – атака от защиты;
- от активной защиты – атака ответная.

В пассивной защите удары противника принимаются определенными частями тела и выполняются в трех вариантах:

- прием ударов жесткий;
- прием ударов со смягчением;
- прием ударов с проскальзыванием.

Жесткий прием ударов противника, особенно акцентированных и серийных, затрудняет выполнение ответной контратаки, приемы ударов со смягчением и проскальзыванием увеличивают возможности ответной контратаки.

Наиболее эффективна ответная контратака, боец имеет начальное движение. Изучение ответной контратаки проводится в следующей последовательности:

Жесткий прием ударов (оба партнера в защитном снаряжении) - ответная контратака. Формируются уверенный прием ударов, уверенность бойца в надежности пассивной защиты; психологическая устойчивость к сильным ударам противника; боковое и объемное зрение.

Прием ударов со смягчением и проскальзыванием - ответная контратака. Формируются высокий уровень двигательных реакций; психологические свойства.

Активная защита ответная контратака. Формируются уверенность в надежности активной защиты; высокий уровень психологических свойств; эмоциональный настрой. Боец определяет быстроту и жесткость атаки, вид ответной контратаки и продолжительность упражнения.

Методика повышения качества изучения ответной контратаки. Устранение технических погрешностей:

- низкий уровень элементов пассивной и активной защиты;
- замедленная контратака;
- несоответствие дистанции и атакующего шага;
- несоответствие задания и действий партнера.

Совершенствование ответной контратаки на самостоятельном занятии в улучшении защитных элементов, ответных ударов и атакующего передвижения. Основные направления совершенствования ответной контратаки в развитии скоростно-силовых движений и формировании высокого уровня психологических свойств.

**Отвлекающие приемы** - обманные движения, ложные удары, ложный маневр, показ ложного состояния. Отвлекающие приемы маскируют начало

атаки, создают ложные возможности для атаки противника, держат противника в напряжении и вынуждают совершать ошибки. Отвлекающие приёмы угрозами создают психологическое давление на противника, раздражают и утомляют его.

Для усилия воздействия на противника и создания наилучших благоприятных моментов для атаки, отвлекающие приёмы проводятся на средней дистанции и немедленно завершаются атакой или контратакой точными жёсткими ударами.

Отвлекающие приёмы выражаются действиями:

- обманные, ложные движения;
- отвлекающие действия.

Обманные движения подготавливают атаку, ложные удары и атака – маскируют атакующие удары; ложный маневр – скрывает начало атаки; обманные движения – маскируют атаку бойца, вызывают атаку противника.

Отвлекающие действия озадачивают противника явная подготовка акцентированного удара – настораживает противника; ложное раскрытие (опускание рук и др.) – мобилизует противника, вызывает атаку, «выдергивает»; ложное состояние бойца, демонстрация усталости, растерянности и др. вызывает атаку противника; демонстрация крайней усталости и неожиданные взрывные, мощные атаки – озадачивают противника и подавляют его психику; резкая смена тактики боя, необычные действия – отвлекают противника.

Изучение отвлекающих приемов проводится у зеркала с ложных ударов и обманных движений. Действия одной рукой: показ удара – атака другим ударом, изменение удара; показ удара – атака в другое место, изменение направления; показ удара – атака с изменением удара и направления; показ удара – продолжение этого же удара в атаке. Действия двумя руками: показ удара – атака другой рукой, изменение места удара; показ удара – атака другой рукой с изменением направления; показ удара – атака с изменением руки, удара, направлением; замедленный показ удара, «вызов» - контратака другой рукой; двойной показ одной рукой – атака другой рукой; двойной показ двумя руками – атака любой рукой; показ акцентированного удара – атака другой рукой.

Ложный маневр: быстрая смена дистанции – взрывная атака; показ маневра – быстрая атака в другом направлении; маневр в челноке или маятнике – быстрая атака забеганием; вызов в маневре – контратака в маневре. Обманные движения: показ атаки туловищем (разворот, др.) – атака любая; показ атаки активным защитным движением – атака любая; быстрые движения – показы, вызов атаки – контратака, атака.

Отвлекающие приемы эффективны при их наглядной достоверности, определяются артистизмом, неподражаемостью бойца и совершенствуются у зеркала. Совершенствование ложных ударов, обманных движений и отвлекающих действий проводится с партнером в защитном снаряжении, боец определяет задание и продолжительность упражнения, обоюдное обсуждение задания и уровня выполнения упражнения.

**Методика повышения** качества изучения отвлекающих приёмов. Устранение технических погрешностей:

- показ атакующим ударом;
- невыразительный показ;
- показ без атакующего удара;
- показ без мобилизации (готовности) защиты;
- показ без мобилизации контратаки;
- показ на дальней дистанции.

Совершенствование отвлекающих приёмов на самостоятельном занятии в повышении достоверности и выразительности показа, освоении всего разнообразия отвлекающих приемов. Основное направление совершенствования отвлекающих приемов в формировании условно - рефлекторных реакций на основе отвлекающих приемов в формировании условно - рефлекторных реакций на основе отвлекающих приёмов и в согласовании с атакующим передвижением.

**Атака.** Атака – основное действие бойца для достижения победы, удар, дошедший до цели, - главный аргумент в бою. Для нанесения точных и сильных ударов готовится атака, для защиты от ударов противника используются все защитные элементы и действия. Подготовительное передвижение и комплексный маневр расширяют угол атаки до 180°, разнообразят и усиливают атаки бойца.

В бою используется 4 вида атак:

прямая в маневре на дальней дистанции включает - подготовительное передвижение; - чувство дистанции; - видение противника; - полный комплексный маневр; - атакующее передвижение;

прямая от защиты на средней и ближней дистанциях включает - укороченный комплексный маневр; - ситуативные действия; - предугадывание действий противника; - пассивную защиту; - атакующее передвижение;

ответная на средней и ближней дистанциях; - укороченный комплексный маневр; - ситуативные действия; - предугадывание действий противника; - активную защиту; - атакующее передвижение;

скрытая на средней и ближней дистанциях включает - укороченный комплексный маневр; - ситуативные действия; - предугадывание действий противника; - отвлекающие приёмы; - атакующее передвижение.

Прямая атака в полном комплексном маневре имеет 31 вариант исполнения и является универсальным эффективным средством атаки с дальней дистанции.

Прямая атака в маневре. Подготовительное передвижение и «чувство дистанции» подготавливают прямую атаку с дальней дистанции. Атака начинается в полном комплексном маневре, «видение противника» определяет направление атаки (в челноке, маятнике или забегании) с применением активной защиты, отвлекающих приемов или без них атакующее передвижение (приставными, обычными, прыжковыми или скрестными шагами).

«Видение противника» характеризуется наблюдением за действиями и намерениями противника и применением адекватных действий, включает «боковое и объемное зрение». При периферийном (боковом) зрении увеличивается обзор до 180°, формируется «объемное зрение» и развивается «видение противника».

При наблюдении основное внимание уделяется передвижению (сближению) противника и его атаке, взгляд бойца направлен в нижнюю часть туловища противника и боковым, рассеянным, взглядом отмечает движения его ног и локтей, положение рук и головы, «объемное зрение» охватывает пространство вокруг противника, нахождение и действия рефери и даже жесты своего секунданта.

Прямая атака в маневре включает разновидности:

прямая - в комплексном и атакующем передвижении;

ответная - в комплексном и атакующем передвижении с применением отвлекающих приёмов;

тотальная - в полном комплексе маневре и атакующем передвижении.

Освоение прямой атаки в маневре на этапе спортивного совершенствования начинается последовательным изучением атаки в челноке, маятнике и забегании, подключением активной защиты и отвлекающих приёмов в различном атакующем передвижении и завершается полным овладением всех возможностей атаки из 31 варианта.

Варианты прямой атаки в маневре:

- 1) в челноке обычный шаг – прямая в маневре;
- 2) в челноке приставной шаг – прямая в маневре;
- 3) в челноке прыжковый и скрестный шаг – прямая в маневре;
- 4) в челноке с активной защитой (АЗ) – прямая в маневре;
- 5) в челноке с АЗ приставной шаг – ответная в маневре;
- 6) в челноке с АЗ- прыжковый и скрестный шаг – ответная в маневре;
- 7) в челноке с отвлекающими приёмами (ОП) обычный шаг – скрытая в маневре;
- 8) в челноке с ОП приставной шаг – скрытая в маневре;
- 9) в челноке с ОП прыжковый и скрестный шаг – скрытая в маневре;
- 10-18) в маятнике 9 вариантов;
- 19-27) в забегании 9 вариантов;
- 28) в полном комплексном маневре (ПКМ) с АЗ и ОП обычный шаг - основная прямая, тотальная;
- 29) в ПКМ с АЗ и ОП приставной – основная прямая, тотальная;
- 30) в ПКМ с АЗ и ОП прыжковый и скрестный шаг – основная прямая, тотальная;
- 31) в ПКМ с АЗ и ОП атакующее передвижение – ведущая атака, тотальная.

Для совершенствования прямой атаки в маневре эффективны серии и комбинации, проводимые в разнообразных режимах (непрерывный, дискрет-

ный и др.), задания в парах на определенные варианты прямой атаки, в бою с тенью, на лапах с тренером и перед зеркалом.

**Методика повышения** качества изучения прямой атаки в маневре. Устранение технических погрешностей:

- атака без подготовительного передвижения;
- не выдерживается дальняя дистанция;
- при освоении атаки в полном комплексном маневре используются не все элементы;
- большие шаги атакующего передвижения;
- несоответствие уровня подготовки партнеров.

Совершенствование прямой атаки в маневре на самостоятельном занятии в улучшении качества скоростно-силовых атак стандартными сериями и комбинациями. Основные направления совершенствования прямой атаки в маневре в цельности, слитности движений и формировании психологических свойств.

Цельность, слитность движений определяется:

- развитием пластичности движений и гибкости тела;
- развитие сложно – координационных движений; - развитие скоростно – силовых движений;
- освоением сложных технических приемов.

Формирование психологических свойств характеризуется:

- улучшением «объемного видения»;
- улучшение «видения противника».

Освоение и совершенствование 27 – ми вариантных прямых атак в маневре, трех основных прямых атак, ведущей прямой атаки и повышении уровня скоростно – силовых движений значительно упрощает освоение и совершенствование атак в укороченном комплексном маневре.

**Прямая атака от защиты.** Атака подготовлена полным комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексном маневре. Укороченный комплексный маневр включает:

- передвижение челнок;
- передвижение маятник;
- передвижение забегание;
- ситуативные действия;
- предугадывание действий противника.

«Ситуативные действия» являются проявлением высшего спортивно мастерства и высочайшим уровнем боевой готовности бойца. «Ситуативные действия» определяют:

- действия и намерения противника (предугадывание его действий);
- действия бойца; - место боевых действий в ринге;
- текущее время раунда;
- состояние противника;
- самочувствие бойца;
- жесты и подсказки секунданта;
- действия рефери и его расположение;

- стратегия этого боя и раунда;
- реакция зрительного зала;
- анализ ситуации и боевые действия бойца.

Ситуация боя определяет направление атаки (в челноке, маятнике, забега-нии), «предугадывание действий противника» - вид пассивной защиты и атаку-ющее передвижение (приставными, обычными, прыжковыми, скрестными ша-гами).

Освоение прямой атаки от защиты начинается последовательным изучени-ем атаки в челноке, маятнике и забегании при пассивной защите, собранной стойке, в различном атакующем передвижении, затем включаются простейшие ситуации боя (агрессивный или неудобный противник, состояние сильной уста-лости и др.)

Для совершенствования прямой атаки от защиты эффективен методиче-ский приём «живая мишень» (оба партнера в защитном снаряжении). Боец ор-ганичен в маневре, в собранной стойке, принимает пассивной защитной атаки партнёра, варьируя варианты:

- приём ударов жесткий;
- прием ударов со смягчением;
- прием ударов с проскальзыванием.

Формируются качества:

- уверенность в надежности, непробиваемости пассивной защиты;
- боковое и объемное зрение;
- видение противника;
- волевые усилия.

Боец УКоМе меняет среднюю и ближнюю дистанции, формируются:

- предугадывание действия противника;
- ситуативное мышление.

Боец в УКоМе меняет дистанции и приводит ответные взрывные контрата-ки, формируются:

- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и действия.

Боец в УКоМе проводит опережающие контратаки, завершается освоение прямой атаки от защиты.

**Методика повышения** качества изучения прямой атаки от защиты. Устранение технических погрешностей:

- пассивные, медленные и слабые атаки партнера;
- ограничение видимости при пассивной защите;
- большие или замедленные шаги в маневре;
- однообразное передвижение;
- замедленные, однообразные и слабые атаки бойца.

Совершенствование прямой атаки от защиты на самостоятельном занятии в повышении качества укороченного комплексного маневра и атакующих дей-ствий. Основные направления совершенствования прямой атаки от защиты в

повышении уровня формирования психологических свойств, техники выполнения вариантов пассивной защиты.

**Ответная атака.** Атака подготовлена полным комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексном маневре. Ситуация боя определяет направление атаки (челнок, маятник, забегание), «предугадывание действий противника» - вид активной защиты и атакующее передвижение (приставные, обычные, прыжковые, скрестные шаги).

Освоение ответной атаки начинается последовательным изучением атаки в челноке, маятнике и в забегании с элементами активной защиты в различном атакующем передвижении в бою с тенью и перед зеркалом, в закреплении активной защиты и ответных ударов с партнером, в сериях и комбинациях в различных режимах. Для совершенствования ответной атаки используется эффективный методический прием «живая мишень» (оба партнера в надежном защитном снаряжении). Боец в УКоМе на разной дистанции с активной защитой проводит ответные взрывные атаки, завершается освоение ответной атаки.

Методики повышения качества изучения ответной атаки. Устранение технических погрешностей:

- технические ошибки характеризуются ошибками при изучении ответной контратаки.

Развитие физических качеств:

- повышение уровня развития скоростно – силовых движений.

Формирование психологических свойств:

- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативные действия.

Совершенствование ответной атаки на самостоятельном занятии в повышении уровня активной защиты и укороченного комплексного маневра. Основное направление совершенствования ответной атаки в повышении уровня формирования психологических свойств.

### **Скрытая атака.**

Скрытая атака – самый сложный вид атаки и самый эффективный, скрытая атака изучается после закрепления отвлекающих приёмов, всех видов атак и высокого уровня развития скоростно - силовых движений и психологических свойств. Скрытая атака подготовлена комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексом маневре. Ситуация боя определяет направление атаки (челнок, маятник, забегание), «предугадывание действий противника» - вид отвлекающих приемов и атакующее передвижение (приставные, обычное, прыжковые, скрестные шаги).

Освоение скрытой атаки начинается после освоения и закрепления отвлекающими приемами способствует более быстрому и качественному изучению скрытой атаки. Для совершенствования скрытой атаки используются методики обучения, применяемые при изучении отвлекающих приемов, прямой и ответной атак и контратак.



**Методика повышения** качества изучения скрытой атаки. Устранение технических погрешностей:

- несоответствие задания и действий партнеров;
- непонимание задания одним из партнеров;
- несоответствие уровня подготовки партнеров.

Совершенствование скрытой атак на самостоятельном занятии в совершенствовании отвлекающих приемов, развитии пластичности и выразительности движений. Основное направление совершенствования скрытой атаки в повышении уровня формирования психологических свойств.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать её в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара.

Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную "ресорную" функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе.

Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксёр перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в её раскрытом положении и хорошо стягивал её в положении кулака. Длина одного бинта должна быть 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

### **Особенности обучения боксера – левши.**

Часто тренеры допускают ошибку в том, что считают боксера - левшу лишь зеркальным отражением обычного боксера и обучают его тем же элементам техники и тактики. Это возможно лишь на стадии обучения боксера - левши основным положениям. В дальнейшем же необходимо помнить, что техника и тактика боксера - левши существенно отличается от техники и тактики обычного боксера.

В единоборстве боксера - левши с обычным боксером большое значение имеет положение правой /передней/ руки. Она должна занимать наружное положение и быть выше руки противника. Это позволяет контролировать дистанцию и, заходя за спину противника /делая шаг правой вперед - вправо/, нано-

сильные боковые удары в голову через руку. Этому следует обучать сразу, в то время как, обычных боксеров обучают прямому удару левой в голову с шагом вперед.

Основным грозным оружием боксера - левши являются удары снизу левой по печени или боковой в голову. Выполняется они, как правило, после уклона влево под шаг левой вперед - влево. Поэтому боксер - левша часто работает вторым номером, ожидая атаки правой рукой или целенаправленно вызывая противника на атаку своими ложными действиями. Если боксер - левша обладает сильным ударом, то он может применять такую тактику: приучив противника на протяжении нескольких раундов к сильным ударам только по туловищу или только в голову, меняет цель. Как правило, в таких случаях, последний удар всегда достигает цели. К примеру: если удары наносились в туловище, то противник стараясь защитить область печени от очередного сильного удара рефлекторно опускает руку и не замечает, как раскрывает при этом голову. Конечно же, подобную тактику может использовать и обычный боксер. Боксера - правшу в это время обучают прямому удару правой в голову с шагом вперед.

Передвигаться влево боксер - левша не может из-за опасности пропустить удар правой, поэтому направление передвижения может быть влево - назад. Обычного же боксера учат передвижениям в основных направлениях: вперед - назад и влево - вправо.

#### **4.6. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЁРА**

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств боксёра. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики боксёра является одной из ведущих в тренировке в целом.

К основным физическим качествам каждого спортсмена относятся: сила, быстрота, ловкость и выносливость. Эти качества имеют важное значение в любом виде спорта, но в каждом виде спорта проявляются специфически, под влиянием особенностей его техники и тактики.

##### ***Воспитание силы***

Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка различны, что и обуславливает разнообразное проявление силы в боксе.

Динамическая сила боксёра проявляется в движении, т. е. в так называемом динамическом режиме. Это, например, сила, развиваемая в ударах, защитах, передвижениях и т. п.

По характеру усилий динамическая сила в боксе подразделяется на взрывную, быструю и медленную.

Под взрывной силой понимается проявление силы с максимальным ускорением. Такая сила, например, развивается в акцентированных ударах боксёра.

Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущи относительно небольшие инертные сопротивления.

Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения. Типичным случаем проявления медленной силы в боксе является непосредственное силовое преодоление сопротивления противника в ближнем бою в момент захватов, держания и т.д.

Различные режимы работы и манеры ведения боя боксёров требуют различного проявления силы, особенно при выполнении ими ударных действий.

Так, боксёру - "темповику" необходима сила, которая позволяет ему наносить серии быстро чередующихся сравнительно не сильных ударов, преодолевая свои инерционные усилия и сопротивление противника.

У боксера - "нокаутера", наоборот, основной чертой является способность наносить сильный, акцентированный удар с предельной или околопредельной силой "взрывного" характера.

Проявление медленной силы, особенно при непосредственном соприкосновении с противником в момент силовой борьбы и физическом "подавлении" противника, свойственно боксёру - "силовику".

Боксёр - "игровик" принимает защитное положение до и после на несения удара, и поэтому у него уменьшается возможность проведения максимально сильного удара. Эффекта в ударных действиях он достигает за счет быстрых и точных ударов с развитием "взрывного" импульса в начале удара.

Так как характер проявления силы в боксе различен (взрывная, быстрая, медленная сила), в практической деятельности спортсмену необходимо использовать соответствующие средства и методы для воспитания каждого вида силы, уделяя основное внимание тем из них, которые соответствуют его индивидуальному стилю.

Воспитание силы боксёра должно идти по двум направлениям.

1. Широкое использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т.д.

2. Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. К их числу относятся упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде отталкивания (борьба "пуш-пуш"), элементы силового удержания соперника, борьбы и т.п., преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к ударам и наоборот; воспитание силы удара на мешках, лапах, в паре с противником и т.д.

Для воспитания способности основных мышц боксёра быстро (мгновенно) развивать усилия, вплоть до максимальных, могут быть использованы метания и толкания камней, ядер, набивных мячей разного веса, упражнения с гантелями, эспандерами, работа с топором, лопатой, молотом, упражнения со штангой и др.

Различают два метода воспитания силы боксёра, аналитический и целостный.

Целостный метод является основным в воспитании специальной силы боксёра. Он характеризуется одновременным совершенствованием как основных силовых возможностей боксёра, так и его специальных навыков.

К числу упражнений, направленных на совершенствование специальной силы боксёра целостным методом в рамках освоенного навыка, относятся специально-подготовительные и специальные упражнения с отягощениями (свинцовыми утяжелителями, гантелями облегченного веса и др.): "бой с тенью", упражнения на мешках, лапах и других снарядах, усложнённое выполнение имитационных упражнений в воде и т. п.

Аналитический метод упражнений позволяет избирательно воспитывать силу отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку. Например, эффективным средством воспитания силы мышц – разгибательной руки, несущих основную нагрузку при ударах, являются скоростно-силовые упражнения с отягощениями различного веса (гантелями, набивными мячами и др.), гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками и т. п.

Наиболее эффективным средством воспитания у боксёра взрывной и быстрой силы как целостным, так и аналитическим методом являются упражнения с оптимальными отягощениями, которые должны выполняться с максимально возможным ускорением. Боксёр должен подбирать величину отягощения, учитывая весовую категорию и уровень своей подготовленности. При воспитании силы с помощью упражнений с отягощениями боксёру следует повторять задание до тех пор, пока скорость движения не станет заметно падать, не нарушится структура движения. После этого боксёру необходимо проделать упражнения на расслабление и активное растягивание участвовавших в предыдущем движении мышц. Затем многократно повторить те же движения с максимальной быстротой и структурной точностью, характерной для специального движения, используя эффект силового последствия.

### ***Воспитание скоростно-силовых качеств***

В контактных единоборствах во время проведения соревновательных поединков спортсмены большую часть времени находятся в непосредственном физическом контакте, вынуждая нервно-мышечный аппарат работать в значительном напряжении и ациклическом режиме. Такие условия поединка требуют от них хорошей специальной подготовленности, важной составляющей которой является скоростно-силовая подготовка.

В контактных единоборствах одним из технических действий, приводящих к досрочной победе, является нокаут - удар, выполненный максимально точно, сильно и быстро, в результате которого наступает временная потеря координации. Для достижения такого уровня мастерства необходимо одновременно раз-

вивать скоростно-силовые качества и технику ударов в условиях, приближенных к соревновательным.

Рабочий эффект спортивных движений, связанных с активным взаимодействием спортсмена с объектами внешнего окружения, определяется главным образом характером развивающихся при этом сил, а также направлением и скоростью движения. Анализ динамики разнообразных спортивных движений позволил сделать вывод о том, что совершенствование рабочего эффекта связано прежде всего с проявлением большей величины внешней силы за наименьшее время. На характер этой закономерности влияют режим и внешние условия работы мышц при выполнении конкретного спортивного движения. В частности, при выполнении разнообразных приемов в спортивных единоборствах, связанных с преодолением значительного внешнего сопротивления или оказания внешнего воздействия на противника, совершенствование рабочего эффекта происходит преимущественно за счет увеличения максимального усилия и некоторого сокращения (в определенном диапазоне) времени его проявления.

Анализ зависимости между силовыми и временными характеристиками мышечного напряжения при выполнении различных двигательных заданий позволил выявить строгую закономерность, заключающуюся в следующем:

– чем выше величина внешнего сопротивления, тем больше время достижения максимального усилия зависит от уровня абсолютной силы, проявляемой в том же движении;

– чем меньше величина внешнего сопротивления, тем больше время достижения максимального усилия зависит от величины градиента силы спортсмена.

Процесс становления спортивного мастерства выражается в неуклонном морфофункциональном совершенствовании организма спортсмена, которое протекает с определенными закономерностями. Сначала все системы и функции организма реагируют некоторыми сдвигами на тренировочную нагрузку независимо от ее направленности. По мере роста тренированности в результате повышения тренировочных и соревновательных нагрузок приспособительные сдвиги организма приобретают все более выраженную избирательную направленность, обусловленную спецификой вида спорта и особенностями внешних воздействий.

Темпы развития силовых и скоростно-силовых качеств спортсменов имеют существенные различия и зависят от возраста. Для показателей абсолютной силы периоды прогресса приходятся на возраст: 15-16 лет - умеренный, 16-17 лет - субмаксимальный, 17-18 лет - максимальный, достигая уровня развития их у взрослых. Показатели скоростно-силовых качеств начинают развиваться с 13 лет, непрерывно и поступательно увеличиваясь до 18 лет.

В процессе силовой подготовки единоборцев необходимо решить следующие задачи:

а) обеспечить развитие основных мышечных групп, создающих предпосылки для специфических проявлений силовых качеств в избранном виде спорта, необходимых для успешного освоения общеподготовительных, специально-

подготовительных и соревновательных упражнений (так называемая общая силовая подготовка);

б) обеспечить развитие специфических для избранного вида спорта силовых способностей: собственно силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости, силовой ловкости и т.п., необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательной деятельности в данном виде спорта (так называемая специальная силовая подготовка).

Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств боксеров является основой для повышения технико-тактического мастерства.

Анализ динамики силовых показателей в условиях соревновательных поединков боксеров позволил установить, что в ходе напряженной мышечной работы показатели скоростно-силовых качеств ухудшаются на 25-30% , силовой выносливости - на 40%, максимальной силы - незначительно - на 8-10%.

В состав средств специальной силовой подготовки необходимо включать весь комплекс раздражителей, определяющих величину эффекторной иннервации мышц и силы их возбуждения, что даст возможность обеспечить формирование характерной для боксера структуры силовых способностей.

В процессе специальной физической подготовки следует развивать силу отдельных мышечных групп избирательно, в зависимости от степени участия каждой из них в двигательных действиях, выполняемых в ходе соревновательного поединка. При этом надо иметь в виду, что одни мышцы следует развивать преимущественно в направлении скоростно-силовых усилий (спины, рук, ног), другие же - в направлении собственно силовых усилий (кистей).

В целях активизации процесса приспособления организма к специфическим условиям соревновательной деятельности в подготовку спортсмена вводят специальную физическую подготовку (СФП).

**К средствам СФП относят следующие упражнения:**

- соответствующие соревновательным (по режиму работы организма);
- содержащие тренирующие воздействия, способные повысить уже имеющийся уровень функциональных возможностей организма;
- обеспечивающие необходимую энергетическую базу для совершенствования тактико-технического мастерства.

По степени соответствия режиму работы организма при выполнении соревновательного упражнения выделяют три группы средств СФП:

- специфические, представляющие собой различные формы выполнения основного спортивного упражнения с задачей приспособления организма к режиму его работы в условиях соревнований;
- специализированные - адекватные соревновательным условиям по наиболее существенным двигательным и функциональным параметрам режима работы организма;
- неспецифические - отличающиеся от соревновательных по форме, но способствующие развитию функциональных возможностей организма в нужном направлении.

Классификация тренировочных средств, в основу которой положено деление упражнений на группы по степени соответствия на:

соревновательные,  
специально-подготовительные и  
общеподготовительные.

**В группу соревновательных упражнений** включены:

- а) спарринги по заданию;
- б) специальные тесты, моделирующие соревновательный спарринг или отдельные его части;
- в) тренировочные спарринги;
- г) тренировочные и контрольные спарринги, проводимые в полном соответствии с правилами соревнований.

**К специально-подготовительным упражнениям** отнесены:

- а) специальные упражнения (разминка);
- б) имитация тактико-технических действий;
- в) тактико-технические действия в стойке и партере, руками и ногами;
- г) специальные скоростно-силовые упражнения традиционного и направленного воздействия (в группу традиционных входят упражнения с партнером, а к упражнениям направленного воздействия были отнесены те, которые моделируют соревновательную деятельность).

**В группу общеподготовительных упражнений** входят:

- а) общеразвивающие упражнения в разминке перед занятиями по ОФП;
- б) утренняя пробежка;
- в) общеразвивающие упражнения традиционного и направленного воздействия (к традиционным отнесены упражнения из разных видов спорта с отягощениями, со снарядами и т.п., а в группу упражнений направленного воздействия включены упражнения из ациклических видов спорта, моделирующие кинематику отдельных действий единоборца и выполняемые в интервале одного или двух периодов соревновательного боя);
- г) беговые упражнения направленного воздействия, моделирующие соревновательный бой по продолжительности, чередованию спуртов и т.п.;
- д) дополнительные циклические упражнения, выполняемые соревновательным методом;
- е) спортивные игры с различной интенсивностью и длительностью.

Из приведенного перечня средств видно, что одно из ведущих мест в тренировке боксера занимают скоростно-силовые упражнения направленного воздействия.

Физиологические механизмы развития специальных скоростно-силовых качеств заключаются прежде всего в совершенствовании необходимых нервно-координационных отношений. В зависимости от того, на какой тип нервно-координационных отношений преимущественно воздействует то или иное упражнение, их можно подразделять на:

координационные  
кондиционные.

При этом координационные упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями единоборца, направлены главным образом на совершенствование мышечной координации.

Кондиционные, т.е. нагрузочные тренировочные задания с отягощениями, решают преимущественно задачи совершенствования внутримышечной координации.

**Для развития взрывной силы** и реактивной способности нервно-мышечного аппарата применяются упражнения с отягощениями (60-30% от максимального), изометрические упражнения с быстрым проявлением напряжения, прыжковые упражнения, упражнения с ударным режимом работы мышц, комплексный метод.

В последние годы были предложены и апробированы так называемые **нетрадиционные методы** развития силовых способностей и, в частности, метод электростимуляционной тренировки.

На сегодняшний день для развития силовых и скоростно-силовых качеств наиболее эффективны такие режимы работы, которые приближают уровень функционирования мышц к предельному:

- а) для максимальной силы - максимальное напряжение;
- б) для взрывной силы - максимальная скорость при оптимальной величине сопротивления (50-75% от максимального);
- в) для быстроты неотягощенного движения – максимальная скорость движения при небольшой (10-20% от максимальной) нагрузке.

Наиболее эффективным методом тренировки считается **комплексный метод**, предусматривающий смешанный режим нагрузок:

чередование мощных напряжений с предельно быстрыми движениями с использованием небольших отягощений (10-20% от максимальной нагрузки). Акцент в такой тренировке должен быть направлен на мощность развивающего упражнения. Первая нагрузка с большим отягощением (или максимальная в случае использования изометрических упражнений) за счет мощной афферентации повышает возбудимость двигательных центров и обеспечивает более мощную эффекторную импульсацию, а вторая нагрузка при специфической работе более выраженное тренирующее воздействие.

В тренировочном процессе боксеров широко используются традиционные упражнения: специальные; подводящие; расчлененного и скоростно-силового характера, направленные на развитие мышечных групп, участвующих в ударном движении (например, толкание камней и набивных мячей разного веса, работа с кувалдой, штангой и гантелями разного веса); беговые упражнения с ускорениями и т.д.

Наиболее существенные сдвиги в повышении силы и скорости удара дают упражнения **расчлененного характера с отягощениями**. Морфокинезиологическим анализом установлено, что в нанесении удара рукой участвуют мышцы ног, туловища и рук. В связи с этим и упражнения с отягощениями для спортсменов подбираются таким образом, чтобы они способствовали развитию перечисленных мышечных групп или каждой мышцы в отдельности.



Поэтому для развития у боксеров мышц ног, участвующих в отталкивающем разгибании, применяются упражнения со штангой на плечах – полуприседания и разножку.

Для развития мышц туловища, выполняющих вращательно-поступательные движения, использовались: повороты корпуса с грифом на плечах, вращение туловища с разведенными в стороны руками с гантелями.

С целью развития мышц рук, выполняющих разгибательное движение, применялись упражнения: жим штанги лежа, толчки вертикально стоящего грифа, удары с отягощениями.

При выполнении ударов по боксерским снарядам применялись методы: максимального нанесения удара, нанесение удара максимально быстро и нанесение удара максимально быстро и сильно.

Важно отметить, что при выборе средств развития скоростно-силовых качеств необходимо учитывать их тренировочный эффект для спортсменов разной квалификации и различной манеры ведения соревновательного поединка.

Ранее говорилось, что подбор тренировочных средств и методов тренировки, адекватных режиму работы организма в соревновательном поединке, по всем функциональным параметрам весьма сложен. Эту задачу можно решить, используя комплексный метод, который поможет максимально приблизить тренировочные упражнения к соревновательным условиям, обеспечив существенные и долговременные приспособительные реакции организма к скоростно-силовым нагрузкам.

### **Особенности применения скоростно-силовых нагрузок на этапе предсоревновательной подготовки**

Современный подход к построению спортивной тренировки так или иначе предусматривает три уровня в ее структуре:

- а) уровень микроструктуры, включающий отдельные тренировочные занятия и микроциклы, состоящие из нескольких занятий;
- б) уровень мезоструктуры - средние циклы тренировки, включающие в себя относительно законченный ряд микроциклов;
- в) уровень макроструктуры, т.е. структуры больших тренировочных циклов - полугодичных, годичных, многолетних.

Структура тренировочного процесса в целом обусловлена целью подготовки спортсменов на конкретном этапе и условиями их реализации.

В качестве основы для построения различных циклов тренировки могут служить:

- а) опыт спортивной практики;
- б) экспериментальные достижения научных дисциплин, использующих свою теорию и методику для изучения специфических особенностей спортивной деятельности человека (физиология, биохимия и др.);

в) данные специально организованных исследований, связанных с комплексным изучением общих закономерностей адаптации организма спортсмена под влиянием тренирующих воздействий.

На этапе предсоревновательной подготовки проводится мезоцикл, состоящий из нескольких микроциклов и направленный на подведение спортсменов к пику спортивной формы - к соревнованиям.

Тренировочные микроциклы представляют собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящие из отдельных тренировочных занятий, которые являются упорядоченными звеньями этого процесса и решают определенные промежуточные задачи подготовки.

Структура микроциклов может изменяться в связи с повышением или снижением тренировочных или соревновательных нагрузок, чередованием комплексов упражнений, обеспечением адаптации организма спортсмена к нагрузкам с повышением уровня подготовленности.

Среди множества факторов, влияющих на структуру и продолжительность микроциклов, следует особо выделить:

1) содержание, число занятий различной направленности и величину применяемых в них нагрузок;

2) динамику процессов утомления-восстановления и общего функционального состояния организма спортсмена, обусловленную чередованием тренировочных нагрузок и отдыха, индивидуальными особенностями реагирования на нагрузки и биоритмическими факторами;

3) общий режим жизни спортсмена;

4) место микроциклов в системе построения тренировочного процесса.

В практике различных видов спорта встречается от четырех до девяти различных видов микроциклов.

Базовые микроциклы характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основная цель - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психологической подготовки. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. В отдельных случаях они могут применяться и на этапах непосредственной подготовки к соревнованиям.

Также специалисты выделяют общеподготовительные и *специально-подготовительные* типы микроциклов как форменные элементы базового тренировочного микроцикла. Первые являются основным типом микроциклов в начале подготовительного периода большого тренировочного цикла и на некоторых других его этапах, связанных с увеличением удельного веса общей физической подготовки.

Специально-подготовительные микроциклы отличаются повышенным удельным весом специализированной работы, направленной на развитие специальной тренированности и совершенствование навыков, отвечающих специфическим особенностям вида спорта. Это главный вид микроциклов в непосредственной *предсоревновательной* подготовке спортсмена.

В тренировочной практике наиболее распространены семидневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, согласуются с общим режимом жизнедеятельности. Микроциклы иной продолжительности обычно планируют в соревновательном периоде, что связано с необходимостью формирования специфического ритма работоспособности в соответствии с регламентом конкретного соревнования. Количество тренировочных занятий в недельном микроцикле варьируется в зависимости от этапа и задач обучения.

Чередование нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к реакциям трех типов:

- максимальному росту тренированности;
- сохранению или поддержанию его;
- переутомлению организма спортсмена.

При построении тренировочного процесса следует учитывать особенности протекания процессов утомления и восстановления, которые характеризуются волнообразным изменением возможностей функциональных систем.

Вместе с тем продолжительность восстановительных процессов во многом зависит от направленности отдельных тренировочных занятий.

Наиболее быстро функциональные возможности спортсменов восстанавливаются после занятий, связанных с расходом АТФ и КрФ. Это нагрузки скоростной, скоростно-силовой и координационной направленности.

Тренировки, связанные с расходом гликогена, жиров и белков, характеризуются более длительным протеканием восстановительных процессов. К ним относятся нагрузки, направленные на развитие различных видов выносливости.

Способность организма к восстановлению после напряженной работы изменяется под влиянием тренировки. Следует учитывать влияние индивидуальных особенностей спортсменов на интенсивность и продолжительность восстановления после больших тренировочных нагрузок.

В микроцикле физические качества можно развивать двумя способами: *равномерно* или *концентрированно*. В первом варианте в течение всего микроцикла равномерно решаются задачи по развитию всех физических качеств. Во втором - выбираются одно или два физических качества, на развитии которых концентрируется вся нагрузка в микроцикле.

При **равномерном** варианте развития физических качеств последовательность направленности нагрузок должна быть следующей:

быстрота - ловкость - сила - гибкость - выносливость.

Такая последовательность дает наибольший прирост показателей развиваемых физических качеств, а совершенствование одного из них способствует развитию другого.

При **концентрированном** развитии физических качеств, в частности скоростно-силовых, должны быть использованы принципы построения тренировки, разработанные Ю.В. Верхошанским:

- опережающая направленность скоростно-силовой подготовки;
- концентрация объема средств скоростно-силовой подготовки;

– реализация отставленного тренировочного эффекта концентрированного объема скоростно-силовой нагрузки;

– «разведение» во времени объемных нагрузок с преимущественной направленностью на скоростно-силовую и техническую подготовку;

– установка на сохранение тренирующего воздействия нагрузки.

При концентрированном развитии скоростно-силовых качеств направленность средств в недельных микроциклах должна планироваться следующим образом:

– понедельник - упражнения со штангой + прыжковые упражнения;

– вторник - развитие выносливости в смешанном аэробно-анаэробном режиме + совершенствование тактико-технической подготовки;

– среда - упражнения со штангой + ударный метод развития взрывной силы;

– четверг - ударный метод развития взрывной силы;

– пятница - упражнения со штангой + совершенствование тактико-технической подготовки;

– суббота - тестирования, спортивные игры;

– воскресенье - активный отдых.

При концентрированном развитии *быстроты* в отдельном занятии ее целесообразно совершенствовать в следующей последовательности:

двигательная реакция (простая, сложная), скорость одиночного движения, выполнение движений в максимально быстром темпе.

При концентрированном развитии *ловкости* в отдельном занятии целесообразно начинать с совершенствования координации движений, затем, увеличивая сложность заданий, перейти к упражнениям, улучшающим ориентировку в пространстве, межмышечную координацию и внутримышечную чувствительность.

Существует несколько вариантов планирования при концентрированном развитии *скоростно-силовых* возможностей в отдельном занятии:

– упражнения на развитие силы + прыжковые упражнения;

– упражнения на развитие силы + ударный метод развития взрывной силы;

– ударный метод развития взрывной силы;

– упражнения на развитие силы + совершенствование технической подготовки;

– сопряженное развитие взрывной силы.

Все эти варианты приводят к развитию различных составляющих скоростно-силовой подготовки боксера и должны учитываться при составлении тренировочных планов.

Следует отметить, что рассмотренные выше модели планирования скоростно-силовой тренировки носят достаточно условный характер, поскольку они лишь приблизительно отображают бесконечно сложную реальность, однако их простота и доступность позволяют использовать их в практической деятельности. Для такого рода моделей характерно, что они создавались, главным

образом, на основе констатации и обобщения достижений спортивной практики.

При всем многообразии задач, возникающих в процессе поиска наиболее оптимальной структуры и содержания тренировочного процесса, можно выделить два взаимосвязанных направления, которые играют важную роль в большинстве видов спорта, особенно скоростно-силового характера:

- повышение моторного потенциала спортсмена в рамках специальной физической подготовки;
- совершенствование умений эффективно реализовывать его в соревновательных условиях, достигаемых в процессе технической и соревновательной подготовки.

Рациональное согласование этих направлений при высокой эффективности каждого из них и сохранение их взаимосвязи как условия целостности тренировочного процесса являются одной из центральных задач в решении проблемы оптимизации подготовки спортсменов в единоборствах.

### **Метод тренерского тестирования**

Для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов использовался комплекс тестов, обеспечивающих надежность и объективность:

- прыжок в длину с места толчком обеих ног (см);
- тройной прыжок в длину с места толчком обеих ног (см);
- время 10 подтягиваний (с);
- время 10 приседаний (с);
- время 10 подниманий ног (с);
- время 10 запрыгиваний на высоту 0,7 м (с);
- подтягивание на перекладине за 15 с (количество раз).

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ УДАРА**

Скоростно-силовые нагрузки повышают функциональные возможности организма спортсменов, а также заставляют работать генетические структуры мышечной ткани в режиме, соответствующем выполнению технических действий взрывного характера, к числу которых и относятся удары.

Правильное применение средств и методов скоростно-силовой направленности в процессе совершенствования технических действий вырабатывает способность концентрировать усилия в нужном направлении и в кратчайшее время, что положительно отражается на технической подготовленности занимающихся. Кроме того, развитие этой способности является одним из путей повышения экономичности энергообеспечения при выполнении сложных технических приемов и имеет большое значение в боксе.

### **Влияние тренировочных отягощений на динамику скоростно-силовых показателей**

Нанесение удара - это взрывной реактивно-баллистический тип мышечного напряжения, при котором движущая сила достигает своего максимума к се-

редине рабочей амплитуды и затем начинает резко снижаться. Здесь четко обозначена фаза резкого растягивания мышц, после которой они сразу переходят к преодолевающей работе. Такая способность мышечного сокращения получила название «**взрывная сила**». Взрывная сила характеризуется проявлением значительных нервно-мышечных напряжений в кратчайшее время и способностью мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия до максимума.

Применение отягощений (гантели) весом от 1,0 до 4,0 кг характеризуется включением в ударное движение максимального количества мышечных волокон, которые позволяют развить максимальную силу и скорость, т.е. «взрывную силу», необходимую для эффективного проведения ударной техники боксеров.

Показатели силы удара, полученные в результате проведенных экспериментов, показали:

- наибольший прирост максимальной силы происходит в результате применения отягощений весом 4,0 кг, использование которых приводит к отставленному тренировочному эффекту и максимальному увеличению силы удара - на 47%;

- применение отягощение весом 3,0 кг максимально улучшает показатель нарастания времени максимальной силы (на 26%);

- эффективным средством тренировки импульса удара является пружинная гантель, в результате применения которой этот показатель улучшается на 31%;

- применение отягощения весом 1,0 кг приводит к улучшению времени импульса удара на 30%, а весом 2,0 кг - улучшает время импульса и импульс удара на 17% и 38% соответственно.

### **Влияние методов тренировки на динамику скоростно-силовых показателей**

Разработка вариантов комплексного воздействия различных тренировочных средств на развитие силы прямого удара рукой показала, что их необходимо применять в сочетании друг с другом в определенной последовательности, учитывая два принципа – *очередности* и *суммарного веса отягощений*.

Принцип **очередности** можно применять, используя методы:

- с постепенным увеличением веса отягощений - прогрессивный метод;
- с постепенным уменьшением веса отягощений - регрессивный метод;
- с изменением веса отягощений: с меньшего на больший и с большего на меньший - гетерохронный метод.

Принцип **суммарного веса отягощений** можно применять, используя методы:

- скоростного воздействия (отягощения весом в сумме 5 кг);
- скоростно-силового воздействия (отягощения весом в сумме 10 кг);
- силового воздействия (отягощения весом в сумме 15 кг).

Применение микроциклов скоростной направленности разных типов дало следующие результаты: прогрессивный и гетерохронный методы не привели к достаточному росту исследуемых показателей, а регрессивный метод создал

условия для значительного улучшения: времени импульса удара - на 35,7%, прогрессивный метод скоростного воздействия приводит к угнетению быстрых волокон мышц и ухудшению временных показателей силы удара.

Наиболее целесообразно применять предсоревновательный мезоцикл, состоящий из трех десятидневных микроциклов:

первый должен быть направлен на увеличение максимальной силы удара; второй - на улучшение скоростно-силовых качеств;

третий - на повышение быстроты удара.

Такое распределение нагрузки обеспечивает более эффективное развитие скоростно-силовых качеств и их реализацию в соревновательной деятельности. Построение тренировочного процесса предусматривает использование в каждом из микроциклов весьма значительного объема скоростно-силовой работы специальной направленности, которая вначале приводит к снижению большинства показателей физической подготовленности, а затем создает благоприятные условия для повышения технического мастерства.

В первом микроцикле для развития силового компонента целесообразно применять прогрессивный метод, который создает условия для увеличения максимальной силы удара.

Во втором микроцикле при развитии скоростно-силового компонента целесообразно применять гетерохронный метод, который позволяет улучшить пробивную способность удара.

Наиболее эффективным методом третьего микроцикла скоростного воздействия является регрессивный метод, который создает условия для концентрации и реализации всего физического потенциала в ударное действие.

В микроциклах при использовании локальных отягощений целесообразно применять удары без отягощений для подготовки суставных поверхностей и разминки звеньев тела.

Отягощения в 0,5 и 1,0 кг для улучшения времени и импульса удара, нанесение ударов от 1,5 до 2,0 кг приводит к увеличению концентрации и пробивной силы удара.

Применение отягощений от 2,5 до 3,0 кг позволяет развивать «взрывную силу», а от 3,5 до 4,0 кг приводит к значительному увеличению максимальной силы удара.

При планировании длительности микроциклов необходимо учитывать адаптацию организма спортсменов к нагрузке, которая наступает при тренировке:

без отягощения - на 5-й день,

с отягощением от 0,5 и 1,0 кг - на 10-й день,

от 1,5 до 2,0 кг - на 15-й день,

от 2,5 до 3,0 кг - на 20-й день,

от 3,5 до 4,0 кг - на 30-й день, после чего рост показателей прекращается и начинает снижаться. Поэтому последующий цикл нагрузки должен начинаться в период действия отставленного тренировочного эффекта.

Целесообразно между подходами скоростно-силовой и силовой нагрузки

применять динамическую гантель весом 2,0 кг в течение 30 с, это приведет к сокращению времени контакта с мишенью и улучшит концентрацию удара, в результате чего возрастет взрывная и увеличится максимальная сила. Отставленный тренировочный эффект наблюдается 7-8 дней, потом рост показателей прекращается и начинает снижаться.

Исходя из данных факторного анализа следует планировать тренировочную нагрузку таким образом, чтобы:

на скоростно-силовую подготовленность мышц рук и ног приходилось 53%;

на тренировку увеличения силы удара - 30%, что позволит максимально увеличить результативность побед нокаутами (примерно на 19%).

Для управления совершенствованием технического мастерства бойцов-единоборцев целесообразно применять прогностические регрессионные уравнения для увеличения максимальной силы удара.

На основании регрессионных уравнений необходимо разработать конкретные тренировочные задания для эффективного воздействия на спортсменов.

### ***Воспитание быстроты***

Различают общую и специальную быстроту спортсмена.

Общая быстрота – это способность проявления скорости в самых разнообразных движениях, например в спринтерском беге, спортивных играх и т. д. Общая быстрота проявляется в быстром начале движения, скорости неспецифического передвижения спортсмена, быстром выполнении одиночных и частых движений, в способности мгновенно переключаться от одних движений к другим.

Специальная быстрота боксёра проявляется в латентном времени реакции, времени выполнения одного удара, максимальном темпе выполнения серии ударов, скорости передвижения.

Тесная связь между общей и специальной быстротой обычно проявляется у спортсменов младших разрядов на ранних этапах их спортивного становления. В условиях поединка боксёр обычно сталкивается с комплексным проявлением всех форм быстроты (быстротой одиночных и серийных ударов, передвижений, быстротой принятия защиты).

Между перечисленными формами скорости боксёра не существует переноса тренированности. Тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной формы, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим формам. Условия же соревновательного боя требуют от соперников максимального проявления скоростных качеств одно временно всех перечисленных форм.

В основе аналитического метода воспитания быстроты боксёра лежит избирательное и целенаправленное совершенствование отдельных форм быстроты: так называемой быстроты одиночных ударов, серии ударов, скорости передвижения, времени защитной реакции и т. д.



Целостный метод направлен на комплексное улучшение этих скоростных качеств боксёра при выполнении им сложных технических действий в условиях непосредственного контакта с противником.

Для рациональной тренировки скоростных качеств боксёра наиболее эффективен круговой метод. После разминки спортсмены разбиваются на четыре подгруппы. Каждая из подгрупп боксёров по заданию тренера занимает определенную "станцию". Каждая "станция" предназначена для совершенствования конкретного скоростного, качества.

Как правило:

на 1-й "станции" боксёры совершенствуют скорость одиночных ударов,  
на 2-й – быстроту защитных реакций,  
на 3-й – скорость передвижений,  
на 4-й – быстроту серийных ударов, выполняемых с максимально возможной частотой.

Для сохранения стереотипности временных интервалов, характерны для соревновательного боя, время выполнения упражнений на "станциях" должно составлять один раунд, т. е. 3 мин.

### ***Воспитание выносливости***

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. О выносливости боксёра свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению. Основой выносливости у боксёров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслабить мышцы между активными ударными "взрывными" действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы тем меньше групп мышц включаются в выполнение движения.

В боксе с целью совершенствования общей выносливости спортсмена используют общеподготовительные (кроссовый бег, плавание, лыжи, спортивные игры и пр.) и специальные упражнения (вольные и условные бои, работа в парах, на снарядах и др.).

Для достижения высокого уровня выносливости необходима определенная система выбора упражнений и их организации. Экспериментальные исследования показали, что общая выносливость боксёра улучшается, если в тренировке используются специальные упражнения, которые вызывают наибольшие энергетические сдвиги и выполняются при значительной "пульсовой стоимости", равной примерно 180 уд/мин. (спарринги, вольные и условные бои, работа в парах по совершенствованию технико-тактического мастерства, работа на мешках).

Эффективное средство повышения выносливости в тренировке – увеличение раунда до 5 минут и более.

Для совершенствования специальной выносливости, которая проявляется в способности боксёра выполнять интенсивную работу максимальной мощности, в основном применяются специальные и специально – подготовительные упражнения (спарринги, условные и вольные бои, упражнения на снарядах, "бой с тенью", упражнения с партнером в парах без перчаток, с набивными мячами, в передвижениях и др.).

Основной путь в совершенствовании специальной выносливости за счёт подбора специальных тренировочных упражнений – интенсификация деятельности боксёра:

- в упражнениях в вольном и условном боях за счет частой смены партнёров, ведения ближнего боя, увеличения, трудности заданий и др.

- в упражнениях с мешком боксёр выполняет с максимальной скоростью и интенсивностью в течение одного раунда 10 – 15 взрывных коротких серий (длительностью от 1 до 1,5 сек. каждая), а в промежутках между сериями (10 – 15 с) - действия в спокойном темпе. Затем следует отдых 1,5 – 2 мин, после чего боксёр вновь выполняет упражнение с мешком (всего 3 раунда).

Для совершенствования другой стороны выносливости применяются упражнения, во время которых непрерывная интенсивная работа (нанесение ударов по мешку, лапам, груше в течение 20 – 30 с) чередуется с работой в замедленном темпе (в течение 40 – 60 с).

При воспитании выносливости боксёров большое значение имеет постановка правильного дыхания. Дыхание боксёра должно быть непрерывным и достаточно глубоким. Обнаружено, что режим дыхания с акцентом на выдохе при сильных ударах является самым эффективным. Это способствует не только лучшей вентиляции легких, но также увеличивает силу ударов. При нанесении серийных ударов боксёры должны дышать непрерывно, однако каждый удар не следует сопровождать резким выдохом, которым надо заканчивать или всю серию ударов или отдельный акцентированный удар.

#### **4.7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения общеподготовительного характера разносторонне воздействуют на организм боксера и его функции и вырабатывают широкий круг двигательных навыков. К ним относятся: гимнастические упражнения, упражнения из других видов спорта — бег, прыжки, гребля, спортивные игры, метание, штанга и т. д. Эти упражнения нужно использовать не только как общеразвивающие, но и как упражнения для специальной физической подготовки боксера. Все общеразвивающие упражнения подчинены целиком решению задач специальной подготовки. Этот положительный опыт следует шире применять для боксеров старших спортивных разрядов.

Общая физическая подготовка широко используется в подготовительный период. Занятия в этот период следует проводить 4— 5 раз в неделю. Они должны содержать большой объем тренировочной работы (длительность занятия 1,5—2 час), но иметь среднюю интенсивность нагрузки. Общее время тре-

нировки вместе с утренней прогулкой и гимнастикой составляет ежедневно 2,5—3 час.

В подготовительном периоде боксеры применяют упражнения общеразвивающего характера и упражнения с отягощениями.

Весьма эффективно выделять в подготовительном периоде, за 2—3 месяца до основных соревнований, специальный этап, целиком посвящая его разносторонней физической подготовке. Этот этап длится в среднем 3 — 4 недели.

Интенсивные и длительные «прогулки» в любую погоду по паркам и пригородным лесам с 3—4-километровыми «пробежками», кроссами, боем с тенью, прыжками и т. д. неизменно «насыщают» тренировку. В периоды активного отдыха боксерами широко применяются спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол), бег на 1500 м и марш-бросок на 13 км, плавание, гребля, подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами и штангой, упражнения в прыжках с разбега в высоту и длину, толкании ядра.

Широко используются упражнения с отягощениями «ударного» типа: забивание металлических труб в землю деревянными и металлическими «бабами», копание и утрамбовка земли, пилка и колка дров и т.д.

Доказано, что те боксеры, которые в подготовительном периоде не выполняют в большом объеме обще-развивающих и специально-подготовительных упражнений и не совершенствуют свои физические качества, в основном периоде тренировки не справляются с высокими, интенсивными нагрузками. Такие боксеры не могут длительно выполнять скоростно-силовую работу резко переменной интенсивности, а в турнирных соревнованиях не выдерживают напряженной борьбы и часто проигрывают во втором или третьем круге противникам, более слабым по тактико-технической подготовленности.

Какой бы ни обладал боксер ловкостью, силой и быстротой — все эти качества, в конечном счете, теряются, если у этого спортсмена недостаточно развита общая и специальная выносливость.

Прежде всего, боксеру нужна общая выносливость, как основная база для специальной.

Для этого он должен как можно больше и систематически упражняться и бегать на открытом воздухе. Однако при этом не следует бегать по 5—10—15 км в среднем, умеренном темпе, гораздо полезнее пробежать 1,5—3 км с большей интенсивностью, а также играть в баскетбол, футбол, бегать на лыжах, выполнять упражнения скоростно-силового характера для мышц ног. Чередовать бег на короткие дистанции 50—100—400 м, на средние дистанции до 800 м, кроссовый бег 500—800 м.

К подскокам, ходьбе с подскоками, темповым полуприседам и т. д. следует добавить прыжковые упражнения со скакалкой и с отягощением весом 3—5 кг.

Причем все беговые упражнения должны быть резко переменного характера: спринтерскую пробежку 25—50 м чередовать с ходьбой 5—10—15 сек., кроссовым бегом. В условиях города утреннюю прогулку желательно проводить в ближайшем парке, сквере, на стадионе или спортивной площадке. Если

такой возможности нет, то после легкого завтрака спортсмену рекомендуется в быстром темпе пройти до места работы или учебы.

В общей сложности ходьба и бег не должны превышать 500—1000 м.

Специально-подготовительные упражнения и бой с тенью должны дополнять такую тренировку. В зависимости от периода и условий тренировки, а также возможностей боксера общее время утренней прогулки должно колебаться от 30 до 70 мин. В зависимости от предстоящей основной тренировки в зале интенсивность прогулки регулируется тренером и боксером: она может быть высокой, средней или малой.

Вся основная группа общеразвивающих упражнений боксера, направленная на развитие быстроты отдельных законченных ударных и защитных движений, должна быть максимально приближена к специальным, иметь скоростной характер с резким акцентированным сокращением основных мышечных групп и последующим их быстрым расслаблением.

Специфика бокса требует еще и того, чтобы подбор и применение всех этих средств шли с учетом особенностей этого вида спорта:

возрастных особенностей боксеров 15—16, 17—18, 19—20 лет и старше;

специфики двигательных навыков боксера (ациклический характер отдельных приемов и действий в целом, широкая вариативность приемов и действий в сочетании с высоким темпом);

необходимости точной координации максимальных усилий и ускорений; соответствия задач обучения, совершенствования тренировки боксера задачам оздоровительной направленности и разносторонней физической подготовки спортсмена; переноса двигательных навыков и физических качеств, выработанных в процессе разносторонней физической подготовки, в навыки и качества, специфичные боксу (эффект сопряженного воздействия).

Бокс, как никакой другой вид спорта, требует активного применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимального значения при большом ускорении. В каждом ударном и защитном движении, маневре активное участие принимают различные мышечные группы, начиная от мышц ног, туловища и кончая мощной группой мышц плечевого пояса и рук.

Каждая из этих крупных мышечных групп выполняет работу различного характера и поэтому требует определенного методического подхода и содержания упражнений.

Необходимо практически разделять средства и, главное, методы развития скоростно-силовых качеств для различных мышечных групп: рук, плечевого пояса, туловища, ног.

Так, например, для развития мышечных групп плечевого пояса и рук требуются такие упражнения и методы, которые бы развивали не только максимальную силу, а прежде всего способность мышечных групп к мгновенному развитию усилий вплоть до максимальных, а также мгновенно переключали и изменяли усилия от максимальных до минимума и, наоборот, способность к

многократным и устойчивым «взрывным» усилиям (с последующим их расслаблением) в необходимые моменты.

Для этих целей могут применяться определенные группы упражнений скоростно-силового характера с определенной методикой, включающие комплексно:

скоростно-силовую тренировку отдельных движений и действия в целом;  
специальную тренировку в расслаблении только что работающих мышц;  
последующее выполнение этих же движений с максимальной быстротой, используя эффект силового последействия или метод облегченных условий выполнения упражнений.

### *Средства общефизической подготовки*

#### *Строевые упражнения*

В целях лучшей организации занимающихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки на каждом занятии применяются строевые упражнения. С их помощью целесообразно размещают занимающихся для совместных действий на месте и в движении. Построение в шеренгу, построение в колонну, построение из одной шеренги в две на месте и в движении.

#### *Общеразвивающие упражнения*

Общеразвивающие упражнения составляют основу общего физического развития и подготавливают занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, скакалками), на различных гимнастических снарядах. Эти упражнения составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Тренеры могут значительно расширить круг применения приведенных ниже упражнений, используя для этого соответствующие учебные пособия.

Примерные упражнения: движения руками в лицевой и боковой плоскости; движения ногами в лицевой и боковой плоскостях; приседания и полуприседания на одной и обеих ногах, выпады; наклоны в различных направлениях, повороты туловища; сочетание движений рук, ног, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, согнувшись, в упоре лежа, в упоре на скамейке; толчок руками от стенки, то же в упоре лежа; прыжки на одной и обеих ногах; упор присев – упор лежа; сгибание и разгибание рук в висе.

Упражнения на расслабление; потряхивание, покачивание рук и ног, полное расслабление в положении лежа. Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической скамейке вдвоем. Упражнения на гимнастической стенке; упражнения на гимнастической стенке вдвоем.

Упражнения в сопротивлении (преимущественно на силу и гибкость): сопротивление движению головой, сопротивление движению руками, сопротив-

ление движению ногами (отведение, приведение, сгибание, разгибание), сопротивление движениям туловища (наклоном, поворотом), перетягивание и переталкивание.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки и разминки.

Упражнения с предметами: палками, набивными мячами, гантелями, булавами, штангой и др. отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах.

Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП для соответствующих групп.

### *Различные виды ходьбы, бега и прыжков*

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, выпадами, скрестным шагом.

Бег: обычный; на носках; с высоким подниманием колен; на прямых ногах; с отведением прямых ног в стороны, назад; скрестным шагом и в стороны.

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, прыжки на одной и другой ноге, на прямых ногах, в полуприседе, подскоки с поворотом на 180°–360°; прыжок со сменной положения ног, прыжок шагом, перекидной прыжок.

Упражнения в различных сочетаниях, например: ходьба в чередовании с прыжками. Ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук.

### *Танцевальные шаги*

Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед или в сторону с поворотом кругом. Шаг галопа вперед и в сторону.

### *Лазание*

Лазание по вертикальному и горизонтальному канату: в два приема, в три приема, без помощи ног, без помощи ног на время.

### *Лыжный спорт*

Ходьба на лыжах на дистанции 3–5 км для юношей и 1–3 км для девушек. Изучение техники лыжных ходов, катание на лыжах со склонов. Изучение техники подъемов на склоны, поворотов и торможений. Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП. (В южных районах страны занятия лыжным спортом заменяются походами или велоспортом).

### *Спортивные игры*

Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис (по выбору и возможностям имеющимся в данном коллективе) проведение соревнований по упрощенным правилам.

Загородные прогулки, походы выходного дня, выполнение норм комплекса ОФП и СФП для данной группы.

#### 4.8. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В зале специальную выносливость боксеры развивают обычно упражняясь по много раундов в условном и вольном бою и со снарядами.

Фактически здесь применяется повторный метод тренировки, так как боксер все время повторяет упражнения по раундам боя. В то же время все действия боксера в соревновательном бою в течение каждого раунда носят ярко выраженный переменный характер: меняется темп, скорость, амплитуда и структура движений.

Поэтому занятия на развитие специальной выносливости в зале эффективнее проводить повторно-переменным методом: многократно повторять раунды, выполняя упражнения и все действия боя в каждом раунде (укороченном до 2—2,5 мин.!) с повышенной интенсивностью и переменным характером.

Чтобы повысить интенсивность действий боксера в укороченных раундах, следует подбирать ему быстрых партнеров, чаще сменяя их. В период непосредственной подготовки к соревнованиям интенсивность боевых упражнений надо доводить до максимума. Это достигается путем смены спарринг-партнеров, которые не должны давать возможности тренирующемуся боксеру снижать интенсивность действий. С более быстрыми партнерами рекомендуется боксировать в конце спарринга или упражнений в парах, а с самым быстрым — в последнем раунде.

Применяя боксерские снаряды для развития специальной выносливости, следует отдавать предпочтение легким снарядам — малой пневматической груше, насыпной груше и легкому мешку.

При такой специализированной тренировке на выносливость боксер выполняет максимальную работу переменной интенсивности, превышающую даже соревновательную. В результате в организме боксера соответственно вырабатываются значительные функциональные сдвиги, которые и «обеспечивают» ему выносливость к специальной нагрузке.

Когда боксер начнет хорошо переносить повышенную интенсивность боевых упражнений во время укороченных раундов, следует продолжительность их постепенно увеличивать, доводя раунды до нормы, т. е. до 3 мин.

Для развития специальной выносливости в подготовительном периоде нужно применять преимущественно средства общей и специальной физической подготовки (кроссы, «прогулки» и т. д.), а в зале — выделять еженедельно специально один день (при частоте занятий 3—4 раза в неделю). Общее время тренировочной работы в зале в этот период следует сократить до 80—90 мин.

В основном периоде для развития специальной выносливости необходимо выделять не менее двух дней при условии 5-разовой тренировки в неделю.

Примерная направленность тренировочной работы по дням недельного цикла может быть такой:

<b>а) при занятиях 4 раза в неделю:</b>	
понедельник	— тренировка, преимущественно направленная на развитие быстроты (совершенствование техники и тактики);
вторник	— отдых;
среда	— тренировка, направленная преимущественно на развитие выносливости (совершенствование техники и тактики);
четверг	— отдых;
пятница	— тренировка, направленная преимущественно на совершенствование техники и тактики;
суббота	— отдых;
воскресенье	— прогулка в лесу, кросс, «работа на дороге».

<b>б) при занятиях 5 раз в неделю:</b>	
понедельник	— тренировка, направленная преимущественно на развитие быстроты (совершенствование техники и тактики);
вторник	— разносторонняя физическая подготовка;
среда	— тренировка, направленная преимущественно на развитие выносливости (совершенствование техники и тактики);
четверг	— отдых (парная баня, массаж);
пятница	— тренировка, направленная преимущественно на развитие выносливости (совершенствование техники и тактики);
суббота	— отдых;
воскресенье	— прогулка в лесу, упражнения на открытом воздухе (т. е. активный отдых на открытом воздухе, а не разносторонняя физическая тренировка, как во вторник).

Накануне ответственных соревнований недельный цикл можно планировать следующим образом:

- понедельник, среда, пятница — совершенствование техники и тактики;
- вторник, четверг — физическая подготовка;
- суббота — парная баня и массаж;
- воскресенье — отдых.

При таком планировании недельного цикла тренировка длится подряд 5 дней (с понедельника по пятницу), а два дня даются на отдых (суббота и воскресенье).

В последние одну-полторы недели целесообразно несколько снижать нагрузку, предоставив больше дней отдыха непосредственно перед соревнованием.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств спортсмена и применяется в течение всего периода спортивной подготовки.



Боксеры мало применяют упражнения с отягощением (например, гантели или штангу) из-за боязни «потерять» быстроту движений и нарушить тонкую координацию мышечных усилий, которые так важны для успешного выполнения боевых действий.

Эти опасения справедливы лишь в том случае, если упражнения с отягощениями используются только для развития силы и их характер не соответствует характеру основных движений боксера. Упражнения с отягощениями такого рода не принесут боксеру высшего разряда пользы и даже могут быть вредны, особенно когда они применяются часто в основном периоде тренировки.

Чтобы этого не случилось, упражнения с отягощением скоростно-силового характера должны сочетаться с упражнениями в расслаблении. Выполняя упражнения с отягощением, боксер резко акцентирует ударные движения, добиваясь так называемого «мышечного взрыва», и в то же время сохраняет структуру, темп и ритм ударов и защит и другие индивидуальные особенности техники.

Например, занимаясь с гантелями, полезно выполнять упражнения ударного типа: из положения боевой стойки нанести несколько резких ударов одной рукой, не отягощая другую гантелью.

Упражнения следует делать до тех пор, пока скорость ударного движения заметно не уменьшится. После этого хорошо применить упражнения для расслабления и растягивания только что работавших мышц, а затем нанести те же удары (без гантели) с максимально возможной быстротой и расслаблением.

Далее все упражнения: с гантелью, для расслабления, на быстроту — повторяются снова, а потом в таком же порядке выполняются упражнения другой рукой.

Можно рекомендовать боксерам до 71 кг пользоваться 2—3-килограммовыми гантелями, а боксерам весом свыше 71 кг — 3—5-килограммовыми гантелями.

При скоростно-силовой тренировке применяют также блоки с грузом, резиновые и металлические эспандеры, метание камней и палок на дальность и на точность и т. д.

Из других специальных упражнений с отягощениями очень эффективны упражнения с набивными мячами разного веса (1—5 кг). Их надо выполнять на каждом занятии любого периода тренировки. Набивные мячи должны стать таким же «боксерским снарядом», как мешок, груша, лапы, скакалка.

Хорошую физиологическую «настройку» нервно-мышечного аппарата боксера на «ударно-взрывную» работу дают колка дров, рубка деревьев, удары молотом по наковальне, копание киркой и лопатой земляного грунта и т. д.

Во всех упомянутых упражнениях надо постоянно развивать способность мышц активно действовать в течение всего ударного движения и создавать максимальную скорость удара в его конечный момент. Таким упражнениям необходимо отводить значительное время, особенно в подготовительном периоде.

Отличную физиологическую настройку нервно-мышечного аппарата боксера на скоростно-силовую («взрывную») работу дают толчковые упражнения со штангой. Ее вес должен составлять 50—70% от собственного веса боксера.

Полезнее всего заниматься со штангой в подготовительном периоде, применяя ее не более одного-двух раз в неделю. В основном периоде лучше упражняться со штангой меньшего веса, используя ее в небольшой дозировке. Упражнения со штангой необходимо чередовать с упражнениями на расслабление, и упражнениями на быстроту (разумеется, принимают участие одни и те же группы мышц).

Упражнения на быстроту следует чередовать с подскоками и передвижениями.

После упражнений с отягощениями полезно проделывать с максимально-возможной быстротой те же упражнения без отягощения. Применяя во время ударных движений блоки с грузами, эспандеры и резиновые жгуты, прикрепленные к стене, целесообразно заканчивать упражнения, используя силу тяги этих снарядов в обратном направлении (в направлении удара). Для этого нужно стать лицом к снаряду. Во время упражнений с боксерскими снарядами следует после тяжелых перчаток (10—12-унцевых) применять облегченные, после тяжелых снарядов переходить к легким, а затем к бою с тенью т. д.

Значительную роль в спорте играет *гибкость*, отвечающая за хорошую амплитуду движений, легкость и пластичность в движениях. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движений. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Что касается гибкости, то развивать ее нужно с самых первых шагов в спорте. Основные задачи по воспитанию гибкости у спортсмена в процессе многолетней тренировки заключаются в том, чтобы, во-первых, «обеспечить ее совершенствование применительно к требованиям спортивной специализации, и, во-вторых, сохранить ее показатели на достигнутом оптимальном уровне».

*Силовые способности* подразделяют на:

собственно силовые,  
скоростно-силовые,  
силовую выносливость.

Развитие силы влияет на специальную выносливость при выполнении большого объема работы. Сильные мышцы спины, брюшного пресса и рук позволяют держать свое тело в статике и динамике в пространственных и временных условиях. Без сильных и тренированных ног невозможно показать максимальные результаты в боксе. Поэтому в процессе физической подготовки самое пристальное внимание необходимо уделять силовой выносливости ног, а также развивать пресс и силу мышц спины.

Средствами воспитания силы являются силовые упражнения, т.е. упражнения, выполнение которых связано с преодолением повышенных сопротивле-

ний. Значительное место в тренировке должно быть уделено воспитанию выносливости.

*Выносливость* традиционно связывалась с необходимостью борьбы с утомлением и повышением устойчивости по отношению к неблагоприятным сдвигам внутренней среды организма спортсмена.

Выносливость может быть:

общей,

специальной.

Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью.

Общая выносливость позволяет успешно справляться с большим объемом упражнений. Задачи по повышению общей выносливости состоят в том, чтобы обеспечить развитие общей аэробной выносливости. Хотя аэробные возможности организма достигают абсолютного максимума в зрелом возрасте, тем не менее, условия для их направленного увеличения можно и нужно создавать уже в детском возрасте. Это - важнейшая предпосылка повышения общего уровня физической работоспособности и развития выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

*Игры* - эффективное средство всесторонней физической подготовки. Применение игрового метода способствует быстрому приобретению навыков и умений. Игровые методики актуальны во всех частях занятий. Игровые средства, включенные в подготовительную часть занятий, служат для разогревания организма и хорошо втягивают воспитанников в тренировочный процесс. Игры, используемые в конце занятия, снимают мышечное и нервное напряжение, что помогает закончить занятие с эмоциональным подъемом, с чувством удовлетворения. Через игровые формы, преодолеваются сложности взаимодействия в спаррингах.

Для улучшения тренировочного процесса производится подбор материала в соответствии с целями и задачами занятия, возрастом, спецификой группы. Используются методы и технологии отбора, включение тренировочного материала в тематическое, перспективное и текущее планирование, корректируются тренировочные планы занятий в зависимости от обстоятельств. Чередование и рациональный подбор упражнений регулируют нагрузку напряжений и расслаблений (средства - релаксационные движения и т.п.). Положительный настрой дает возможность выдерживать психологические нагрузки.

## **КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СФП**

### **Упражнения для мышц плечевого пояса и рук**

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на гимнастической скамейке, стоялках;
3. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
4. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%);
5. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;
7. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

### **Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер**

1. Лежа лицом вверх на возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);
4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
5. Из вися угла на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;
6. Лежа на возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;
7. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;
8. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево;

### **Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер**

1. Лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены,

руки за голову или вверх - поднятие туловища до горизонтали;

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг); Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);
4. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;

### **Упражнения для тренировки прыгучести**

1. Подскоки вверх толчком с двух; То же с отягощением до 2-4 кг.
2. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
3. То же со сменой ног;
4. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;
5. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
6. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
7. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднятие и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);
8. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;
9. Прыжки со скакалкой.

### **Упражнения для развития специальной прыгучести**

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая;
2. То же с продвижением назад;
3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);
4. То же с поворотом кругом на спину;
5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;
6. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах - поднятие и опускание на носках с максимальной амплитудой.

### **Упражнения для улучшения техники бега**

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким поднятием бедра;
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);
3. То же с наскоком на скамейку и отталкиванием;

4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта);
5. Бег в гору с высоким подниманием бедра;
6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

#### 4.9.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является частью комплексной целенаправленной программы спортивной подготовки и направлена на создание рациональной системы движений спортсмена, с помощью которой он достигает запланированного результата.

Весь многолетний процесс спортивной подготовки является процессом изучением техники, переходящим в ее совершенствование.

В связи с высокой координационной сложностью бокса важнейшее место в процессе спортивной подготовки занимает техническая подготовка, которая состоит из двух взаимосвязанных разделов: базовая техническая подготовка и индивидуальная техника бойца.

В основе базовой технической подготовки лежит тренировочный материал, реализуемый преимущественно в ведущих школах страны. Ее содержание, организационно-методические формы направлены на решение не только текущих, но и перспективных задач.

*Базовая подготовка* заключается в овладении спортсменами определенным объемом технических приемов атаки, контратаки, защиты, обеспечивающих расширение диапазона двигательных возможностей спортсмена, высокую избирательность его действий и результативность, а также создание надежной технической основы для овладения различными техниками ведения боя и определения своей индивидуальности. Базовая подготовка представляет многолетний постоянно действующий процесс, начиная с уровня подготовленности, соответствующего старшим юношеским разрядам. В основе этого вида подготовки лежат относительно стабильные тренировочные упражнения с постепенно усложняющимися элементами и их комбинаций.

Основной задачей начальной подготовки 1-го года является:

- овладение значительным объемом необходимых в жизни движений (общедвигательная подготовка), что спортсмены не в полной мере получают в средней общеобразовательной школе;
- обеспечение роста физических качеств на уровне средних нормативов;
- овладение элементарными движениями боксера;
- привитие интереса к избранному виду физкультурно-спортивной деятельности и ведению здорового образа жизни.

**Тематика**  
**для изучения начальных технических действий боксера на 1-м году этапа**  
**начальной подготовки (НП-1)**

Разделы	Технические действия	Стато-кинематические условия
Основные положения боксера	- боевое положение кулака - боевая и учебная стойка - дистанции - передвижения	
Изучение техники нанесения одиночных и повторных ударов руками в голову, туловище и защитных действий от них в различных стато-кинематических условиях	- обучение техники нанесения одиночного прямого удара левой рукой в голову	- на месте - с шагом вперед
	- обучение техники нанесения одиночного прямого удара правой рукой в голову	- с шагом назад - с шагом в сторону
	- обучение техники нанесения одиночного прямого удара левой рукой в туловище	- на месте - с шагом вперед
	- обучение техники нанесения одиночного прямого удара правой рукой в туловище	- с шагом назад
	- защиты при помощи рук (ладонь, предплечье) - защиты при помощи туловища (отклон, уклон) - защиты при помощи ног (шаг назад)	- правосторонняя стойка - левосторонняя стойка
	- обучение техники нанесения повторных прямых ударов левой рукой в голову и туловище - обучение техники нанесения повторных прямых ударов правой рукой в голову и туловище - обучение техники комбинированных защитных действий (защиты при помощи рук, ног и туловища)	- в условиях одноименной и разноименной взаимных стойках
Изучение техники нанесения одиночных и повторных ударов руками в голову, туловище и защитных действий от них в различных стато-кинематических условиях	- обучение техники нанесения бокового удара левой рукой в голову	- на месте - с шагом вперед
	- обучение техники нанесения бокового удара правой рукой в голову	- с шагом назад - с шагом в сторону
	- обучение техники нанесения бокового удара левой рукой в туловище	- на месте - с шагом вперед
	- обучение техники нанесения бокового удара правой рукой в туловище	- с шагом назад
	- защиты при помощи рук (кулак, предплечье) - защиты при помощи туловища (отклон, нырок) - защиты при помощи ног (шаг назад)	- правосторонняя стойка - левосторонняя стойка
	- обучение техники нанесения повторного бокового удара левой рукой в голову	
	- обучение техники нанесения повторного бокового удара правой рукой в голову	
	- обучение техники нанесения повторного бокового удара левой рукой в туловище	
	- обучение техники нанесения повторного бокового удара правой рукой в туловище	
	- обучение техники нанесения повторного удара левой рукой снизу в голову и туловище	- правосторонняя стойка - левосторонняя стойка
	- обучение техники нанесения повторного удара правой рукой снизу в голову и туловище	
	- обучение техники нанесения повторного удара левой рукой снизу в голову и туловище	
	- обучение техники нанесения повторного удара правой рукой снизу в голову и туловище	
	- обучение техники нанесения повторного кругового удара правой ногой после прямого удара в туловище - защиты при помощи рук, ног и туловища от ударов руками	

Этап начальной подготовки 2-го года имеет задачи:

- овладение объемом необходимых в жизни движений (общедвигательная подготовка);
- обеспечение роста физических качеств;
- овладение техникой атакующих действий в боксе;
- привитие интереса к избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.

Основой подготовки является изучение и освоение техники всех возможных в боксе ударов.

С этой целью должны максимально использоваться боксерские мешки, боксерские стенки. Пневматические груши, зеркала и другое оборудование, способствующее совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях. В ходе урока используются как одиночные действия на боксерских снарядах – мишенях, так и попеременные действия в парах с использованием перчаток и боксерских лап.

### Тематика

для изучения многоударных (двойные удары и повторные комбинации) технических действий боксера на 2-м году этапа начальной подготовки (НП-2)

Разделы	Технические действия	Стато-кинематические условия
Изучение техники выполнения двухударных комбинаций и защитных действий от них в различных стато-кинематических условиях	- обучение технике нанесения двухударных комбинаций прямых ударов левой и правой рукой в голову и туловище	- с шагами вперед, назад, в сторону - в условиях разноименной и одноименной взаимной стойки
	- обучение технике нанесения двухударных комбинаций боковых ударов левой и правой рукой в голову и туловище	
	- обучение технике нанесения двухударных комбинаций снизу левой и правой рукой в голову и туловище	
	- обучение технике нанесения двухударных комбинаций из различных сочетаний прямых снизу и боковых ударов	
	- обучение технике выполнения защитных действий от двойных ударов различной направленности (защиты при помощи ног, рук, туловища и комбинированные защиты)	
	- обучение технике выполнения двойных и повторных ударных действий из различных сочетаний прямых снизу и боковых ударов в голову и туловище	
	- обучение технике выполнения защитных действий от многоударных комбинаций	
	- защиты при помощи рук, ног, туловища и комбинированные защитные действия	

Этап начальной подготовки 3-го года имеет задачи:

- овладение объемом необходимых в жизни движений (общедвигательная подготовка);



- обеспечение роста физических качеств;
- овладение техникой защиты в боксе;
- привитие интереса к избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.

На данном этапе более значительную роль играет организационный компонент, поскольку успешность усвоения защиты будет зависеть от правильности нанесения «ударов» партнером. Форма выполнения заданий должна позволять тренеру эффективно осуществлять контроль правильности ударов и ответных защитных действий учащимися всей группы. В этом случае должен преимущественно использоваться групповой метод по команде на нанесение удара.

### Тематика

для изучения многоударных (серии ударов из трех и более ударных технических действий) технических действий боксера на 3-м году этапа начальной подготовки (НП-3)

Разделы	Технические действия	Стато-кинематические условия
Изучение техники выполнения многоударных комбинаций и защитных действий от них в различных стато-кинематических условиях	- обучение технике нанесения серийных (трех – четырех) ударных комбинаций из сочетаний прямых и боковых ударов в голову и туловище	- с шагами вперед, назад, в сторону - в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек
	- обучение технике нанесения серийных (трех – четырех) ударных комбинаций из сочетаний прямых и снизу ударов в голову и туловище	
	- обучение технике нанесения серийных (трех – четырех) ударных комбинаций из сочетаний снизу и боковых ударов в голову и туловище	
	- обучение технике нанесения серийных (трех – четырех) ударных комбинаций из сочетаний прямых, боковых и снизу ударов в голову и туловище	
Изучение техники защитных действий от многоударных комбинаций	- обучение технике выполнения защитных действий при помощи рук, ног, туловища и комбинированных защит от атак сериями ударов	- в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек

Основной задачей **тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года** является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции:

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

Далее задача усложняется включением:

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

Основное направление – технико-тактические действия на дальней дистанции.

Повторяются удары, осваивается техника ударов с шагом вперед, назад, в сторону, скачком, изучается защита с ответными ударами.

Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции.

### Примерная тематика

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

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

\* Предполагается, что на усвоение одной темы отводится две недели.

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

Основной задачей 2-го года тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции.

### Примерная тематика

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

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

Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

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

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

Основной задачей тренировочного этапа 3-го года является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции.

На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку уменьшается дистанция и значительно уменьшается время от начала удара до его нанесения.

Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен.

На этом этапе увеличивается значимость ударов сбоку и снизу, а поскольку поле зрения боксера сужается, требуется компенсация за счет навыка прогнозирования предстоящих действий противника на основе типового расположения конечностей обоих бойцов и информативности начала движения от ног, туловища, плечевой оси противника.

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

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

#### Примерная тематика

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

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

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

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям:

- совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя;

- совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

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

Совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

- создание различных боевых ситуаций и проведение приемов для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов;

- изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий в целях совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях;

- совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

### ***Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов***

Основная задача таких приемов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

При подготовке к атаке, и особенно в момент атаки, боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку».

Для этого необходимы:

устойчивое внимание,

хладнокровие (умение не спешить, выждать),

решительность при проведении атак и контратак.

В то же время, как уже говорилось, боксер должен быть постоянно готов к защите.

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

- несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой;

- показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой;

- приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову.

- противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник.

Боксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар. Например:

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

- применяет финт - удар снизу в туловище левой - и «пытается» провести

удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт. Боксер наносит удар снизу левой в туловище;

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

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

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

Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах:

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

✓ Боксер выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой.

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

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

Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой быстроты ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты. Например:

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

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

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

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

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

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

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

✓ Боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары.

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

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

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

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

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

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

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

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

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

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



Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

1. Противнику предлагается применить тактику боксера-«силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском.

Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

- а) маневрирование;
- б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться;
- в) встречные удары правой рукой - стоппинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи;
- г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

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

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

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

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

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

4. Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, отклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

5. Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам.

Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша - уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов.

Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

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

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

### ***Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В процессе обучения надо воспитывать у боксера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

#### **Техническая подготовленность боксеров формируется:**

- с помощью работы с тренером на лапах или в жилетах. Такая работа обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у боксера наиболее четкое и правильное представле-

ние о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда боксеру необходимо исправить какой-либо недостаток в технике уже освоенного приема;

- под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в боксе, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают бой в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочного боя.

Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности к соревновательным.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение боя в целом. Поэтому использование отдельных приемов в боксе, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему боксеру для проведения удара, позволяет атакуемому принять соответствующие меры.

Техника выполнения **«коронных» приемов** предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами боксера. Разнообразный характер движений при выполнении приемов боя, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

В боксе наряду с силой, скоростью и выносливостью (как изолированными кондиционными качествами) доминирующее значение имеет сенсомоторный компонент. Скорость адекватной реакции на атакующие действия противника является качеством, предопределяющим успех поединка боксеров.

Если простая скорость – качество в основном природное, то сложная скорость, включающая в себя время на фиксирование сигнала, его распознавание, выбор способа реагирования, является качеством наживным.

Это качество зависит от правильности обучения базовой технике и тактике на этапе начальной подготовки и в последующем – на этапе совершенствования спортивного мастерства – от качества разведки и соответствующей индивидуализированной технико-тактической подготовки.

Наблюдение за действиями занимающихся дает тренеру представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки.

Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики бокса. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику – свою и своих партнеров.

За несколько месяцев до соревнований составьте план тренировок, в который обязательно включите раздел по закаливанию и подготовке нервной систе-

мы. В него должны входить тренировки с повышенной нагрузкой на психику, например:

- ✓ спарринги с более скоростным, более мощным, более опытным партнером;
- ✓ спарринги в усталом состоянии с постоянно сменяющимися друг друга противниками;
- ✓ спарринги с увеличенным числом и продолжительностью раундов;
- ✓ очень ценными для психической закалки спортсмена бокса являются регулярные вспомогательные занятия по настольному теннису. Они позволяют ему привыкнуть к ближнему бою, не бояться непосредственного соприкосновения с противником, смело идти вперед на обмен ударами при контратаке.

Каждый тренировочный год желательно начинать с укрепления общей базы спортивной подготовленности, повышения специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонности боксера. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках. Последовательность совершенствования различных разделов приемов ведения поединка. Овладение индивидуальным составом средств ведения поединков и совершенствование двигательных компонентов их выполнения. Сопряженные способы совершенствования специализированных движений при параллельном повышении уровня двигательных качеств.

Соотношение процесса индивидуализации технической подготовки боксера со всем объемом техники и её вариативностью.

Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка при освоении технических действий.

Подбор специальных упражнений для совершенствования двигательного механизма приемов, компонентов техники (ритма, координации быстроты и точности и т.д.). Вариативность выполнения технических действий и создание управляемых и контролируемых условий ее проявления в тренировочных заданиях и схватках. Последовательность обучения техническим действиям с учетом положительного переноса двигательного навыка.

Многократные повторения различных серий ударов и комбинаций, а также приемов маневрирования создают широкие возможности для постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками требуют одновременного совершенствования как деталей технических приемов, так и их целостного освоения. Требования соревновательного поединка диктуют необходимость в вариативных двигательных навыках, когда прием может быть использован как в различных ситуациях, так и против разнообразных противников.

Другим важным фактором в формировании навыков является включение отдельных действий в серии и комбинации приемов и действий.

Совершенствование техники целесообразно на каждом занятии в связи с разнообразием ударов и передвижений в боксе. Объемы их применения и конкретные задачи совершенствования соотносятся с общими задачами этапа и периода годичного цикла подготовки, с индивидуальными особенностями учеников и уровнем развития их двигательных качеств.

В начале каждого цикла подготовки к соревнованиям вводятся новые упражнения для освоения технических действий, расширяющие индивидуальный арсенал и формирующие полноценную двигательную культуру боксера.

Освоение новой техники необходимо совмещать со специализированием зрительных и тактильных реакций при опережающем развитии двигательных качеств. При приближении соревнований увеличивается время на специализированную технику, на ее применение в соревновательных поединках. Использование оцениваемых приемов уменьшается, а объем подготавливаемых действий увеличивается. Основное внимание уделяется вариативности техники, связанной с решением тактических задач ведения поединка. После соревнования средства технической подготовки целесообразно использовать для восстановления качества выполнения приемов и действий, что позволяет снижать психическую напряженность занятий.

Совершенствование боевых действий обеспечивает повышение уровня оперативного мышления, основанного на управлении комплексом специализированных умений. Они представляют собой эффективное проявление следующих психомоторных реакций: простая, распознавания (простая и сложная); выбора; альтернативного выбора; сложного выбора (переключение на выборе); переключения по действиям; антиципации (предвосхищение пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках) и реакция антиципации с переключением реакций.

Все это приводит к выработке специфических качеств: «чувство удара», «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности технико-тактической подготовленностью составляют «чувство поединка» - ведущее специализированное свойство квалифицированных боксеров.

Достижение спортсменами оптимальных параметров выполнения технических действий зависит от способности входить в мобилизационные состояния с учетом их проведения с различных дистанций и применяемых приемов маневренного нападения. Поэтому освоение движений должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с партнером и сохранять технический уровень ударов руками и ногами при типовых передвижениях. По мере совершенствования технических приемов, применяемых в боевых действиях, в тренировке усложняются требования к маневрированию, достижению различной длины нападений и отступлений, использованию изменения линии удара и линии атаки, начальных позиций ударов и их точности.

Упрощение или усложнение выполнения упражнений достигается подбором разновидностей ситуаций действий нападения и обороны и ситуаций, а также изменением характера противодействий или взаимодействий с партнером

при различных способах изменения взаиморасположения и дистанций. Содержание изучаемого материала и его распределение в занятии (по этапам и периодам годового цикла), а также его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня технической подготовленности, квалификации занимающегося и его тренированности.

Восстановление после крупных соревнований целесообразно посвятить специализированию сенсомоторных реакций, стабилизируя эффективную технику и подтягивая выявленные в ходе соревнования пропуски и недостатки технической подготовленности.

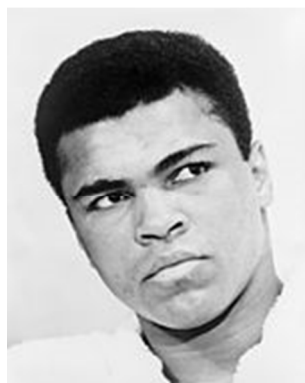
#### 4.10. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА

##### *Стили боксирования*

Существует много различных стилей боксирования. Стиль развивается, когда спортсмен выбирает, какие из подходящих ему действий он будет совершенствовать. Есть много терминов, определяющих стили.

##### *Смешанные стили*

Боксёр не обязательно принадлежит какому-либо из них: он может быть инфайтером и аутфайтером одновременно (один из ярких примеров — Бернард Хопкинс), может быть аутфайтером и боксёром-панчером одновременно (один из ярких примеров — Владимир Кличко). Таких примеров в боксе великое множество.



##### *Аутфайтер или Чисто-боксёр*

Мохаммед Али — ярчайший аутфайтер в истории бокса.

**Аутфáйтер** (от англ. *out-fighter*) или **Чíсто-боксёр** (от англ. *out-boxer*) — стиль боксирования, при котором боксёр предпочитает ведение боя на дальней дистанции. Это техничный, лёгкий в ногах боксёр. Аутфайтер является противоположностью свормера. Такой боксёр, базируясь на лёгком и быстром передвижении по рингу, обычно стремится к постоянному сохранению дальней дистанции. При попытках противника прорвать защиту и войти в ближний бой, аутфайтер всегда старается удлинить дистанцию и остановить противника встречными ударами. Джеб левой рукой в голову — основное оружие аутфайтера, которым он удерживает на почтительном расстоянии наступающего противника. Правую руку он пускает в ход только в тех случаях, когда защита противника раскрыта. Ею же он усиливает свою защиту, используя её для отбивов и блокирования ударов противника. Сериями хуков и апперкотов аутфайтер пользуется только в самых благоприятных для него условиях, когда противник утомлён или ошеломлён ударом.

Такие боксёры обычно никогда не поддаются эмоциям и не идут на обострение, а ведут размеренный, спокойный бой.

Аутфайтерами обычно бывают высокие и длиннорукие боксёры, обладающие большой быстротой и подвижностью. Аутфайтер делает ставку на передвижение и тактическую игру. Отличительная особенность аутфайтера — частые выигрыши по очкам, а не досрочное завершение поединка, хотя бывают и обратные случаи. Боксёры данного стиля должны обладать быстрой скоростью удара, отличной реакцией и хорошо двигаться на ногах. Яркий пример аутфайтера — Мохаммед Али. Также примечательными аутфайтерами были: Джин Тинни, Вилли Пеп и Рой Джонс.

### ***Боксёр-панчер***

Майк Тайсон — один из лучших боксёров-панчеров в истории бокса.

**Боксёр-панчер** (от англ. *boxer-puncher*) — стиль боксирования, при котором боксёр придерживается средней дистанции во время боя и, прибегая к сочетанию техники и силы, старается нокаутировать соперника серией, а иногда даже и одним ударом. Боксёр-панчер чаще всего менее подвижен, чем аутфайтер, но техника передвижений в общих чертах схожа. Поскольку этот стиль подразумевает под собой победу нокаутами, боксёр-панчер должен быть отлично физически подготовлен.

Яркими боксёрами-панчерами были Джо Луис, Шугар Рэй Робинсон, молодой Майк Тайсон, Энтони Джошуа.

Не следует путать данный термин с просто панчером, или нокаутёром, вроде Эрни Шейверса или Дэвида Туа.



### ***Свормер или Инфайтер***

Свормер Генри Армстронг — один из величайших боксёров всех времён.

**Свормер** (от англ. *swarmer*) или **Инфайтер** (от англ. *in-fighter*) — стиль боксирования, при котором боксёр предпочитает ведение боя на близкой дистанции, нанося подряд несколько комбинаций ударов, состоящих из хуков и апперкотов. Инфайтеры быстры, агрессивны и стремительны. Благодаря мощному удару они могут представлять серьёзную угрозу для своих соперников. Однако свормеры рискуют попасть под удары противника раньше, чем удастся подойти поближе и нанести ответные, поэтому всегда должны быть готовы выдержать атаку соперника. Свормеры — это агрессивные взрывные боксёры, опирающиеся на сокрушительные серии ударов, из-за чего меньше уделяют внимание технике, так как их основная цель — подавить противника





одной или несколькими сериями ударов. Большинство свормеров имеют невысокий рост, что даёт им возможность прогибаться в талии при защите и делать уклоны. Отличительные качества свормера — умение держать удар, выносливость, агрессивность, большая сила удара.

Лучшими свормерами являлись Джек Демпси, Генри Армстронг и Джо Фрейзер.

### ***Слаггер или Броулер***



Слаггер Джордж Форман — самый известный слаггер.

**Слэггер** (от англ. *slugger*) или **Брóулер** (от англ. *brawler*) — боксёр, отдающий предпочтение дуговым ударам, таким как хук или апперкот, но малоподвижный и не обладающий хорошей техникой защиты. Слаггеры всегда идут вперёд с расчётом нанести одиночный результативный удар, который способен отправить соперника в нокаут. Однако им чаще всего не хватает хитрости и хорошей работы ног, что они с лихвой компенсируют силой своего удара. Чаще всего, такие бойцы не очень подвижны, поэтому у них могут возникнуть трудности, если противник будет быстро перемещаться по рингу. Кроме того, слаггеры редко используют комбинации ударов одной рукой (хуки и апперкоты). Слаггеры медлительны, а их манера ведения боя часто предсказуема, что делает их уязвимыми для встречных ударов противника. Тем не менее, они обладают выносливостью, хорошей физической силой.

Слаггерами часто становятся возрастные боксёры небольшого или среднего роста, с хорошо развитым ударом. Слаггер предпочитает ураганные одиночные или двойные дуговые удары — хуки и апперкоты. Однако, если позволяет обстановка, будет держать более быстрого и техничного соперника на дистанции джебами. Самые важные качества слаггера — сила и умение выдерживать атаку соперника, постоянно оставаясь готовым нанести сокрушительный удар.

Неудобными соперниками для слаггеров являются аутфайтеры и подвижные панчеры. Ярчайшими примерами слаггеров являются Макс Бэр, Рокки Марчиано и поздний Джордж Форман.



### ***Контрпанчер***

Флойд Мейвезер — непобеждённый контрпанчер.

**Контрпáнчер** (от англ. *counter-puncher*) — защитный, контратакующий стиль боксирования, выстроенный в расчёте на ошибки противника, на встречные контрудары вместо собственной инициативы. Задача контрпанчера — использовать каждую атаку соперника для своей контратаки. Выстраивается на

хорошей защите, способности уйти от атаки соперника или заблокировать её с дальнейшими ответными контратаками. Требует отличных защитных навыков, рефлексов и реакции, высокой ручной скорости и отточенной техники.

Контрпанчер — крайне неудобный соперник для боксёров-агрессоров, особенно — для прямолинейных слаггеров. Контрпанчеры как правило выигрывают бой по очкам, однако бывают и исключения.

Примерами контрпанчеров можно выделить Хуана Мануэля Маркеса, Флойда Мейвезера, Пернелла Уитакера и Криса Бёрда.

### *Спойлер*

Джон Руис — самый известный спойлер.

**Спóйлер** (от англ. *to spoil* — «портить», «мешать») — противник, уходящий от прямого боя и ведущий поединок «вторым номером». Как правило, спойлер старается больше времени проводить в клинчах и порой использует грязные приёмы. Зачастую имеет своей целью не столько победить в поединке, сколько выставить другого боксёра посмешищем.



Отличительная особенность спойлеров — пассивный ближний бой с многочисленными клинчеваниями. Основной целью спойлера является не дать противнику проявить себя в полной мере. Его действия делают невозможным использование сильных сторон соперника, превращая поединок в вязкое, нудное и малоинтересное событие. При малейшем намёке оппонента на атаку спойлер резко сокращает дистанцию до минимальной с вязанием рук и блокированием ударов противника. Именно таким образом они выигрывают большинство своих боёв. Идеальным полем деятельности спойлера является ближняя дистанция, а именно максимальный контакт. Он нужен спойлеру, как воздух, потому что его любимый приём, клинч, невозможно провести на дистанции. Подставки, отбивки и нырки — самые любимые манёвры спойлера. Этим они максимально связывают соперника и делают безопасными для себя его атаки. В ближнем бою спойлер ведёт себя как рыба в воде — он толкается, зажимает руки соперника, наносит короткие плотные удары, действует на грани фола. Чаще всего спойлер не ставит перед собой цель выиграть поединок с большим преимуществом, для него главное выиграть, любой ценой. Поэтому любой результат, кроме поражения, является для него приемлемым. Особенно досаждают спойлеры боксёрам атакующего стиля, предпочитающим открытый силовой бокс. В основном, боксёры выбирают спойлерскую тактику на бой для того, чтобы нейтрализовать более сильного ударника.

Представители этого вида стиля — Андре Уорд, Джон Руис, Демаркус Корли, Гильермо Ригондо, Лара Эрисланди, Ише Смит, и т. д.

Однако, не все боксёры ведут себя как спойлеры в любом бою. В определённых случаях, тактикой спойлеров пользуются даже чемпионы мира.

**Спойлерская тактика не нова и придумана не сегодня.** Так в 1926 году, Джин Тенни, в бою с лучшим инфайтером мира того времени, Джеком Демпси, аннулировал этим способом всю его тактику ближнего боя и измотал его силы. При всех случаях, когда Демпси удавалось в этом бою войти в ближнюю дистанцию, Тенни, уступавший ему в силе, немедленно накладывал свои руки на руки Демпси и искусно переплетал их, создавая положение клинча. После команды рефери «брейк!», Тенни был снова на дальней дистанции и продолжал вести бой в выгодной для себя обстановке.



### *Менее распространённые стили боксирования*

Тайсон Фьюри — известный универсал.

**Боксёр-универсал** — боксёр, который умеет работать в обеих стойках. Яркими представителя являются Тайсон Фьюри и Брюс Селдон.

**Боксёр-левшá** — боксёр, у которых левая рука сильнее, предпочитает держаться в бою в правосторонней стойке, то есть повернувшись к противнику правой стороной своего тела и выставив правую ногу вперёд. В этой стойке левше удобнее находить исходные положения для сильных ударов с левой руки, так же как правше из левосторонней стойки для ударов справа.

Но с тактической стороны боя левше выгоднее держаться по отношению к противнику в левосторонней стойке. Вытянутая вперёд сильнейшая левая рука с большой лёгкостью будет расчищать путь к цели посредством джебов и хуков, чем противопоставленная ей слабая рука противника. Повёрнутое вправо туловище, передняя часть которого отстранена от сильнейшей правой руки противника, надёжно защищено. При переходе на ближнюю дистанцию для развития атаки, левша путём перестановки ног может принимать более удобные исходные положения для эффективного использования своей левой руки.

В инфайтинге левше можно с успехом вести бой как в прямой, так и в правосторонней стойке, так как здесь, в тесном соприкосновении с противником, необычность в силе ударов, идущих с левой руки, дезориентирует его защиту. Преимущество здесь всегда будет на стороне левши, привыкшего всегда иметь дело с противниками правшами. Если же левша, в силу своей недостаточной способности к маневрированию, предпочитает держаться по отношению к противнику правой стороной тела, то этим самым он ограничивает свои возможности и возможности противника в маневрировании. При таком положении оба противника постоянно находятся под угрозой получения удара сильнейшей рукой, так как передние части головы и туловища у обоих противников остаются слабо защищёнными. Преимущество в этом боевом противодействии всегда остаётся за противником, который более быстр и решителен в атаке. При нали-

чии достаточной способности к маневрированию боксёру-левше выгоднее боксировать в левосторонней стойке.

**Решер** — агрессивный, отчаянно нападающий боксёр, мало раздумывающий над тактическими тонкостями. Такими боксёрами обычно бывают физически сильные бойцы, обладающие тяжёлыми нокаутирующими ударами. Решер умеет бить одинаково сильно каждой рукой. Он постоянно стремится в бою подойти поближе к противнику, чтобы нанести ему возможно больше своих хуков и апперкотов. Обычно он мало обращает внимания на свою защиту, так как легко может переносить самые сильные удары. Это очень опасный противник, способный дезориентировать боксёра своим безудержным нападением. Единственное, чем можно сломить решера — использовать такую тактику, при которой он устанет от собственных атак.

Известные представители: послетюремный Майк Тайсон, Корри Сандерс.

**Нокаутёр** — боксёр, который в большинстве случаев одерживает победы нокаутом. Как правило, все нокаутёры являются панчерами.

**Панчер** — боксёр, обладающий разовым нокаутирующим ударом. В свою очередь, далеко не все панчеры являются нокаутёрами.

## ***ТАКТИКА В БОКСЕ***

Тактика – многозначное понятие, тактика определяет манеру ведения боя, стиль бойца и рисунок боя, тактика – это способ и метод для достижения победы, тактика – это искусство ведения боя, заслуживающее самую высокую оценку у судей и зрителей.

Тактика является элементом стратегии для данного боя и турнира, в подготовительном и соревновательном периодах. Тактика включает тактические установки, способствующие успеху в бою.

Тактика ведения боя:

- темповик;
- игровик;
- нокаутер;
- левша;
- тотальный стиль;
- комбинационный стиль;
- универсал.

***Тактические установки.***

Ведение боя на контратаках:

- работать вторым номером;
- выдергивать противника;
- играть с противником;
- работать на опережение;
- работать на отходах и др.

***Ограничение маневра:***

- загнать в угол;
- прижать к канатам;
- подрезать пути и др.

***Бурный финиш:***

- концовка в раундах;
- последний раунд.

***Изматывание противника:***

- спурт в начале раунда;
- рваный темп;
- ближний бой и др.

***Подготовка акцентированного удара:***

- раскрывать противника;
- вызывать на атаку;
- открываться;
- идти на сближение;
- прощупывать противника и др.

Наиболее эффективно тактика проявляется в манерах ведения боя различными по стилю бойцами. В этой главе рассматриваются манеры ведения боя, которые являются основой тактической подготовки бойцов на базе техники и методики обучения. Бойцы осваивают все стили, овладевают всеми тактическими манерами и обучаются противостоять противникам любого стиля, используя в бою разнообразную тактику.

***Тактика ведения боя.***

Темповик – активный выносливый боец, обладает высокими волевыми качествами и владеет скоростными техническими приемами, ведет бой в плотном темпе разнообразными атаками в комплексном маневре с использованием опережающих контратак.

Тактика темповика определяется его целью:

- ошеломить противника массовой атакой;
- утомить непрерывными атаками;
- выиграть бой за счет большого количества ударов.

Тактика темповика используется:

- с неподготовленным противником;
- для закрепления победы – концовки раундов, последний раунд, нокдаун противника;
- изматывает противника – спурт в начале раундов, рваный темп и др.;
- психологическое подавление противника – скоростные жесткие прямые атаки и опережающие контратаки;
- обострение поединка и т.д.

Тактика темповика изучается на этапе спортивного совершенствования при высоком уровне развития физических и физиологических качеств.

Подготовка темповика включает процессы:

физические

- развитие быстроты движений;
- развитие скоростно – силовых движений;

физиологические:

- развитие общей выносливости;
- развитие специальной выносливости;

психологические:

- повышение уровня формирования психологических свойств;

техническое совершенствование:

- полный комплексный маневр;
- скоростное непрерывное и дискретное выполнение серий и комбинаций;
- опережающие контратаки и все варианты прямой атаки;

педагогические:

- повышение эмоционального настроения;
- формирование мотиваций.

Методика повышения качества изучения тактики темповика.

Устранение технических погрешностей:

- замедленная, однообразная атака;
- сумбурная, нетехническая атака;
- слабая защищенность в атаке.

Повышение уровня формирования психологических качеств (условно-рефлекторных двигательных реакций) на основе технических приемов кикбоксинга.

Совершенствование тактики темповика на самостоятельном занятии в развитии быстроты выполнения атаки и совершенствовании полного комплексного маневра при прогонах серий и комбинаций в непрерывном режиме.

**Бой с темповиком** предопределяет высокий уровень боевой подготовки и характеризуется действиями:

- встречный акцентированный удар и продолжение серийной атаки в забегании;
- встречная контратака в забегании;
- передвижение в маятнике и забегание (проваливание) и ответная контратака;
- встречная жесткая контратака длинными акцентированными ударами («рубка») в укороченном комплексном маневре;
- тактика игровика в полном комплексном маневре;
- тактика нокаутера в передвижении маятником и забеганием.

Методика повышения качества изучения боя с темповиком.

Устранение технических погрешностей:

- замедленный, однообразный маневр;
- замедленная контратака;
- слабый акцентированный удар.

Повышение уровня эмоционального настроения. Совершенствование боя с темповиком на самостоятельном занятии в повышении уровня комплексного

маневра, ответных и опережающих контратак и стабилизации акцентированных ударов.

**Игровик** – маневрированный, пластичный боец, обладает высоким уровнем технической подготовки, умело ведет бой на всех дистанциях, пользуется всеми видами атак с активной защитой, отвлекающими приемами, тактически-ми установками в полном и укороченном комплексном маневре.

**Тактика** игровика определяется его целью:

преимущество над противником техническое:

- быстрое и пластичное передвижение, гибкий маневр;
- искусные атаки и точные удары;
- разнообразная защита;

психологическое:

- проявление на высоком уровне психологических свойств, защитных элементов и отвлекающих приемов;

тактическое:

- эффективное использование тактических установок.

Тактика игровика используется против любого противника:

темповик - ответная атака в маятнике, забегании, полном комплексном маневре;

нокаутер и левша- ответная и скрытая атаки в полном комплексном маневре;

- атака от защиты в укороченном комплексном маневре;

комбинационный и тотальный стиль

- контратака в маятнике и забегании;
- использование тактических установок;
- тактика универсала, владеющего всеми стилями;
- в укороченном комплексном маневре на средней дистанции все виды атак на максимальной скорости;

- использование тактических установок и отвлекающих приемов.

Тактика игровика изучается на этапе спортивного совершенствования и определяется задачами:

техническое совершенствование

- высокий уровень быстроты выполнения сложных технических приемов;
- разнообразие технических приемов;

физиологическая подготовка

- развитие общей и специальной выносливости;

психологическая подготовка

- высокий уровень формирования психологических свойств;

педагогическая подготовка

- высокий уровень эмоционального настроения;
- формирование мотиваций;

физическая подготовка

- высокий уровень развития гибкости и пластичности движений;



- повышение уровня скоростно- силовых движений.

*Методика повышения качества изучения тактики игровика.*

Устранение технических погрешностей:

- повышение уровня комплексного маневра и активной защиты.

Развитие физических качеств:

- скоростные сложно – координационные движения.

Повышение уровня эмоционального настроения.

Совершенствование тактики игровика на самостоятельном занятии в повышении уровня и разнообразия технической подготовки, сложно-координационных и скоростно – силовых движений, пластичности и гибкости движений.

*Бой с игровиком* предопределяет высокий уровень развития скоростно - силовых движений, психологических свойств и разнообразие тактических установок, характеризуется действиями:

- ограничение маневра, жесткий бой на ближней дистанции;

- встречная и опережающая контратака акцентированными ударами;

- тотальная жесткая манера ведения боя;

- более искусная, жесткая и скоростная тактика игровика;

- тактика нокаутера в полном комплексном маневре с отвлекающими приемами;

- частая смена тактики ведения боя и тактических установок.

*Методика повышения качества изучения боя с игровиком.*

Устранение технических погрешностей:

- стабилизация акцентированных ударов и повышение тактико – тактической подготовки.

Развитие скоростно – силовых движений.

Формирование психологических свойств.

**Нокаутёр** – волевой, целеустремленный, решительный боец, обладает поставленным акцентированным ударом, умело пользуется отвлекающими приемами и тактическими установками.

Тактика нокаутера определяется его целью – нанести точный акцентированный удар в уязвимое место противника. Тактика нокаутера совершенствуется в двух направлениях:

- активный нокаутер;

- пассивный нокаутер.

Активный нокаутер-темповик – агрессивный боец, атакующий акцентированными ударами, нацеленный на плотный, жесткий бой на средней и ближней дистанциях. Нокаутер – темповик мощными ударами потрясает противника, подавляет его волю и ломает неподготовленного противника.

Бой с нокаутером – темповиком определяет высокий уровень развития скоростно – силовых и сложно – координационных движений и волевой подготовки, выражается действиями:



- в маятнике и челноке, полном комплексном маневре – проваливание противника с ответной жесткой серийной контратакой в забегании;
- встречная жесткая серийная контратака в забегании;
- тактика игровика в укороченном комплексном маневре с акцентированными ударами;
- прямая атака от защиты акцентированными серийными ударами в забегании.

*Методика повышения качества изучения боя с нокаутером – темповиком.*  
Устранение технических погрешностей:

- замедленный маневр;
- слабые акцентированные удары;
- низкий уровень защитных элементов и комплексного маневра.

Повышение уровня эмоционального настроения и воспитание волевых качеств.

Активный нокаутер – игровик – боец с высоким уровнем физической подготовки, обладает всеми качествами игровика и уверенно ведет бой с противником любого стиля в жесткой игровой манере. Бой с нокаутером – игровиком предопределяет высокий уровень развития скоростно – силовых и сложно – координационных движений, технической и волевой подготовки, формирования высокого уровня психологических свойств и высокого эмоционального настроения, выражается действиями:

- частая смена тактики ведения боя и тактических установок;
- более искусная, жесткая, скоростная манера игровика;
- тактика нокаутера в полном комплексном маневре с отвлекающими приемами.

Тактика пассивного нокаутера вынуждается обстоятельствами боя и турнира:

- неблагоприятная ситуация (в углу ринга, у канатов и т.п.);
- низкий уровень физиологической подготовки (укороченный подготовительный период);
- повреждении, последствия травмы и т.п.
- чрезмерная усталость во время боя, недостаточное восстановление после предыдущего боя;
- агрессивный противник;
- тактическая концепция, определяемая стратегией на данный турнир.

Тактика пассивного нокаутера исполняется прямыми атаками от защиты в укороченном комплексном маневре на ближней дистанции.

Тактика нокаутера изучается на этапе спортивного совершенствования и определяется задачами:

- повышение уровня физической и технической подготовки;
- формирование психологических свойств;
- повышение уровня эмоционального настроения;
- воспитание волевых качеств.

*Методика повышения качества изучения тактики нокаутера.*

### Устранение технических погрешностей:

- закрепление стабильности акцентированных ударов, пассивной и активной защиты.

Развитие физических качеств: - скоростно – силовые движения.

Формирование психологических свойств:

- видение противника;
- предугадывание действий противника.

Совершенствование тактики нокаутера на самостоятельном занятии в стабилизации акцентированных ударов и повышении уровня атакующего передвижения.

Левша – боец в правосторонней стойке, неудобен для праворуких противников, умело использует бьющую левую руку в маневре нокаутера, тотальном бою, в стиле игрока – нокаутера, но чаще этот стиль применяется в разведывательных, подготовительных и других целях.

Совершенствование тактики левши на самостоятельном занятии в повышении качества акцентированных ударов обеими руками и ногами.

Бой с левшой предопределяет высокий уровень формирования психологических свойств и характеризуется действиями:

- тактика игрока с акцентированными удара;
- тактика тотального стиля с опережающими контратаками, в манере тотально –комбинационного стиля в маятнике и забегании.

Тактика тотального стиля является мощным физическим и психологическим прессингом для противника и применяется подготовленными бойцами на средней дистанции в укороченном комплексном маневре. Боец в атаке использует маневр и отвлекающие приемы, которые оказывают на противника психологическое давление, опережающие контратаки прерывают атаки противника, создавая физическое давление, неожиданные скрытые атаки деморализуют противника. Тактика тотального стиля изучается на этапе спортивного совершенствования при высоком уровне формирования психологических свойств, освоение поэтапное.

На всех этапах – повышение уровня формирования психологических свойств.

1 этап – совершенствование укороченного комплексного маневра:

- прогон в дискретном режиме кикбоксерских серий и комбинаций в УКоМе;
- включение в УКоМ активной защиты;
- включение в УКоМ отвлекающих приемов;
- включение в УКоМ атакующего передвижения;
- включение в УКоМ активной защиты, отвлекающих приемов и атакующего передвижения.

2 этап – совершенствование в УКоМе трех основных и ведущей прямой атаки в маневре:

- ускоренный прогон в дискретном режиме комбинаций кикбоксинга;
- освоение в УКоМе 27 вариантов прямой атаки в маневре;

- включение в УКоМ трех основных и ведущей прямой атаки в маневре.

3 этап – ускоренное выполнение в УКоМе ведущей прямой атаки в маневре:

- выполнение ответной атаки в УКоМе;

- выполнение скрытой атаки в УКоМе;

- ускоренное выполнение в УКоМе ведущей прямой атаки в маневре.

4 этап – учебный бой с партнером в тотальном манере:

- повышение эмоционального настроения.

Оба партнера в защитном снаряжении.

5 этап – совершенствование тактики тотального стиля перед зеркалом, в бою с тенью, на лапах с партнером.

Спарринговые бои с партнером.

*Методика повышения качества изучения тактики тотального стиля.*

Устранение технических погрешностей:

- низкий уровень укороченного комплексного маневра;

- низкий уровень отвлекающих приемов;

- повышение скорости выполнения в УКоМе сложных серий и комбинаций;

- повышение скорости исполнения в УКоМе ведущей прямой атаки в маневре.

Форсирование психологических свойств высокой мобильности:

- видение противника;

- предугадывание действий противника;

- ситуативное мышление;

- ситуативные действия.

Воспитание волевых качеств:

- повышение эмоционального настроения;

- формирование мотиваций.

Совершенствование тактики тотального стиля на самостоятельном занятии в освоении прямой атаки в маневре, повышении качества укороченного комплексного маневра, развитии гибкости и пластичности движений.

Бой с противником тотального стиля предопределяет высокий уровень формирования психологических свойств и волевой подготовки, разнообразие технических и тактических средств и характеризуется действиями:

- тактика игровика с акцентированными ударами в маятнике и забегании;

- тактика пассивного нокаутера в маятнике и забегании;

- тактика нокаутера – игровика с опережающими контратаками, атаками прямой в манере и скрытой;

- тактика комбинационного стиля с короткими взрывными акцентированными сериями в маятнике и забегании;

- тактика нокаутера – темповика в УКоМе, дискретном режиме, с короткими повторными сериями и комбинациями в забегании.

Совершенствование технической, тактической и скоростно – силовой подготовки, повышение качества акцентированных ударов и уровня волевой под-

готовки на самостоятельном занятии способствует успешному ведению боя с противником тотального стиля.

Тактика комбинационного стиля предназначается для ведения боя скоростными жесткими сериями и комбинациями на средней и ближней дистанциях в УКоМе, наиболее эффективна в дискретном режиме и в специализированных тактических манерах.

Темповик комбинационного стиля ведет бой в УКоМе сериями и комбинациями в дискретном режиме и использует все варианты прямой атаки в маневре.

Игровик комбинационного стиля владеет всеми манерами игровика, атакует разнообразными взрывными сериями с активной защитой на всех дистанциях в полном и укороченном комплексном маневре.

Тактика тотально – комбинационного стиля используется опытными бойцами с высоким уровнем психологической и технической подготовки, бой ведется на средней дистанции в УКоМе с использованием отвлекающих приемов, активной защиты, взрывных серийных акцентированных атак и опережающих серийных контратак.

*Самая жесткая, плотная и напряженная манера ведения боя.*

Стремительные разнообразные атаки, сочетание боксерских серий, различное подготовительное и атакующее передвижение, использование активной защиты, отвлекающих приемов и тактических установок, высокий уровень проявления психологических свойств и волевых качеств, состояние боевой готовности и эмоциональный настрой – все это является эффективнейшим оружием в бою с любым противником.

**Тактика универсала** является наиболее совершенной и гибкой формой тактической подготовки, боец – универсал владеет всеми тактическими манерами и умело проводит бои с противником любого стиля, меняя тактику в зависимости от ситуации боя и задач стратегии.

Совершенствование тактики универсала проводится на всем протяжении тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

#### **4.11. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны — первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов.

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов единоборств достаточно стабильны.

### **Оптимальные возрастные границы для планирования наивысших спортивных достижений**

<b>Спортивное звание</b>	<b>Мастер спорта</b>	<b>Мастер спорта международного класса</b>
Продолжительность подготовки, лет	6-7	8-9

Женщины обычно проходят более короткий путь к аналогичным достижениям по сравнению с мужчинами.

Ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы часто не может быть применена к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастное развитие таких спортсменов, адаптационные процессы, развивающиеся в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней подготовки, значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов. Двигательная одаренность, исключительная лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволяют этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1—3 года раньше оптимальных возрастных границ.

Планирование спортивных результатов основывается на годичном цикле. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта, боксе;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

## Стратегия

Стратегия в подготовке бойца определяет главное долговременное направление тренировочного процесса в условиях спортивного учреждения и включает поэтапное планирование результатов выступления (чемпионат России, Европы, мира, профессиональные рейтинговые и титульные бои и т.д.).

Стратегия разрабатывается для перспективного бойца с учетом календарного плана соревнований, материальных и финансовых возможностей учреждения.

Стратегия включает:

- формирование цели и определение задач на каждом этапе подготовки бойца;

- решение задач для достижения поставленной цели:  
на этапе

- средствами подготовки бойца;

на турнире и в отдельном бою

- средствами тактики боя.

Стратегия разрабатывается отдельно для каждого бойца. Тренер формирует цель, определяет задачи на каждый этап и совместно с бойцом планирует систему подготовки и средства решения задач на каждом этапе.

Средства и методы подготовки бойца корректируются на каждом этапе, тактика на турнир и отдельный бой определяется уровнем подготовки бойца и задачами на этот этап, исходя из стратегической цели.

Стратегическое планирование определяется целью:

- выиграть чемпионат;

- выиграть чемпионат и стать ведущим бойцом сборной команды России;

- войти в сборную команду России;

- занять призовое место в чемпионате (планируемом);

- показать высокий уровень техники и тактики (без планирования призового места);

- приобрести боевой опыт, определить уровень подготовки противников в своей и в смежных весовых категориях;

- другие индивидуальные цели.

Стратегические задачи ставятся на основе исходных данных бойца:

- состояние здоровья (наличие заболевания, травмы, недостаточное восстановление и др.);
- уровень технической и тактической подготовки;
- мотивация и эмоциональный настрой.

Средства и методика подготовки индивидуальны и специфичны, каждый боец готовится по своей разработанной программе.

В турнире и перед очередным боем при усложнении ситуации тактика боя корректируется.

Примерные стратегические задачи в предсоревновательный период для бойца с поставленной целью – показать высокий уровень техники и тактики и приобрести боевой опыт включают средства и методы подготовки:

#### технические

- усложненные комплексы серий и комбинаций в различных режимах (непрерывный, дискретный, с акцентированными ударами и др.) для повышения качества и быстроты комплексного маневра;

сложности, разнообразия и зрелищности атак;

#### физические

- тяжелая, максимальная стрессовая и комплексная нагрузка для развития силы акцентированного удара;

- прыгучести;

- быстроты передвижения;

- пластичности движений;

#### физиологические

- нагрузочный эспандер, удлиненные раунды с укороченным отдыхом;

- повышение специальной скоростно – силовой выносливости;

#### психологические

- методический прием «живая мишень»;

- бой с двумя – тремя партнерами;

- формирование психологических свойств;

- повышение уровня двигательных реакций;

#### педагогические

анализ реальных возможностей бойца, перспективы в спорте и в жизни, укрепление чувства собственного достоинства, ответственности и стремления к достижению цели стабилизация мотивации и усиление волевых качеств; повышение уровня эмоционального настроения;

#### методические

совместное обсуждение тренера и бойца предстоящих задач, поиск специфических методик и средств подготовки формирование ситуативного мышления;

воспитание творчества и вдохновения;

#### тренерские

показ бойцом и обучение партнера освоенному техническому приему по специфической методике закрепление технического приема и методики обучения;

проявление заинтересованности и осознания труда тренера;  
воспитание уважения к тренеру;  
повышение качества совместной деятельности.

Средства и методы подготовки каждого перспективного бойца варьируется, исходя из личности бойца и поставленной цели.

#### 4.12. СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ

Специализированная подготовка в период совершенствования и высшего спортивного мастерства целенаправленно развивает определенные физические качества бойца.

*Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами:*

- развитие силы и быстроты движений;
- развитие координации и скоростно – силовых движений, формирование двигательных реакций;
- развитие гибкости тела и пластичности движений;
- развитие специальной выносливости.

Физические качества, формирующие цельность движений и действий.

*Развитие силы и быстроты движения рук включает упражнения:*

- толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.);
- бросковые (мячи, камни, граната и др.);
- ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением, эспандером и др.).

*Развитие силы и быстроты движения ног включает упражнения:*

- беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.);

*Для повышения качества прыжка используются упражнения:*

- прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге с двойными оборотами;
- выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.;
- прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье и др.

В занятиях применяются тяжелая нагрузка в дискретном режиме, максимальная стрессовая и комплексная нагрузка.

*Средствами совершенствования специальной координации движений является скоростной прогон стандартных серий и комбинаций.*

*Развитие гибкости тела, пластичности движений.*

Спортивная гибкость бойца определяется движениями:

- скручивание туловища;
- поднимание и выпрямление ноги;
- вращение головы;
- вращение стопы;
- вращение кисти.



Для развития гибкости используются упражнения:

в положении стоя

- повороты туловища, скручивание во всех суставах (голеностоп, колено, бедро, позвоночник, шея);
- скручивание с отягощением в руках;
- наклоны туловища, с поворотами, с отягощениями;
- круговые вращения туловища;
- обвисания в наклоне, с отягощениями и др.;

в положении виса на турнике

- вращение таза, с подгибание голени, подниманием бедра, разведение ног, с отягощениями на ногах, круговое вращение ног, раскачивания и др.

в положении сидя

- наклоны с выпрямленными ногами, разведёнными ногами, со скручиванием и др.;
- с воздействие партнера;

в положении лежа

- одновременное поднимание ног и туловища;
- скручивания, махи ногами;
- сгибания, выгибания туловища и др.

в положении стоя на коленях

- наклоны вперед, назад, в стороны, с отягощением;
- повороты, скручивания, с отягощением и др.

Для развития подвижности суставов бедра и колена, поднимания и вращения ног исполняются упражнения:

в положении стоя

- махи ногами вперед – назад, вправо – влево;
- вращения ногами вперед, назад, вправо, влево;
- глубокие наклоны с выпрямленными ногами;
- нога на опоре (с повышением высоты), поочередные наклоны с поворотом к выпрямленным ногам;
- поднимание ноги вперед – вверх, в сторону – вверх с помощью партнера;
- поднимание ноги через потолочный блок;
- поднимание ногой груза через потолочный блок;
- приседание в «шпагат», продольный, поперечный;
- ударные движения с выпрыгиванием;

в положении сидя

- наклоны с выпрямленными ногами, пальцы ног на себя, разведенными ногами;
- заведение ноги за голову;
- с воздействием партнера;

в положении виса на веревках, ноги в петлях, руками захват веревок

- разведение ног в «шпагат», продольный, поперечный, глубокие опускания в висе;

в положении лежа

- заведение ног за голову;
- разведение поднятых ног, согнутых;
- оттягивание ног и рук, растяжения и др.;
- с воздействием партнера.

Упражнения для развития мышц шеи:

- наклоны головы, глубокие, с отягощением, с сопротивлением партнера;
- повороты, вращения и др.

На кисть руки и стопу ноги воздействуют ударные нагрузки, стопа испытывает прыжковые усилия при передвижении и выпрыгивании для удара ногой.

Для развития подвижности и укрепления суставов кисти и стопы используются упражнения:

#### кисти руки

- кистевой эспандер, мячик и т.п.;
- повороты, вращения, глубокие, с усилием, с отягощением и др.;
- толкание, броски, подбрасывание мяча, ядра, груза и др.;
- отжимания на пальцах, подтягивания, выкручивания и др.;

#### стопа ноги

- прыжки на скакалке стоя, в приседе, на двух, одной ноге, с двойными оборотами в прыжке и др.;
- прыжки на песке, глубокому снегу, с отягощениями и др.;
- выпрыгивания стоя, с разведением ног в прыжке, с подбрасыванием голени, бедра, в приседе, из приседа и др.;
- ходьба на носках, пятках, на внешней стороне ступни, внутренней, пальцами наружу, внутрь и др.

На занятиях используются статические усилия и медленные силовые упражнения в дискретном режиме, нагрузки дифференцированы по уровню подготовки, в парном упражнении во избежание травм степень усилия взаимно контролируется.

Пластичность специальных движений формируется в замедленных прогонах стандартных серий и комбинаций перед зеркалом с глубокими, выраженными, волнообразными движениями, внимание уделяется непрерывности, завершенности движений, техничному и эстетичному выполнению серий и комбинаций.

#### *Развитие специальной выносливости.*

Бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжелые удары усиливают воздействие на организм бойца.

Энергообеспечение работающих мышц осуществляется гликолитической системой по анаэробному пути ресинтеза АТФ, в кратковременных серийных, «взрывных», мощных атаках используется фосфагенная система образования и использования АТФ.

Развитие специальной выносливости определяется процессами:

- развитие дыхательной системы;

- развитие сердечно – сосудистой системы;
- формирование гликогенной (гликолитической) системы энергообеспечения;
- формирование фосфагенной (АТФ-КФ) системы энергообеспечения.

В бою на ринге интенсивно работают мышцы живота и затрудняется диафрагмальное дыхание, в большей степени лёгочная вентиляция обеспечивается грудным дыханием. Внешнее дыхание формируется в процессе специальной тренировки:

- развитием межреберных мышц увеличивается объем грудной клетки при вдохе и скорость вдоха, повышается жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- удлинением паузы выдоха повышается газообмен легких.

Упражнения для развития внешнего дыхания:

- глубокий плавный вдох, до предела, задержка дыхания 5 -10 сек.;
- выдох небольшой порции воздуха, задержка 5-10 сек.;
- чередование выдоха малыми дозами и задержки -10 сек.

Определяется для контроля общее время полного выдоха.

Постепенное удлинение выдоха, увеличение объема легких, развитие межреберных мышц.

- медленный, равномерный бег на 5-10 км и более, постепенное увеличение дистанции до 25-30 км;

При беге формирование ритма дыхания

- глубокий полный вдох - на 7-13 шагов;
- постепенное удлинение выдоха при неизменном вдохе на 2 шага.

Выдох – на нечетное число шагов (7-9-11-13) для чередования вдоха (на левый - правый или правый - левый шаги).

Темп бега низкий, шаг короткий, пружинящий, мышцами голени, приземление «с носка», после вдоха – небольшая задержка дыхания и плавный, замедленный, полный выдох.

Равномерный, легкий бег, аэробная, кислородная система дыхания с окислением жиров, устойчивый сердечный ритм и артериальное давление обеспечивают достаточное кровоснабжение и энергообеспечение работающих мышц.

Длительный бег повышает уровень развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, в состоянии покоя развивается поверхностное дыхание, урежается пульс, увеличивается эффективность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения:

*развитие общей выносливости*

- затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности;

*развитие специальной выносливости*

- бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами;
- с укороченным отдыхом;
- с удлиненным раундом и укороченным отдыхом;

- с увеличением количества раундов;
- с отягощениями на руках и ногах;
- в нагрузочном эспандере и др.;
- вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

Фосфагенная система энергообеспечения формируется в скоростных, «взрывных» упражнениях:

*развитие общей работоспособности (мощности)*

- резкие ускорения в гору, по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощениями и др.;

- бег по сильно пересеченной местности с «взрывными» ускорениями;

*развитие специальной работоспособности (мощности)*

- максимальная, «взрывная» работа на снарядах в течение 20 сек;

- распределение двухминутного раунд на 3 мини – раунда (20 сек – максимальная работа, 20 сек – отдых в мини – раунде);

- прогон стандартных комбинаций кикбоксинга с максимальной скоростью;

- «рваный темп» в бою с тенью, с партнером;

- тактика тотально-комбинационного стиля в учебном бою.

*Физиологическая подготовка.*

Физиологическая подготовка заключается в повышении функциональных возможностей организма в результате регулярных физических тренировок.

Физиологическая подготовка характеризуется процессами:

- непрерывность тренировочных нагрузок;

- достаточный восстановительный период после нагрузки;

- повышение тренировочных нагрузок.

Непрерывные тренировочные нагрузки повышают функциональные возможности организма для проведения определенной физической деятельности, закрепляют и улучшают приобретенные навыки и стабилизируют их выполнение. Прерывание тренировочной нагрузки ведет к ослаблению приоритетных навыков и снижению уровня функциональной подготовки организма. В период отдыха полностью восстанавливаются функции организма и формируются дополнительные возможности для выполнения большей нагрузки, недостаточный отдых приводит к переутомлению, перетренированности организма и резко снижает его функциональные возможности.

Оптимальное повышение тренировочной нагрузки развивает и укрепляет организм и расширяет его функциональные возможности, низкие нагрузки дают слабый тренировочный эффект, чрезмерные нагрузки приводят к перетренированности и травмам.

При выполнении нагрузки (тренировка, соревнование) может возникать тяжелое функциональное состояние – резкий упадок сил, частое сердцебиение, слабость, сильная боль в области живота, психологическая надломленность, боец не способен продолжать выполнение нагрузки – это состояние «мертвой точки». Оно вызывается причинами:

- короткий подготовительный, разминочный период перед нагрузкой, резкий, высокий темп нагрузки;
- коротки промежутки времени между приемами пищи и началом тренировочной нагрузки, высокий темп нагрузки;
- низкий уровень физиологической подготовки, непосильный темп нагрузки.

Подготовительный, разминочный период тренировки перед основной нагрузкой занимает не менее 20 минут и начинается с простых, доступных движений в замедленном темпе. Нагрузка и темп постепенно повышаются и усложняются, организм «втягивается» в работу, повышаются объем циркулирующей крови и объем вдыхаемого воздуха, давление и скорость кровотока, ускоряются энергообмен в мышцах и теплообмен в легких и наружных покровах тела. Организм перестраивается на выполнение физической работы.

Сокращенная подготовительная и форсированная основная нагрузки приводят к повышенному расходованию энергии при недостаточной функции дыхательной, сердечно – сосудистой и выделительной систем. Фосфагенная система энергообеспечения быстро истощается, гликогенная система не подготовлена, недостаточно функционирует выделительная система, ухудшается состояние внутренней среды организма, застойные явления крови во внутренних органах вызывают спазмы и сильные боли, резко падает двигательная активность организма.

Интенсивная физическая нагрузка способствует оттоку крови из органов пищеварения и затормаживает их функции, пища и застойные явления крови в органах пищеварения могут вызывать спазмы и боли в желудке и печени, формировать состояние «мертвой точки».

Низкий, недостаточный для интенсивной нагрузки уровень физиологической подготовки способствует появлению состояния «мертвой точки» при большой, непосильной нагрузке.

Интенсивная, утомляющая физическая нагрузка при определенных условиях формирует активное функциональное состояние организма – «второе дыхание», проявляющееся на фоне сильного утомления неожиданными приливом сил, облегчением, эмоциональным подъемом, «второе дыхание» завершает формирование организма, раскрытие его функциональных возможностей при выполнении физической нагрузки, наиболее полно проявляется после преодоления «мертвой точки».

#### *Психологическая подготовка.*

Психологическая подготовка предопределяется способностью ЦНС отражать в форме ощущений, чувств, мышления, логики (анализ и синтез), двигательных реакций и речи воздействия внешних и внутренних раздражителей, проявления окружающего мира, совестные образы.

Соревнования по боксу характеризуются факторами воздействия

- волнение перед боем, «предстартовая лихорадка»;
- реакция на проходящие бои;

- действия рефери;
- реакция зрительного зала и болельщиков на действия в бою.

Психологическая подготовка включает анализ предстоящих воздействий на психику бойца, изучение адекватных действий и формирование высокого уровня психологических свойств для успешного использования в бою.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, до и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Сильнейшее эмоциональное влияние на бой оказывает волнение перед боем, «предстартовая лихорадка», выражающаяся в форме:

- перевозбуждение, повышенный уровень нервного возбуждения;
- апатия, заторможенность нервного возбуждения;
- состояние «боевой готовности».

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

При перевозбуждении бойца, излишнем нервном напряжении подготовка к бою заключается в использовании высокого уровня психологического напряжения для формирования скоростно-силовых атакующих действий, тактики тотально – комбинационного стиля, манера игровика – нокаутера и переориентации повышенного нервного возбуждения на состояние «боевой готовности».

Легкая усталость успокаивает бойца, эффективные атакующие действия и точные акцентированные удары вселяют уверенность, настраивают на тактически грамотное, разнообразное и скоростное ведение боя.

Апатия, заторможенность нервного возбуждения подавляют психику и волевые качества бойца, вселяют неуверенность и безразличие.

Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности схватки и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми каче-

ствами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

*Подготовка к бою* заключается в создании высокого эмоционального настроения, уверенности и желания выиграть бой, для этого выявляются сильные, угнетающие бойцы, качества противника и готовятся адекватные действия, проигрываются различные тактические варианты с партнером и на лапах, восстанавливаются акцентированные удары, маневренность и скорость атак, формируются тактические установки на каждый раунд и на весь бой, повышается уровень эмоционального настроения.

Состояние «боевой готовности» формируется в процессе спортивной подготовки, перед боем корректируются тактические и технические варианты, уточняются технические, тактические, физиологические и психологические возможности бойца, анализируются возможные неблагоприятные возникающие в бою ситуации.

На неопытных бойцов отрицательное влияние оказывают зрители, их реакции и проходящие бои на ринге. К реакциям зрителей бойцов необходимо приучать присутствием на тренировках в общественных местах – на пляже, в парке, проведением показательных выступлений в школах, клубах, парках, домах культуры. На соревновании просмотр боев необходимо сопровождать комментариями по технике и тактике, правилам соревнований, ритуальному поведению бойцов до боя и после боя, действиями при замечаниях рефери и др., необходимо оценивать бои и технику противников, переориентировать эмоциональное восприятие боев на аналитическое мышление, получение эстетического удовольствия и любование зрелищностью поединков.

Данные противника, самочувствие и уровень подготовки бойца согласуются для предстоящего боя тактическими установками, повышением эмоционального настроения, формированием состояния «боевой готовности», предусматриваются возможные неблагоприятные ситуации и адекватные действия.

Повышению тактико-технических возможностей бойца способствует формирование и применение психологических свойств:

- боковое и объемное зрение;
- чувство дистанции, пространства и времени;



- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и ситуативные действия.

Боковое и объемное зрение, чувство дистанции и пространства, видение противника формируется навыками периферийного зрения, визуальным определением необходимого расстояния и наблюдением за противником, методический прием «живая мишень» для нескольких партнеров и вольный бой с несколькими партнерами формируют эти свойства и являются подготовительными для психологических свойств:

- предугадывание действий противника, ситуативное мышление и ситуативные действия, для формирования которых применяются вольные бои с объемным тактическим заданием – использование двух-трех стилей и определение двух-трех стилей ведения боя партнера, тактический вольный бой с несколькими различными по стилю партнерами с применением соответствующей манеры ведения боя против каждого партнера.

Чувство времени формируется по состоянию усталости, ощущению длительности раунда, упражнения для развития чувства времени используются в начале тренировки и в состоянии сильной усталости, с удлинением и сокращением времени раунда, самостоятельным контролем времени в нескольких раундах, с проведением взрывных «концовок» в раундах, «рваный» темп и др. Целенаправленными тренировками длительность раунда определяется независимо от состояния и самочувствия бойца.

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпетентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке кикбоксера занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

*Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления.*

Изучая наступательные и оборонительные действия и совершенствуясь в них, боксер фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ве-

дения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать против тех или иных боксеров, и учится их применять.

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

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

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

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

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

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

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

Во всех предлагаемых упражнениях боксер обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь

применять разумные и правильные контрдействия. Особенно важно, чтобы боксеры научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя.

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

В процессе обучения надо воспитывать у боксера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

На этапе ССМ боксер обязательно должен иметь в своем арсенале на дальней, средней и ближней дистанциях, доведенные до автоматизма свои «коронные» комбинации (техничко-тактические приемы).

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

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

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

Кроме такой адаптации к конкретным или наиболее вероятным противникам, необходимо вести и стандартизированную технико-тактическую подготовку на предмет готовности действовать при встрече с типовыми противниками в соответствии с моделью соревновательной деятельности боксера.

С этой целью должна систематически использоваться круговая технико-тактическая тренировка с организацией тренировочных точек, содержащих типовые особенности ведения боя на разных дистанциях с представителями различного телосложения, различных стилей ведения боя и т. д.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед. Эти беседы обычно продолжаются 15–20 минут. При необходимости на занятиях должны применяться наглядные пособия.

В группах старших разрядов теоретический материал по всем темам должен преподноситься более широко. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

Для раскрытия отдельных вопросов техники и методики обучения, тренером на практических занятиях должны широко использоваться наглядные пособия и видеоматериал.

Практический материал программы для всех групп систематизирован по принципу специализации.

В детских группах в занятиях чаще должны включаться и игровые элементы и упражнения: эстафеты, игры с выполнением усвоенных элементов.

После проведения общей разминки, необходимо выделять время продолжительностью 5–6 минут на индивидуальную разминку, основная задача которой заключается в подготовке к выполнению упражнений основной части занятия.

Применение специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств (координации, гибкости, силы, быстроты, выносливости), осуществляется в конце основной части каждого занятия. Выполнение этих упражнений должно носить конкретно направленный характер с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Занятия по лыжам, плаванию, легкой атлетике, играм удобней проводить в виде отдельных занятий.

В соревновательном периоде необходимо применять в занятиях соревновательный метод: выполнение упражнений в целом и на оценку, проводить прикидки.

В группах, где тренировочным планом предусмотрено инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны овладевать педагогическими и судейскими навыками, уметь проводить занятия, правильно выбирать место, владеть командным языком, показывать и объяснять отдельные элементы и упражнения, указывать на основные ошибки и пути их исправления, применять приемы помощи и страховки, освоить навыки судейства и выполнять требования для получения судейской категории.

С целью профилактики травм на занятиях тренер должен выполнять следующие основные положения:

- соблюдать последовательность в обучении;
- учитывать индивидуальные особенности занимающихся, их физическое развитие и состояние здоровья;
- следить за проведением систематического медицинского контроля над занимающимися.
- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всестороннего разогревания организма занимающихся;
- учитывать половые и возрастные особенности занимающихся;
- следить за состоянием спортивного инвентаря и оборудования;
- обеспечивать отличную дисциплину на занятиях.

## 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПОДГОТОВКА

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности воспитателей.

*Основными формами воспитательной работы* являются:

- создание своих традиций: приём в группу, посвящение в юного спортсмена, награждение лучших в спорте, чествование победителей соревнований. Чествование именинников, выпускные торжества;

- встречи с лучшими спортсменами школы, города, края;

- родительские собрания с участием тренеров и руководителей Учреждения;

- тематические беседы и утренники;

- трудовые сборы и субботники;

- организация семейных спортивных мероприятий: «папа, мама, я - спортивная семья», «Весёлые старты», «Рыцарь спорта», «Самая спортивная леди» и т.д.;

- походы в выходные дни, экскурсионные поездки, посещение различных спортивно-массовых мероприятий, посещение выступлений ведущих спортсменов («Мастер-класс»);

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности.

*Основными факторами воспитательного воздействия* являются:

- личный пример тренера (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость);

- педагогическое мастерство участников тренировочного процесса;

- активное моральное и материальное стимулирование;

- хорошая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и творчества;

- наставническая и шефская работа старших воспитанников с младшими.

Так как, спорт включен в условную социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видами спорта становится важнейшим компонентом в трудовой и военной деятельности.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее,

прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе единые и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения занимающихся к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по боксу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, ши-

рокое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения юных спортсменов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и воспитанникам, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, ДЮСШ рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого занимающегося и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к тренировочным занятиям и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать во время проведения соревнований. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

## **5.2. Психологическая подготовка**

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе совершенствования спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.



В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

*Основные методы и приемы психологической подготовки:*

– В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

– Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

– Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

– Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнований.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем большие соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

Психологическая подготовка боксера предполагает воспитание у него способности к преодолению объективных и субъективных трудностей, появляющихся в тренировочном процессе и на соревнованиях, формирование осознанной

смелости и решительности, тонкого расчета действий, самообладания, выдержки.

Важнейшей задачей психологической подготовки является, во-первых, обучение умению управлять собственными психическими процессами и в целом состоянием и, во-вторых, формирование модели поведения на тренировке и соревнованиях.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

*Базовая психологическая подготовка включает:*

- ✓ развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- ✓ развитие профессионально важных способностей - координации, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- ✓ формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств - любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- ✓ психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- ✓ формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить боксера к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

*Психологическая подготовка к тренировкам* предусматривает решение двух основных задач:

- 1) формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- 2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

*Психологическая подготовка к соревнованиям* начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- ✓ формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- ✓ овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- ✓ разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- ✓ совершенствование методики саморегуляции психических состоя-

ний;

- ✓ формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- ✓ отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- ✓ сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжения.

***Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:***

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противников, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и выступлениях;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных спортсменов.

*На тренировочном этапе (спортивная специализация)* акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. Проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки. Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;
- воспитание высокой мотивации занятий боксом.

*На этапе совершенствования и высшего спортивного мастерства* спортсмены испытывают наибольшие психологические нагрузки: большое количество ответственных соревнований, большой объем тренировочной нагрузки предъявляют к спортсменам повышенные требования.

Задачи этого этапа:

- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым ситуациям;
- совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и тренировочной деятельности;

- совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах;
- совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе соревнований;

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

*Общая психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

*Психологическая подготовка к соревнованиям* состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе *общей психологической подготовки* к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе *подготовки к конкретным соревнованиям* формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В случае *предстартовой лихорадки* и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п. контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В процессе *управления нервно-психическим восстановлением* спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая ра-

ботоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

*Нервно-психическое восстановление* осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включиться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности,

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях,

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### 5.3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Изначальным компонентом процесса тактической подготовки является формирование умения находить верные решения в экстремальных ситуациях.

Особое место занимает ***соревновательная надёжность***, которая зависит от уровня развития специальной и общей выносливости.

*Надёжность соревновательной деятельности* следует рассматривать как сложное, интегрированное и объективно управляемое качество спортсменов, позволяющее безотказно и стабильно реализовывать на высоком техническом уровне прохождения этапов в экстремальных условиях спортивной борьбы.

*Безотказность* проявляется в способности спортсмена выполнять действия в пределах соревновательных требований точно, экономично, при отсутствии технических и тактических ошибок.

*Помехоустойчивость* проявляется в способности противостоять внезапно возникающим помехам, не утрачивать работоспособность, сохранять рациональную структуру технических действий при неблагоприятных внешних и внутренних условиях без нарушения эффективности и результативности выполняемых соревновательных действий. Основные помехи, возникающие в процессе соревновательной деятельности - это внешние неблагоприятные условия соревнований, помехи, создаваемые зрителями, соперниками и судьями. К внутренним помехам относятся травмы, конфликты, утомление, эмоциональное напряжение и др.

*Стабильность* проявляется в устойчивости уровня достижений спортсмена в течение ряда стартов, постоянстве ведущих технико-тактических характеристик, неизменности основных свойств, сохранении уверенности в достижении прогнозируемого итогового результата.

**Основными составляющими надёжности соревновательных действий** являются:

- психическая надёжность – устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях;

- надёжность техники – проявляется в стабильности двигательного навыка и спортивной техники в условиях действия различного рода сбивающих помех;

- специальная работоспособность – представляет собой энергетические возможности спортсмена, необходимые для решения поставленной двигательной задачи;

- функциональная надёжность – характеризует способность опорно-двигательного аппарата и организма в целом выдерживать механические нагрузки, возникающие при решении поставленной двигательной задачи;

- информационная надёжность – представляет собой способность нервной системы обеспечить эффективное использование энергетических возможностей организма, которое позволяет успешно решить двигательную задачу.

Условия реализации надёжности соревновательных действий определяются спецификой соревновательной деятельности, соревновательным опытом, заданной результативностью, экстремальностью условий соревнований, длительностью соревновательной борьбы и соревновательными нагрузками.

Надёжность соревновательных действий спортсменов будет высокой, если в процессе соревнований и подготовки к ним достигается оптимальный индивидуальный уровень спортивной формы по основным характеристикам:

- специальная индивидуальная подготовленность: закрепление правильной техники выполнения движений;

- специальная физическая подготовленность: общая и специальная выносливость, силовая выносливость, скоростно-силовые способности, необходимые для рывков (спуртов) и др.

Для повышения уровня надёжности необходимо применять моделирование основных условий соревновательной деятельности в процессе предсоревновательной подготовки, которая направлена одновременно на:

- перспективное формирование стабильности, безотказности и помехоустойчивости соревновательной деятельности в процессе многолетней спортивной подготовки;
- этапное формирование стабильности и безотказности соревновательных действий в определённом периоде спортивной тренировки;
- оперативное формирование безошибочности и помехоустойчивости выполняемых упражнений к конкретным стартам.

## 6. ТРЕНЕРСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

### 6.1. Тренерский контроль

Сущность тренерского контроля и учета заключается в выявлении, осмыслении и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов процесса спортивной подготовки. Благодаря контролю и учету накапливаются данные о физическом состоянии, технико-тактической подготовленности и количественных достижениях спортсменов. Кроме этого, систематически проверяется эффективность применяемых средств, методов и организационных форм, выясняется характер затруднений и неудач в тренировочном процессе, волевая устойчивость и работоспособность спортсменов. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать процесс спортивной подготовки, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени. Управление спортивной подготовки предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется тренерский контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Типичными и общепринятыми видами контроля являются: периодический (поэтапный), текущий, оперативный.

#### *Периодический (поэтапный) тренерский контроль*

Предназначен для определения состояния спортсменов, условий предстоящего тренировочного процесса и его достижений. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

- оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

К минимальному набору показателей *физического развития* юных спортсменов следует отнести: длину тела, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую и становую динамометрию.

В комплекс тестов для оценки *общей физической подготовленности* входят: бег с ходу и со старта на 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 600-1000 м, челночный бег 3×10 м.

### *Текущий контроль и учет*

Осуществляются в течение нескольких месяцев, недель (микроцикла, мезоцикла). Он помогает оценить качество тренировочного процесса, установить степень решения поставленных на данный промежуток времени задач, а также выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба – спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд/мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечнососудистой системы. Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тонусе вегетативной нервной системы.

### *Оперативный контроль*

Проводится в рамках одного занятия. Он предназначен для получения информации об изменении состояния занимающихся непосредственно во время



выполнения упражнений. Эти сведения нужны тренеру для рационального управления деятельностью занимающихся на тренировке. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения ЧСС, дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия. Большинство информации, получаемой в процессе текущего и оперативного контроля, фиксируется в личном дневнике тренера.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных спортсменов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке спортсменов, начиная с тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Средние значения пульсовых режимов приведены в таблице.

**Таблица – Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов**

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

## *Контроль за соревновательной деятельностью*

Осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением спортсменом тактического плана и эффективностью тактических действий.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности действий, ухудшению поведения спортсмена, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

### **6.2. Медико-биологический контроль**

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий избранным видом спорта;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

#### *Углубленное медицинское обследование*

Спортсмены проходят дважды в год. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соот-

ветствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках *этапного комплексного обследования* для определения потенциальных возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC<sub>170</sub>.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач:

- проводит на занятиях наблюдения за внешним видом занимающихся, который дает представление о степени утомления;
- проводит хронометраж занятий;
- изучает физиологическую кривую тренировки;
- при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Наряду с указанным выше при проведении текущего обследования спортсменов, дополнительно используются методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания (МОД); максимальную вентиляцию легких (МВЛ); максимальное потребление кислорода (МПК).

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни или травмы; тренерские наблюдения с ис-

пользованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

### 6.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся, и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по избранным видам спорта, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на

практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

### **Содержание теоретических занятий (для всех групп)**

#### *Тема 1. Всероссийский комплекс ГТО.*

Общие положения, структура комплекса ГТО, виды испытаний, нормативы, требования. Первые соревнования, система соревнований по ГТО, задачи ГТО.

#### *Тема 2. История создания вида спорта бокс, его современное развитие.*

Первые находки, подтверждающие боксирование в перчатках, датированы 1500—900 годами до нашей эры на Крите и в горах Сардинии (2000—1000 до нашей эры).

Необычайной популярностью пользовались кулачные бои на Олимпиадах древности. В древней Греции по утверждению Гомера бокс входил в соревнования в честь умерших. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до нашей эры, когда кулачные бои были впервые включены в программу 23-х античных Олимпийских игр. Принято считать, что создателем правил кулачных поединков, известных в то время как пигме (pygme), был Геракл. Среди первых боксёров древней Греции и победителей Олимпийских Игр были Платон и Пифагор. Первые письменные сведения о кулачном бое и Древней Греции дошли до нас из описаний этого вида состязаний Гомером.

Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века.

В 1867 году журналист, член любительского атлетического клуба Джон Грэхэм Чемберс разработал свод правил для предстоящего любительского чемпионата в Лондоне. Джон Шолто Дуглас, 9-й маркиз Куинсберри, поддержал автора материально и согласился помогать ему в продвижении проекта, и с тех пор правила стали ассоциироваться с ним.

Было утверждено 12 пунктов:

В 1882 году в Англии произошло громкое «дело Р. Куни», по итогам слушаний которого было решено, что бои по старым правилам слишком опасны для здоровья спортсменов. Так с этого времени бокс голыми кулаками постепенно перестал существовать, а «правила маркиза Куинсберри» стали официальными.

История бокса в России берет свое начало от первого кружка, созданного в Москве гвардейским офицером М.О. Кистером в 1894. В 1887 при Петербургском атлетическом обществе так же была создана секция бокса. Победа Октябрьской революции положила начало качественно новому этапу развития спорта, в том числе и бокса – этому способствовала широкая сеть военно-спортивных клубов Всевобуча. Впервые было создано физкультурное учебное

заведение — Главная школа физического образования трудящихся. Большой вклад в развитие бокса в СССР внесло и ДСО «Динамо», организованное в Москве в 1923 году.

Предолимпийский период развития бокса в СССР начинается в 1919, когда был выпущен первый отряд тренеров по боксу Главной школы военного образования трудящихся. В 1950 году советские боксеры вступили в АИВА — это событие завершило предолимпийский период развития бокса. Послевоенное развитие бокса отмечается выходом наших бойцов на международную арену. Неоднократно наши боксёрские команды становятся лучшими на олимпийском и европейском уровнях. "Золотыми годами" советского бокса называют середину 60-х годов, когда на чемпионатах Европы в Москве и Берлине советские боксёры становились чемпионами в 8 из 10 весовых категорий. На XVIII олимпийских играх в Токио в 1964 г. и XIX олимпийских играх в Мехико в 1968 г. советские мастера кожаной перчатки завоевали 6 золотых, 6 серебряных и 3 бронзовые медали и заняли I общекомандное место в неофициальном зачете среди других боксерских команд мира. В последующие 70-е — 90-е годы лидерами мирового бокса становятся спортсмены Кубы, США.

На сегодняшний день действующим чемпионом мира по всем основным версиям является Владимир Кличко. Он завоевал звание чемпиона мира на соревнованиях проводимых WBA, WBO (Супер Чемпион), IBO, IBF, Ring.

В 1959 Всесоюзная секция была реорганизована в Федерацию бокса.

### *Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

Общие понятия о костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека.

Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Работа мышц при различных движениях частей тела. Значение сердечнососудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности организма. Основные сведения о кровообращении и функциях крови. Основные функции и органы системы пищеварения. Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.

### *Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств — силы, скорости, выносливости, ловкости. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

### *Тема 5. Правила поведения и соблюдение техники безопасности.*

Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях боксом. Соблюдение правил дорожного движения по дороге на тренировку. Правила безопасности на ринге, в спортивном зале. Правила пожарной безопасности.

### *Тема 6. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.*

Основы личной гигиены юного спортсмена. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов. Спортивные напитки. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

### *Тема 7. Тренерский и медико-биологический контроль и самоконтроль*

Значение и содержание тренерского и медико-биологического контроля и самоконтроля. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

### *Тема 8. Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.*

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по боксу. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.

Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

### *Тема 9. Планирование спортивной тренировки.*

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки спортсмена. Дневник спортсмена.

#### *Тема 10. Периодизация спортивной тренировки.*

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

#### *Тема 11. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.*

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки спортсменов и показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

#### *Тема 12. Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.*

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств спортсменов различного возраста и подготовленности.

Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные и контрольно-переводные нормативы для групп отделения кикбоксинга.



### *Тема 13. Основы методики обучения и спортивной тренировки.*

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических моральных, волевых качеств занимающихся. Воспитание в процессе обучения и тренировки. Основные педагогические принципы обучения и тренировки в спорте.

Основы методики обучения базовым элементам техники.

Основы методики обучения базовым ударам.

Основы методики обучения базовым защитам.

### *Тема 14. Морально-волевая и психологическая подготовка.*

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы.

Психологическая подготовка юного спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения спортсмена к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

### *Тема 15. Правила соревнований по боксу, их организация и проведение.*

Положение и регламент соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила соревнований по отдельным видам кикбоксинга. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований.

### *Тема 16. Спортивный инвентарь и оборудование.*

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### *Тема 17. Предотвращение допинга в спорте.*

*Допинги* – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. В зависимости от вида спорта они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего, от мочегонного до кардиотропного влияния. Поэтому

допинги неправильно называть стимуляторами. Они назначаются однократно или курсом, в зависимости от поставленных задач и механизма действия лекарственных веществ.

Судя по публикациям, заключениям МК МОК, допинги применялись и применяются во всех странах. Причиной тому – непомерное стремление к достижению призовых мест в соревнованиях и меркантильные интересы спортсменов и тренеров, спортивных организаций, целых стран.

Прием допингов вызывает многочисленные осложнения у спортсменов, вплоть до летальных исходов. По этой причине, а также и потому, что все спортсмены должны находиться в одинаковых условиях, МК МОК запретил применять ряд фармакологических препаратов на тренировках и соревнованиях. Некоторые считают, что это нарушение прав человека, и каждый спортсмен волен готовиться как захочет, с допингами или без них. В этом случае результат соревнований будет зависеть от того, какая страна придумает более мощный допинг или рациональную схему применения известных препаратов, и на стадионах будут соревноваться фармакологи, а не спортсмены. По поводу определения понятия допинга до сих пор нет единого мнения, а это чрезвычайно важно уточнить, так как применение допинга может быть причиной санкций, апелляций и судебных разбирательств.

Поэтому, можно дать следующее определение, отражающее суть данного явления: «Допингом называют биологически активное вещество, способы и методы искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения».

Допинг-контроль является важнейшей составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение применения спортсменами запрещенных (допинговых) средств.

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз – дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом. Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания. В настоящее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием анаболических стероидов без медицинских показаний, или склонение к их приему.

Планирование и проведение антидопинговой работы проводится в несколько этапов. Общеобразовательная работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование элитных спортсменов о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

Значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (вновь поступившие спортсмены, элитные спортсмены, тренеры, атлеты, представляющие различные спортивные специализации), а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

Наряду с традиционными вопросами (правила проведения допинг-контроля, списки запрещенных и разрешенных препаратов и т.д.) поднимаются темы, актуальные в последнее время.

Примерный план антидопинговых мероприятий приведен в Таблице № 13.

Таблица № 13.

### Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Формы и сроки проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	ноябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	декабрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	январь	Ответственный за антидопинговую профилактику
4	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	лекции, беседы, индивидуальные консультации проводятся в соответствии с графиком	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
6	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	перед соревнованиями	Тренер в группе
7	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Ответственный за антидопинговую профилактику
8	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	
9	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

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

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

### *Тема 18. Профилактика экстремизма в подростковой среде.*

Понятие «экстремизм» можно найти в словарях и других справочных изданиях еще 19 века. Оно происходит от латинского слова «экстремус», что значит «крайний». Экстремизм обозначается через понятия «нетерпимость», «насилие». В широком социокультурном смысле экстремизм может рассматриваться как девиантность – отклонение от моральных и правовых норм, существующих в обществе. При этом имеется множество форм экстремизма, которые по их параметрам можно определить как противоправные и преступные. В своих крайних формах экстремизм – это поведение, направленное на превышение пределов допустимого, намеренное нанесение ущерба, разрушающее воздействие, угрожающее существованию человека, общества, природы.

Экстремизм в молодежной среде особенно наглядно проявляется в так называемых преступлениях на почве ненависти. Это преступления, которые заранее планируются против людей другой национальности, расы или религии. В этом случае преступники выбирают жертву осознанно, именно по критерию отличия – «он не такой, как мы». Особенно часто насилие применяется в отношении иностранцев, которые внешне выделяются среди местного населения.

На территории Краснодарского края проживают представители более 120 национальностей. Развитие имеют направления: Эмо, Готы, Панки, Байкеры, Фанаты.

Ультрас «Ультрас-культура»

Атрибутика Ультрас

- Шарфы (на сленге — «розы»);
- Флаги;
- Растяжки (транспаранты, не путать с баннерами);
- Баннеры;
- «Креативные мысли»;
- Татуировки.

*Тема 19. Профилактика вредных привычек, асоциального поведения.*

В целях профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, организации индивидуальной профилактической работы в отношении несовершеннолетних и семей, находящихся в социально опасном положении Учреждением подготовлен цикл бесед по вопросам пагубного влияния на организм ребёнка вредных привычек: курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании; беседы по профилактике правонарушений в среде подростков.

## 7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности спортсменов можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

*Педагогические средства* восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

*К гигиеническим средствам восстановления* относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

*Специальные психологические средства*, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний спортсмена для подготовки и участия в соревнованиях. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения;
- музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- дни профилактического отдыха;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, просмотры кинофильмов, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов. В настоящее время в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

*Медико-биологическая группа восстановительных средств* включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Допол-

нительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

*Рациональным питанием* спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

*Физические факторы* представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускаются применения отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировки (по назначению врача). Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств – допинга. При применении допинга – применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования – дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно

стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

*Профилактика травматизма* всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение процесса спортивной подготовки и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;
- не применять скоростные усилия максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

*Пассивный отдых.* Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 -минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

## 8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения в спортивной школе тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятия и проведению соревнований. Так, воспитанники тренировочных групп и групп



спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году занятий этапа спортивного совершенствования спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- построить группу и подать основные команды;
- составить конспект и провести разминку;
- выявить и исправить ошибки при выполнении приемов занимающимися;
- провести тренировочное занятия в младших группах под наблюдение тренера;
- провести подготовку команды к соревнованиям и руководить ей в процессе соревнования.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

- составить положение о проведении первенства школы по отдельным видам кикбоксинга;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе совместно с тренером;
- участвовать в судействе официальных соревнования в роли судьи и в составе секретариата.

**Привитие судейских навыков** осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Занимающиеся тренировочных групп 3, 4 и 5 годов обучения могут являться судьями на видах в районных соревнованиях, помощниками судей в городских соревнованиях. Количество судей с каждым годом должно увеличиваться, с повышением спортивного мастерства занимающихся. От помощника судьи до судьи на видах, самостоятельного проведения соревнований в группах начальной подготовки. Спортсмены оказывают помощь тренеру в написании заявок и карточек на соревнования между группами, должны овладеть знаниями ведения протоколов. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника:

вести учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Для этого тренер должен осуществлять проверку ведения дневников. Должен осуществляться подсчёт недельной, месячной, годовой нагрузки, составления графика повышения нагрузки, анализировать успешное и неудачное выступление в соревнованиях, находить причины неудачного выступления.

Выпускники спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участниками семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

№ п/п	группы	Внутришкольные соревнования		Районные соревнования		Городские соревнования		Областные соревнования	
		должность	кол-во	должность	кол-во	должность	кол-во	должность	кол-во
1	ЭТ- 3	судьи при участниках, секретари, судья-хронометрист	5-6	помощник судьи, секретари	1-2				
2	ЭТ- 4 ЭТ- 5	судьи при участниках, секретари	7-8	судьи-секретари, судья-хронометрист	3-4	помощник судьи, секретарь	2-3	помощник судьи, секретарь	1-2

Присвоение званий производится приказом или распоряжением по Учреждению.

## 9. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов.

Спортивные соревнования – способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Кон-

трольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

- *главные соревнования*, индивидуальны для каждого спортсмена.

Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, краевых, школьных и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований.

Правила вида спорта «Бокс» (далее – Правила) составлены с учетом основных требований Технических правил и Правил открытых соревнований по боксу Международной ассоциации бокса (далее - АИБА), являются обязательными для организаций, проводящих соревнования по боксу на всей территории Российской Федерации (далее РФ). При проведении соревнований, в случае возникновения спортивных ситуаций не предусмотренных настоящими Правилами, трактовка осуществляется по Правилам АИБА

## **КЛАССИФИКАЦИЯ БОКСЕРОВ**

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

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

1.1.1. Возраст боксеров определяется по году их рождения.

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

Весовые категории	Юноши и девочки 13-14 лет	Юноши и девочки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5	—	—	—
Вторая супернаилегчайшая	40	—	—	—
Первая суперлегчайшая	41,5	—	—	—
Вторая суперлегчайшая	43	—	—	—
Третья суперлегчайшая	44,5	—	—	—
Самая легкая	46	44 - 46	—	—
Первая наилегчайшая	48	48	45 - 48	46 - 49
Наилегчайшая	50	50	51	52
Первая легчайшая	52	52	—	—
Легчайшая	54	54	54	56
Полулегкая	56	57	57	—
Легкая	59	60	60	60
Первая полусредняя	62	63	64	64
Вторая полусредняя	65	66	69	69
Первая средняя	68	70	—	—
Средняя	72	75	75	75
Полутяжелая	76	80	81	81
Тяжелая	Св. 76	Св. 80	Св. 81	91
Супертяжелая		—	—	Св. 91

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

## **ДОПУСК**

### **Медицинские аспекты допуска боксеров.**

**Допуск врачом.** Боксер допускается к участию в соревнованиях при представлении своей «Спортивной книжки боксера» с отметкой Заместителя Главного судьи по медицинскому обеспечению о пригодности этого боксера к участию в данных соревнованиях.

«Спортивная книжка боксера» действительна только в том случае, если она заполнена по всем правилам, отражает состояние боксера на текущий момент, если со времени последней диспансеризации прошло не более 6 месяцев, и не более чем за три дня до выезда боксера на соревнования врач врачебно-физкультурного диспансера (ВФД) допустил боксера к участию в соревнованиях.

Факт диспансеризации и допуска фиксируется в «Спортивной книжке боксера» и заверяется печатью ВФД либо печатью лицензированного медицинского учреждения.

Каждый день, в которых боксер участвует в боях, он должен перед взвешиванием получить подтверждение о пригодности к соревнованиям у Заместителя Главного судьи соревнований по медицинскому обеспечению или назначенным им врачом.

Боксер может боксировать с мягкой наколенной повязкой, при условии, что на ней нет железа или твердого пластика.

Боксер не допускается к бою, если имеется повязка, наложенная на порез, рану, ссадину, разрыв кожи или гематому на волосистой части головы или на лице, включая нос и уши. Боксер допускается к бою, если для обработки ссадины использовался вазелин, коллодий, раствор тромбина, микрофибриллярный коллаген, гель-пена, серджисел и адреналин 1/1000 или стерильный лейкопластырь. Решение о допуске принимается врачом, осматривающим боксера в день соревнования.

Перед медицинским осмотром и взвешиванием боксер должен быть чисто выбрит. Борода и усы не разрешены. Во время боя у боксера не должно быть никакого пирсинга и никаких аксессуаров на теле.

Боксеры, имеющие имплантированные электростимуляторы, к соревнованиям не допускаются.

Боксерам разрешается использовать только мягкие контактные линзы после получения подтверждения о пригодности к соревнованиям у Заместителя Главного судьи соревнований по медицинскому обеспечению. Все другие типы контактных линз запрещены.

В случае потери боксером контактных линз:

Если боксер соглашается продолжить бой, то бой продолжается.

Если боксер отказывается продолжить бой без контактных линз, то рефери должен прервать бой и соперник будет объявлен победителем в результате технического нокаута.

Допуск после временного отстранения. Перед тем, как возобновить участие в боях после любого периода отстранения по медицинским показателям,

боксер должен пройти в полном объеме диспансеризацию, в том числе **магнитно-резонансную томографию (МРТ) головного мозга**, для определения его пригодности к дальнейшему участию в соревнованиях по боксу, о чем делается запись в его «Спортивной книжке боксера» и заверяется печатью ВФД либо печатью лицензированного медицинского учреждения. Магнитно-резонансная томография (МРТ) головного мозга. Заключение о прохождении МРТ головного мозга действительно в течение двух лет.

Женщины – боксеры обязаны подписать декларацию или представить справку от гинеколога об отсутствии беременности.

**Защитные санитарные меры.** Отстранение боксера после нокаута или технического нокаута (ТНК).

*Один нокаут.* Боксеру, нокаутированному, но не потерявшему сознание в результате ударов в голову во время боя, или, если рефери остановил бой после того, как боксер получил сильные удары в голову и утратил способность защищаться или продолжать бой, не разрешается принимать участие в соревнованиях и тренировочных боях в течение, как минимум, тридцати дней со дня нокаута.

*Два нокаута.* Боксеру, нокаутированному в результате ударов в голову во время боя, или если рефери остановил бой после того, как боксер получил сильные удары в голову и утратил способность защищаться или продолжать бой, если это произошло дважды в течение девяноста дней, не разрешается принимать участие в соревнованиях и тренировочных боях в течение девяноста дней со дня второго нокаута.

*Три нокаута.* Боксеру, нокаутированному в результате ударов в голову во время боя, или если рефери остановил бой после того, как боксер получил сильные удары в голову и утратил способность защищаться или продолжать бой, если это произошло трижды в течение двенадцати месяцев, не разрешается принимать участие в соревнованиях и тренировочных боях в течение 360 дней со дня третьего нокаута.

Если боксер был нокаутирован и получил сильный удар в голову, Заместитель Главного судьи соревнований по медицинскому обеспечению должен классифицировать тяжесть сотрясения и предписать медицинские ограничения следующим образом:

Если боксер не теряет сознание – минимальное ограничение 30 дней.

Если боксер теряет сознание на время менее 1 минуты – минимальное ограничение 90 дней.

Если боксер теряет сознание на время более 1 минуты – минимальное ограничение 180 дней.

Если боксер получил второй нокаут в течение 3 месяцев после возобновления занятий боксом после первого нокаута – продолжительность ограничения удваивается.

Если боксер получил третий нокаут в течение 12 месяцев, то он отстраняется от участия в соревнованиях на срок 18 месяцев со дня получения третьего нокаута.

Если боксер получил медицинские ограничения, то он в указанные сроки не должен тренироваться.

*Нокаут*, полученный в бою в результате ударов в голову, или ТНК, записывается в «Спортивную книжку боксера» красными чернилами. Главный секретарь обязан в трехдневный срок письменно уведомить ВФД, на учете которого состоит нокаутированный боксер, о факте нокаута или ТНК с указанием медицинских ограничений к участию в соревнованиях и тренировочных боях.

Все защитные меры должны применяться и в том случае, если нокаут получен во время тренировки. Тренер обязан проинформировать об этом ВФД, на учете которого состоит нокаутированный боксер.

Боксер, нокаутированный в голову в результате неправильных ударов или после команд «Брэк» или «Стоп», в результате чего ему присуждена победа «ввиду дисквалификации», не имеет право продолжать соревнования.

По усмотрению врача, боксер перед взвешиванием может быть отстранен от соревнований по медицинским показаниям, о чем делается запись в «Спортивной книжке боксера». Заключение врача оформляется письменно и передается Главному секретарю.

При ударах по туловищу продолжительность периода отдыха в качестве защитных санитарных мер определяется Заместителем Главного судьи соревнований по медицинскому обеспечению на свое усмотрение на основании результатов медицинского осмотра после боя.

В зависимости от возраста и количества боев, проведенных боксером на соревнованиях, устанавливается следующий обязательный перерыв между соревнованиями:

Возрастная группа	Количество боев, проведенных на соревнованиях	Обязательный перерыв до следующих соревнований
Юноши и девочки младшего возраста 12 лет	2 боя	30 дней
Юноши и девочки среднего возраста 13 - 14 лет	3 - 4 боя	30 дней
Юноши и девушки старшего возраста 15-16 лет	3 боя	15 дней
	4 – 5 боев	30 дней
Юниоры и юниорки 17 – 18 лет	3 – 4 боя	15 дней
	5 боев	30 дней
Мужчины и женщины, юниоры 19 – 22 лет	3 – 4 боя	15 дней
	5 боев	30 дней

Начинающие спортсмены допускаются к соревнованиям не ранее, чем через три месяца после начала занятий боксом.

## **ВЗВЕШИВАНИЕ**

В утро первого дня соревнований с 8.00 до 10.00 взвешиваются все участники соревнований во всех весовых категориях. Временной интервал от начала общего взвешивания до начала первого боя - не менее 6 часов. При необходимости первое общее взвешивание может быть проведено в день приезда, что специально оговаривается в "Положении о соревнованиях". В остальные дни соревнований только те из боксеров, которые проводят бой в этот день по регламенту соревнований, взвешиваются с 8.00 до 9.00 утра. Время от завершения взвешивания до начала первого боя в остальные дни должно быть не менее 3 часов. За ТД (Супервайзером) сохраняется право отменить последнее условие в случае непредвиденных обстоятельств, после консультаций с заместителем Главного судьи по медицинскому обеспечению. В соревнованиях юношей и девочек 12 лет взвешивание проводится один раз.

Взвешивание должны проводить официальные лица, уполномоченные ТД (Супервайзером). Весы должны быть ими проверены. Могут использоваться электронные весы. Контрольные весы, используемые на турнире, и весы, используемые на официальном взвешивании, должны быть одной марки и одинаково откалиброваны. Представители команды или любого боксера имеют право присутствовать, но не вправе вмешаться в процедуру официального взвешивания.

Вес, зафиксированный на общем взвешивании в первый день соревнования, определяет весовую категорию участника на весь период соревнования. Вес не должен превышать максимально допустимого и быть ниже минимального предела, установленного для соответствующей весовой категории, что также применимо при ежедневном взвешивании. Боксер обязан проходить официальное взвешивание в те дни, в которые он боксирует по регламенту. Участник имеет право проводить бои только в той весовой категории, в которой он зарегистрирован на общем взвешивании.

Во время взвешивания боксеру разрешается взвешиваться на весах для официального взвешивания только один раз. Вес, зарегистрированный при этом, является окончательным. Однако, при необходимости, участнику по его просьбе может быть предоставлена возможность проверки своего веса на весах для официального взвешивания.

Весом боксера считается вес, зарегистрированный на официальном взвешивании. Боксер может взвешиваться в плавках (без одежды), которые при необходимости могут быть сняты спортсменом непосредственно при взвешивании. Женщина - боксер может взвешиваться в плавках и бюстгальтере.

Взвешивание участников соревнований должно проводиться официальными лицами того же пола.

## **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И КОЛИЧЕСТВО РАУНДОВ**

Официальные Всероссийские соревнования по боксу. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров.



Чистое время. На официальных всероссийских соревнованиях выше областного масштаба фиксируется чистое время. Остановки боя для вынесения предупреждений, замечаний, приведения экипировки или оборудования в порядок, или по любой другой причине, за исключением, времени, когда рефери отсчитывает нокдаун, не включаются в чистое время. Дополнительный раунд назначаться не может.

Возраст	Начинающие спортсмены	III разряд и выше
Юноши, девочки младшего возраста 12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши, девочки среднего возраста 13 – 14 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 минуте
Юноши, девочки старшего возраста 15 – 16 лет	3 раунда по 1,5 минуте	3 раунда по 2 минуты
Юниорки 17-18 лет, женщины 19 – 40 лет	4 раунда по 1,5 минуты	4 раунда по 2 минуты
Юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 лет, мужчины 19 – 40 лет	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

Абсолютный чемпионат России. На абсолютном чемпионате России формула боя определяется в соответствии с положением о соревнованиях.

Соревнования по договоренности. По предварительной договоренности для мужчин и юниоров боксеров 3 разряда и выше формула боя может быть следующей: три, четыре или пять раундов по три минуты. Для женщин и юниорок формула боя может быть следующей: три, четыре или пять раундов по две минуты.

Перерыв между раундами. Во всех случаях перерыв между раундами составляет одну минуту.

## **УДАР НИЖЕ ПОЯСА**

Если удар ниже пояса не был сильным и преднамеренным, и боксер, которому был нанесен удар, не жалуется, то рефери должен сигнализировать о нарушении без прерывания боя.

Если после нанесения удара ниже пояса, боксер, которому был нанесен удар, жалуется на силу удара ниже пояса, то у рефери имеется два варианта принятия решения:

Немедленно дисквалифицировать боксера - нарушителя, если удар был намеренным и сильным.

Или начать отсчет времени до цифры «Восемь». По окончании отсчета времени до цифры «Восемь», у рефери имеется два варианта:

Если боксер способен продолжить бой, то рефери даст предупреждение нарушителю, если посчитает необходимым, и бой продолжится.

Если боксер не способен продолжить бой, то рефери предоставит ему не более девяноста секунд для восстановления.

По истечении указанного времени у рефери имеется два варианта:

Если боксер способен продолжить бой, то рефери даст предупреждение нарушителю, и бой продолжится.

Если боксер не способен продолжить бой, то соперник будет объявлен победителем боя техническим нокаутом.

## **БОКСЕР В НОКДАУНЕ**

Боксер считается находящимся в нокдауне, если он в результате пропущенного удара, либо серии ударов:

Прикоснулся к полу любой частью тела, кроме ступней ног.

Беспомощно повис на канатах.

Частично или полностью оказался за канатами ринга.

Не упал и не повис на канатах, но находится в полубессознательном состоянии, в котором, по мнению рефери, не способен продолжать бой.

Счет при нокдауне.

Если боксер оказался в нокдауне, рефери дает команду "Стоп" и затем громко с секундным интервалом между цифрами отсчитывает временной промежуток. Номер каждой отсчитываемой секунды рефери показывает боксеру рукой для того, чтобы он мог видеть и/или слышать называемую цифру. Между моментом остановки боя рефери и временем, когда он произнес счет "Раз", должна пройти одна секунда. Если во время счета противник не уходит в нейтральный угол или медлит сделать это, рефери должен прекратить отсчет до тех пор, пока противник не сделает этого. По выполнении команды отсчет продолжается с той цифры, на которой он был приостановлен.

Действия соперника.

Если боксер находится в состоянии нокдауна, его соперник должен по указанию рефери немедленно удалиться в нейтральный угол.

Обязательный счет до восьми.

Если боксер оказался в нокдауне, рефери, открыв счет, обязан считать до цифры "Восемь", даже если боксер готов продолжить поединок раньше. После счета "Восемь", если боксер готов продолжить поединок, рефери подает команду "Бокс".

Нокаут.

Если после счета "Восемь" боксер, по мнению рефери, не готов продолжать бой, то рефери продолжает отсчет до цифры "Десять". Если рефери произнес слово "Десять" и затем слово "Аут", бой заканчивается и объявляется победа нокаутом. Рефери может остановить отсчет, если, по его мнению, боксеру требуется немедленное оказание медицинской помощи.

Нокдаун в конце раунда.

Если боксер оказался в нокадауне на последних секундах раунда, судья-хронометрист в гонг не ударяет, и рефери продолжает счет. Если рефери сказал "Десять", и "Аут", то бой считается завершенным нокаутом, если же, по мнению рефери, после счета "Восемь" боксер способен продолжать бой, то он дает команду "Бокс", и после этого судья хронометрист ударяет в гонг.

Повторный нокадаун без нового удара.

Если боксер оказался в нокадауне, по завершении которого рефери дал команду к продолжению боя, но боксер, не пропустив удара, снова падает, рефери должен дать команду "Стоп!" и продолжить счет с цифры "Восемь", на которой он счет прекратил, до цифры «Десять».

Оба боксера в нокадауне.

Если оба боксера оказались в нокадауне одновременно, то:

Счет ведется до цифры "Восемь" и затем рефери дает команду "Бокс", если оба боксера способны продолжить бой.

Если после счета "Восемь" один из боксеров не способен продолжить бой, то счет ведется до цифры "Десять" и словом «Аут» ему фиксируется поражение нокаутом.

Если оба боксера неспособны продолжать бой после счета «Восемь», то рефери продолжает счет до цифры "Десять" и словом «Аут» фиксирует поражение нокаутом для обоих боксеров.

Выпадение боксера за ринг.

В случае выпадения или выброса боксера за ринг, ему будет предоставлено тридцать секунд для возвращения на ринг без чьей-либо помощи. Если он не способен вернуться на ринг в указанный промежуток времени, то данный боксер проигрывает бой техническим нокаутом.

Предельно допустимое количество нокадаунов в бою.

В соревнованиях по боксу устанавливается предельное допустимое количество нокадаунов в зависимости от возраста и квалификации участников поединка.

Квалификация и возраст боксера	Новички и боксеры до III разряда включительно	Боксеры II разряда и выше
Юноши и девочки до 14 лет	До I нокадауна	до II нокадаунов в бою
Юноши и девочки старшего возраста 15 – 16 лет	До I нокадауна	До III нокадаунов в раунде, либо до IV нокадаунов в бою
Юниоры и девушки 17 – 18 лет	До I нокадауна	До III нокадаунов в раунде, либо до IV нокадаунов в бою
Женщины 19 – 40 лет	До II нокадаунов	До III нокадаунов в раунде, либо до IV нокадаунов в бою
Юниоры 19 – 22 лет, мужчины до 40 лет	До II нокадаунов	До III нокадаунов в раунде, ограничение нокадаунов в бою отсутствует

## **НАРУШЕНИЯ**

Типы нарушений.

Нарушениями являются следующие действия:

Удары ниже пояса, коленом, держание соперника, удары ногами.

Удары головой, локтем, плечом, предплечьем, удушающие действия, отталкивание локтем или рукой лица противника, отталкивание головы противника.

Удары открытой перчаткой, внутренней стороной перчатки, запястьем или боковой частью кисти руки.

Удары по затылку, по спине, в область почек, в заднюю часть шеи.

Удары перчаткой наотмашь.

Атака противника с использованием канатов.

Наваливание на противника, борьба, броски во взаимном захвате.

Атака на упавшего или поднимающегося противника.

Удары в момент удерживания или притягивания противника.

Удержание или сжимание руки или головы противника, просовывание рук под руки противника.

Нырки или наклоны в сторону соперника ниже его пояса, представляющий опасность для соперника.

Абсолютно пассивное ведение боя, «глухая» защита с прикрытием двумя руками и умышленное падение или поворот спиной к сопернику с целью избежания удара.

Ненужные разговоры, агрессивные либо оскорбительные высказывания в течение раунда.

Невыполнение команды "Брэк".

Попытка ударить противника после команды "Брэк", не сделав шага назад.

Нападение на рефери либо агрессивное поведение по отношению к нему в любое время.

Намеренное выплевывание капы (назубника), не являющиеся следствием правильного удара, приведет к обязательному предупреждению боксера.

Если у боксера капа выпадает в третий раз, то он получает обязательное предупреждение.

Держание вытянутой руки перед лицом противника.

Кусание противника.

Симулирование.

## **АНТИДОПИНГОВЫЙ КОНТРОЛЬ**

На любых соревнованиях должен присутствовать один специалист по допинг - контролю, осуществляющий свою работу под руководством Заместителя Главного судьи по медицинскому обеспечению.

Все вопросы, касающиеся борьбы с допингом, оговорены в Антидопинговых правилах АИБА.

## БОКСЕРЫ

Обязанности. Боксер обязан:

Знать и выполнять правила соревнований.

Каждые 6 месяцев во врачебно-физкультурном диспансере проходить диспансеризацию в требуемом объеме. За три дня до выезда на соревнования получить допуск у врача ВФД. Отметки об этом делаются в «Спортивной книжке боксера».

Иметь «Спортивную книжку боксера», оформленный в соответствии с требованиями, которая сдается в секретариат на первом официальном взвешивании.

В первый день соревнований, а затем в дни, когда он боксирует по регламенту пройти официальное взвешивание.

Перед взвешиванием получить допуск у врача соревнований.

Перед взвешиванием быть чисто выбритым; борода и усы не разрешаются. Во время боя запрещен так же пирсинг на лице и/или теле. Женщины – боксеры обязаны подписать декларацию или представить справку об отсутствии беременности на данный момент. Девушки до 18 лет должны представить декларацию с её подписью и подписью одного из родителя или опекуна.

Выступать в красном или синем шлеме, красной или синей майке и трусах, в зависимости от цвета их угла. На трусах должен быть эластичный пояс контрастной расцветки шириной 6 - 10 см. Форма должна быть опрятной и хорошо подогнанной. На шлемах и майках запрещено использовать фиксирующие ленты, лейкопластыри.

Женщины-боксеры обязаны носить в зависимости от цвета угла ринга майку синего или красного цвета, трусы (шорты) или юбку ( по выбору) не выше 2/3 бедра и не ниже колена, футболку с коротким рукавом под защитным жилетом, плотно подогнанный бюстгальтер, не влияющий на способность боксировать. Сетки для волос, резинки или прочие вспомогательные элементы могут использоваться для крепления волос под шлемом. Запрещаются заколки или любые детали из металла, пластмассы, дерева или любого другого твердого материала.

Во время поединка пользоваться услугами трех секундантов.

На соревнованиях, на которых это предусмотрено регламентом, за два боя до выхода на ринг явиться в комнату для бинтования и в присутствии судей при участниках забинтовать кисти рук и надеть перчатки для боя.

По сигналу судьи-хронометриста/оператора гонга начинать бой, по команде рефери "Стоп" - прекращать бой, по команде "Бокс" - возобновлять его. По команде "Брэк" - сделать шаг назад, после чего продолжить бой, не дожидаясь других команд.

В том случае, когда рефери открывает счет сопернику, отойти в дальний нейтральный угол и находиться там, стоя лицом внутрь ринга, до следующей команды.

Во время перерыва между раундами находиться в своем углу лицом внутрь ринга.

Быть корректным по отношению к противнику и рефери.

Выполнять команды и указания рефери.

Во время ведения поединка не разговаривать, за исключением случая заявления об отказе от продолжения боя.

Перед началом поединка и после объявления результата обменяться с противником рукопожатием в знак честного и дружеского соперничества. В любое другое время на протяжении поединка рукопожатия запрещены.

Примечание: В случае невыполнения любого из вышеуказанных пунктов боксер может получить замечание, быть предупрежден, либо дисквалифицирован.

Права. Боксер имеет право:

В любое время обратиться в судейскую коллегию через руководителя, тренера или капитана команды, а в перерывах между раундами - через секундантов.

Отказаться от боя на любой его стадии.

## **ПРАВИЛА ПО ОБОРУДОВАНИЮ МЕСТА СОРЕВНОВАНИЙ**

### **РИНГ**

Ринг устанавливается на специальном помосте, на полу или на сцене.

Утвержденная маркировка.

На всех официальных всероссийских соревнованиях должен использоваться ринг, лицензированный АИБА или разрешенный федерацией.

Размер помоста ринга.

На всех официальных всероссийских соревнованиях, должен использоваться соревновательный ринг размером 6,10 м по внутренней линии канатов.

На всех других соревнованиях может использоваться ринг размером от 4,90 м до 6,10 м.

На всех официальных всероссийских соревнованиях, должен использоваться помост, размер которого увеличивается на 85 см от линии канатов на каждой стороне, включая дополнительные опоры.

На всех других соревнованиях может использоваться помост в пределах от 46 см до 85 см от линии канатов на каждой стороне.

Высота помоста.

На всех официальных всероссийских соревнованиях, в случае использования помоста его высота должна быть на 1,0 м от уровня пола или основания.

На всех других соревнованиях может использоваться помост, высота которого в пределах в пределах от 0,91 м до 1,22 м.

Помост и угловые подушки.

На всех официальных всероссийских соревнованиях, должен использоваться помост размером платформы – квадрат с длиной стороны 7,8 м.

На всех других соревнованиях может использоваться помост размером платформы – квадрат в пределах от 5,82 м до 7,8 м.

Помост должен быть сооружен с учетом требований безопасности, иметь ровный пол, быть свободным от каких-либо неровностей. В углах ринга должны быть установлены четыре угловые стойки, которые должны быть хорошо защищены специальными подушками или устроены иным образом, чтобы не допустить получение травм боксерами. Угловые подушки должны располагаться следующим образом от стола Супервайзера:

- a. в ближнем левом углу – красного цвета
- b. в дальнем левом углу – белого цвета
- c. в дальнем правом углу – синего цвета
- d. в ближнем правом – белого цвета.

#### Покрытие пола ринга

Пол ринга должен быть покрыт войлоком, резиной или другим утвержденным эластичным материалом, толщиной не менее 1,5 см и не более 2,0 см.

Покрытие не должно быть скользким и должно закрывать весь помост.

Цвет покрытия - синий, пантон 299.

#### Канаты.

Пространство ринга должно ограничиваться четырьмя канатами толщиной 4 см без учета покрытия, туго натянутыми между четырьмя угловыми стойками.

Расстояние от угловых столбов до канатов ринга не должно быть менее 50 см. Канаты натягиваются на высоте 40 см, 70 см, 100 см и 130 см.

Канаты должны иметь мягкое гладкое покрытие. С каждой стороны ринга канаты соединяются двумя перемычками, выполненными из плотного материала (сходного по текстуре с тканью покрытия) шириной от 3 до 4 см шириной, расположенными через равные интервалы. Перемычки не должны смещаться по канатам.

Натяжение каждой секции канатов должно быть достаточным, чтобы погасить контакт боксера с канатами. Рефери и (или) Супервайзер сохраняют за собой право, при необходимости, отрегулировать натяжение канатов.

#### Лестницы

Ринг должен быть оборудован тремя лестницами. Две из них устанавливаются в противоположных углах и используются боксерами и их секундантами. Третья лестница устанавливается в нейтральном углу ближнем к столу Главного судьи и используется рефери и врачами.

#### Освещение

Освещенность ринга должна быть не менее 1000 люксов. Ринг освещается сверху. Боковое освещение не разрешается.

#### Пригодность ринга к соревнованиям.

Пригодность ринга к соревнованиям определяет ТД (Супервайзер).

#### Дополнительные ринги.

При необходимости на соревнованиях могут использоваться несколько рингов.

## **АКСЕССУАРЫ РИНГА**

При проведении соревнований ринг должен быть обеспечен следующим оборудованием, которое должно быть предоставлено организаторами не позднее, чем за два часа до начала соревнований:

Гонг (с молотком) или колокол. При использовании двух рингов на соревнованиях на одном ринге должен использоваться гонг, а на другом - колокол. Может использоваться электронный гонг.

Два вращающихся сиденья или два табурета, соответствующих по цвету углам ринга, на которых боксеры могут сидеть в перерывах между раундами.

Три стула для секундантов в каждом углу.

Две пластиковые кружки, которые могут использоваться только для питья или ополаскивания рта, а там где нет подвода воды непосредственно к рингу, - две пластиковые бутылки-пульверизатора и две небольшие пластиковые бутылки для питья. Никакие другие бутылки с водой не должны использоваться боксером и его секундантами у ринга. Также должны иметься две емкости для использованной воды.

Один комплект судейской электронной аппаратуры системы подсчета очков.

Столы и стулья для официальных лиц: ТД (Супервайзера), Главного судьи и заместителей Главного судьи, специалиста по оценке работы рефери, специалиста по оценке работы боковых судей, врачей, хронометриста/оператора гонга, официального информатора и судей.

Белые столы для боковых судей должны быть стандартными на всех соревнованиях и иметь квадратную форму шириной 80 - 100 см x 80 - 100 см и высотой 80 см.

Один электронный секундомер, соответствующий требованиям СЭА системы подсчета очков, и один ручной секундомер в качестве резервного.

Одна аптечка для оказания первой помощи.

Один микрофон, подключенный к системе громкоговорителей.

Две пары перчаток (одна – красного цвета, другая – синего).

Два боксерских шлема (один – красного цвета, другой – синего).

Одни носилки.

Три трафарета (синего, красного и белого цвета при ничьей) для показа ТД (Супервайзером) рефери при объявлении победителя.

В двух нейтральных углах за пределами ринга должны быть размещены непрозрачные небольшие пластиковые пакеты.

Для жеребьевки мест расположения боковых судей необходимо иметь один набор шариков для пинг – понга и две коробки (одна прозрачная коробка) для этих шариков.

Как вид спорта бокс выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по боксу представлен в таблице № 14.



Дисциплины вида спорта – бокс  
(номер-код – 0250001611Я)

Дисциплины	Номер-код
38,5 кг	0250011811Ю
40 кг	0250021811Ю
41,5 кг	0250031811Ю
43 кг	0250041811Ю
44,5 кг	0250051811Ю
46 кг	0250061811Н
48 кг	0250071811С
49 кг	0250081611А
50 кг	0250091811Н
51 кг	0250101611Б
52 кг	0250111611Ф
54 кг	0250121811С
56 кг	0250131611А
57 кг	0250141811С
59 кг	0250151811Ю
60 кг	0250161611Я
62 кг	0250171811Ю
63 кг	0250181811Н
64 кг	0250191611Я
65 кг	0250201811Ю
66 кг	0250211811Н
68 кг	0250221811Ю
69 кг	0250231611Я
70 кг	0250241811Н
72 кг	0250251811Ю
75 кг	0250261611Я
76 кг	0250271811Ю
80 кг	0250291811Н
81 кг	0250311611Я
91 кг	0250331611А
св.76 кг	0250281811Ю
св.80 кг	0250301811Н
св.81 кг	0250321811Б
св.91 кг	0250341611А

## 10. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**10.1.** Для оценки эффективности деятельности учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента), установленного учреждением, при отсутствии рекомендаций;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов из учреждения в организации другого вида (например: ЦСП КК и УОР).

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

**10.2. Контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки.**

Контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляется в порядке, установленном приказом Минспорта России № 636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортив-

ной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 30281).

**Внешний контроль** за деятельностью учреждений, осуществляющих спортивную подготовку.

В соответствии с частью 1 статьи 34.6. Федерального закона контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта Российской Федерации.

Должностные лица, в том числе руководители органов управления в области физической культуры и спорта, при организации и осуществлении контроля не вправе ограничивать руководителя организации, осуществляющей спортивную подготовку в принятии им самостоятельных решений, находящихся в его компетенции в соответствии с Уставом и трудовым договором с руководителем.

**Общественный контроль** за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки.

В соответствии с частью 1 статьи 34.6. Федерального закона общероссийские спортивные федерации и аккредитованные региональные спортивные федерации (далее - уполномоченные спортивные федерации) и их представители вправе осуществлять общественный контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта. Уполномоченные спортивные федерации при проведении общественного контроля имеют право:

1) получать от руководителей и иных должностных лиц организаций, осуществляющих спортивную подготовку, информацию о прохождении спортивной подготовки по соответствующим виду или видам спорта (спортивным дисциплинам);

2) защищать в соответствии с законодательством Российской Федерации права и законные интересы лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе в части возмещения вреда, причиненного их здоровью при прохождении спортивной подготовки;

3) направлять в федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта предложения к проектам федеральных стандартов спортивной подготовки;

4) обращаться к учредителю, учредителям организации, осуществляющей спортивную подготовку, с требованием устранить выявленные нарушения федеральных стандартов спортивной подготовки.

Согласно части 4 и 5 статьи 34.6. Федерального закона представители уполномоченных спортивных федераций имеют право беспрепятственно посещать любые организации, осуществляющие спортивную подготовку, в том числе используемые ими объекты спорта. При проведении общественного контроля уполномоченные спортивные федерации взаимодействуют с Олимпийским комитетом России, Паралимпийским комитетом России, Министерством

спорта Российской Федерации, а также с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

**Целью контроля** является обеспечение прав и законных интересов лиц, проходящих и осуществляющих спортивную подготовку, повышение эффективности организации направленной на подготовку спортивного резерва.

**Задачи контроля реализации ФССП:**

- оказание информационно-методической помощи;
- содействие управлению качеством спортивной подготовки, направленное на непрерывное повышение ее уровня;
- выявление и устранение причин, несоблюдения федеральных стандартов спортивной подготовки, предупреждение причинения вреда (ущерба) лицам, проходящим спортивную подготовку;
- обеспечение единого подхода к оценке качества спортивной подготовки;
- применения мер к организациям при неисполнении или ненадлежащем исполнении требований федеральных стандартов спортивной подготовки,

**Направления контроля:**

- оценка соответствия спортивной подготовки требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки;
- оценка состояния использования материально-технических ресурсов;
- оценка качества осуществления спортивной подготовки;
- установление причин и условий, определяющих ненадлежащее качество спортивной подготовки;
- обоснование выбора наиболее оптимального варианта решения вопроса улучшения качества спортивной подготовки.

**10.3. Оценка соответствия спортивной подготовки требованиям ФССП осуществляется в отношении:**

- структуры и содержания программ спортивной подготовки;
- выполнения нормативов ОФП и СФП;
- участия спортсменов в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемыми программами;
- результата реализации программ на каждом из этапов спортивной подготовки;
- особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условий реализации программ спортивной подготовки, в том числе по кадровому оснащению, материально-технической базе и инфраструктуре организаций.

**10.4. Внутренний контроль** в учреждении за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки.

Порядок осуществления учреждением внутреннего контроля закреплён в «Положении об организации внутреннего контроля».

**Цель и задачи организации внутреннего контроля.**

Основной целью внутреннего контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки (далее – внутренний контроль) является обеспечение необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки.

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки по виду спорта;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства и воспитания спортсменов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава учреждений, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта, обеспечения и ведения спортивной подготовки.

Внутренний контроль включает проверку, анализ и оценку учреждения, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения тренировочных занятий.

Обсуждение результатов внутреннего контроля целесообразно проводить в присутствии представителей руководства учреждения, соответствующих специалистов.

Должностные лица, осуществляющие внутренний контроль.

Внутренний контроль организуется руководителем учреждения, его заместителями и начальниками отделов по направлениям работы, старшими инструкторами-методистами (инструкторами-методистами), медицинскими работниками (в форме врачебно-педагогических наблюдений), а также иными должностными лицами в соответствии с их полномочиями.

Директор учреждения осуществляет общий контроль за качеством организации и ведения тренировочного процесса и процесса спортивной подготовки в целом по всем разделам работы учреждения.

Заместитель директора, специалисты учреждения в должностные обязанности которых входят осуществление функций контроля, осуществляют внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп (отделений) учреждения, оценка количественного и качественного состава спортсменов;

- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения;
- соблюдение закрепления тренеров, тренеров за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие плана (плана-конспекта), разрабатываемого тренером на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации программы спортивной подготовки;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение техники безопасности и мер по охране труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

#### Периодичность проведения внутреннего контроля.

Внутренний контроль должен быть систематическим, объективным и сочетаться с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом недопустимо делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности учреждения и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы учреждения, график их проведения доводится до сведения тренеров) и внеплановыми.

Каждый тренер должен быть проверен и оценен порядка двух-четырёх раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий для ее объективности).

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и учета групповых занятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### **10.5. Контроль за соблюдением порядка приема поступающих в учреждение.**

Приём и зачисление занимающихся осуществляется в соответствии с «Правилами приема в Учреждение», которые регламентируют прием желающих заниматься спортом или перспективных спортсменов для совершенствования спортивного мастерства, освоения программы спортивной подготовки по

виду спорта триатлон в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

При приеме поступающих требования к уровню их образования не предъявляются.

Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки по избранному виду спорта.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в учреждение создаются приемная комиссия из 5 человек и апелляционная комиссия из 3 человек. Приемная и апелляционные комиссии формируются из числа тренерско-инструкторского состава, других специалистов учреждения, участвующих в реализации программ спортивной подготовки.

Апелляционная комиссия формируется из числа работников учреждения, не входящих в состав приемной комиссии.

Порядок работы комиссий утвержден в «Положении о приемной и апелляционной комиссии».

Совершеннолетние лица, поступающие в учреждение, а также законные представители несовершеннолетних поступающих вправе подать письменную апелляцию по процедуре проведения индивидуального отбора (далее - апелляция) в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие, либо законные представители несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение индивидуального отбора проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее чем двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора не допускается.

## **10.6. Технология индивидуального отбора поступающих.**

Технология индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки по видам спорта утверждена в «Положении об организации и проведении индивидуального отбора занимающихся», согласованным Тренерским советом и утвержденное приказом директора Учреждения.

В задачи Учреждения входит осуществление отбора и спортивной ориентации, выявление задатков юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определённым видом спорта (спортивной дисциплине) и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

В системе многолетней подготовки система спортивного отбора носит комплексный характер. Выделяются **три основных вида отбора**.

*Первый – начальный отбор*, который связан с определением склонности к занятиям определенными видами спорта (спортивными дисциплинами) и зачислением в группы начальной подготовки.

*Второй имеет своей целью отбор наиболее перспективных занимающихся для проведения с ними углубленной специализированной подготовки.*

Оба вида носят однократный характер и проводятся при приеме и зачислении на этапы спортивной подготовки лиц, поступающих в Учреждение для освоения программ спортивной подготовки.

Третий осуществляется систематически на протяжении всего периода занятий спортом – *отбор спортсменов в команду для участия в соревнованиях* (как по результатам промежуточного контроля, так и по итогам самих соревнований).

**Предметом** начального индивидуального спортивного отбора являются взаимосвязанные группы факторов:

- соответствие возраста поступающего требованиям избранного вида спорта;
- состояние здоровья поступающего, отсутствие медицинских противопоказаний к избранному виду спорта;
- влияние физических качеств и телосложения на результативность по избранному виду спорта;
- гендерные и возрастные особенности развития поступающего;
- спортивная одаренность, индивидуальность, физическое развитие поступающего;
- психофизиологические особенности, характер, поведенческие особенности ребенка;
- техническая подготовленность и мастерство на этапах углубленной специализации.

## **10.7. Организация первичного индивидуального отбора поступающих.**

Изучение степени спортивной пригодности начинается с освидетельствования ребенка врачом, который должен дать медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к избранному виду спорта.



Члены приемной комиссии оценивают «внешние данные» поступающего, к которым относятся антропометрические данные - длина, вес, тела, пропорциональность телосложения, которые оцениваются по впечатлению.

Существенным фактором индивидуального отбора является - влияние физических качеств и телосложения на результативность по избранному виду спорта.

Скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость, гибкость, координационные способности, телосложение оцениваются в балльной системе:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Таблица № 15.

Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (далее нормативы), обязательной технической подготовке на этапах углубленной специализации и высшего спортивного мастерства для зачисления на соответствующие этапы спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

Нормативы (тесты) индивидуального отбора, обязательные к выполнению при зачислении в Учреждение, содержат минимальные требования по общей физической, специальной физической, технической подготовке для зачисления в группы этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя тестирование, Учреждение разрабатывает балльную систему оценки показателей, которая утверждается приказом директора учреждения.

Знания, умения и навыки занимающихся определяются оценками от «0» (неудовлетворительно) до « 5 » (отлично) или «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

Учреждение самостоятельно определяет минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки.

Проходным баллом для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки или перевода на очередной этап спортивной подготовки установлена - «1» (единица), где за основу взят обязательный к выполнению норматив (тест), утвержденный, в соответствии с возрастом и гендерными особенностями развития занимающихся, программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с требованиями ФССП.

Более высокие результаты оцениваются соответственно по шкале баллов от «двух» до «пяти».

При определении необходимого минимального количества баллов для зачисления или перевода на этап спортивной подготовки применяется формула:

$СБ = 1 \times КН$ , где

СБ – сумма баллов;

1 – проходной балл;

КН – количество нормативов ОФС, СФП и ОТП.

Подведение итогов выполнения тестов осуществляется путём суммирования баллов за выполнение нормативов.

При равном количестве баллов учреждение самостоятельно определяет сильнейшего по профильному показателю имеющего значительное влияние (3 балла) на дальнейшую результативность по избранному виду спорта.

При равном количестве баллов в профильном показателе сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату, измеряемому в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.

Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в учреждение.

#### **10.8. Организация индивидуального отбора перспективных спортсменов для прохождения углубленной специализации.**

Процесс спортивной подготовки на этапах углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства связан с увеличением сложности, объемов и интенсивности тренировочной работы.

Критериями индивидуального перспективного спортивного отбора на этапах спортивной подготовки являются:

- состояние здоровья - отсутствие хронических заболеваний, рецидивов травм, способность переносить большие физические нагрузки и восстанавливаться после них;

- степень соответствия внешних данных (включая возрастные изменения) разработанным стандартам;

- способность без особых ограничений в питании поддерживать оптимальный вес и работоспособность;

- техническая подготовленность – мастерство владения базовыми и профилирующими элементами техники;

- специальная физическая подготовленность – уровень развития физических качеств;

- динамика спортивных результатов за последний год;

- личностные и психологические особенности, важные для занятий спортом – целеустремленность, волевые качества, трудолюбие, терпение и уравновешенность, дисциплинированность, инициатива и новаторство, стремление к достижению наивысших достижений в избранном виде спорта;

- результаты промежуточной и текущей аттестации.

## **10.9. Организация индивидуального отбора для участия в соревнованиях.**

При отборе этого типа учитываются следующие показатели:

- состояние здоровья - отсутствие хронических и текущих травм, заболеваний;
- результаты последних двух-трех соревнований;
- результаты последней прикидки и контрольных соревнований;
- выполнение индивидуального плана по структуре, объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- стабильность выполнения соревновательных комбинаций, дистанций, дисциплин, упражнений в контрольных выполнениях на тренировках (в условиях соревновательного стандарта);
- личностные особенности – соревновательный опыт, коллективизм, эмоциональная устойчивость, способность сохранять выдержку в экстремальных условиях.

Кроме этого на отбор участников соревнований могут повлиять тактические соображения, специальные условия зачета и некоторые другие факторы.

Для определения психофизиологических и поведенческих особенностей ребенка, основных черт характера спортсмена рекомендовано использовать предварительные и текущие просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОСТУПАЮЩИХ.**

#### **1. Отношение к себе:**

- правдивость;
- честность;
- самокритичность;
- требовательность к себе;
- общительность;
- отзывчивость;
- дружелюбие;
- чувство собственного достоинства; дисциплинированность.

#### **2. Интересы, отношение к труду:**

- трудолюбие;
- интенсивность труда;
- интерес к избранному виду спорта.

#### **3. Способности:**

- двигательные;
- сенсорные;
- сенсомоторные (психомоторные);
- спортивная одаренность.

#### **4. Волевые качества:**

- самообладание;
- настойчивость;

- решительность;
- умение мобилизовать свои резервы.

#### 5. Спортивный результат:

- наивысшее спортивное достижение;
- наивысшее достижение в текущем сезоне;
- способность превышать в соревнованиях тренировочный результат;
- частота срывов на ответственных соревнованиях;
- стабильность результатов;
- динамика результатов.

#### 6. Техническое мастерство:

- арсенал технических приемов;
- техника на фоне утомления;
- арсенал технических приемов в условиях стресса.

#### 7. Тактическое мастерство:

- умение реализовывать намеченную программу действий;
- умение сочетать простые действия со сложными;
- умение быстро перестроить свою деятельность;
- умение не теряться в сложной обстановке.

**10.10.** Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта кик-боксинг, включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, таблица № 16;
- нормативы общей физической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), таблица № 17;
- нормативы общей физической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства, таблица № 18.

Таблица № 15

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения
Скоростные способности	3	значительное влияние
Мышечная сила	3	значительное влияние
Вестибулярная устойчивость	2	среднее влияние
Выносливость	3	значительное влияние
Гибкость	1	незначительное влияние
Координационные способности	2	среднее влияние
Телосложение	1	незначительное влияние

### ***Скоростные способности.***

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

### ***Мышечная сила.***

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

### ***Вестибулярная устойчивость.***

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

### ***Выносливость.***

**Выносливость** - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

### ***Гибкость.***

**Гибкость** - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

**Координационные способности.**

**Ловкость** - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высоко развитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

**Телосложение.**

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Таблица № 16

**Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
<b>1. По общей физической подготовке</b> 1.1. Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 13 раз)
	1.2. Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 100 м (не более 16,0 с)	Бег на 100 м (не более 18,0 с)
<b>2. По специальной физической подготовке</b> 2.1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)	Толчок ядра 2 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

2.2. Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 сек.)	Бег 2000 м (не более 13 мин. 00 сек.)
2.3. Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 3 раз)
	Жим штанги лежа (вес не менее веса собственного тела) кг	Жим штанги лежа (вес не менее веса собственного тела) кг

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для поступления - 9 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по разделу 2.2. выносливость, 2.3. сила.

Таблица № 17

**Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
<b>1. По общей физической подготовке</b>		
1.1. Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 18 раз)
1.2. Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
	Бег на 100 м (не более 15,8 с)	Бег на 100 м (не более 17,8 с)
<b>2. По специальной физической подготовке</b>		
2.1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)	Толчок ядра 2 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)
2.2. Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 00 сек.)	Бег 2000 м (не более 12 мин. 00 сек.)
2.3. Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)

	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 4 раз)
	Жим штанги лежа (вес не менее веса собственного тела) кг	Жим штанги лежа (вес не менее веса собственного тела) кг

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для поступления - 9 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по разделу 2.2. выносливость, 2.3. сила.

Таблица № 18

**Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
<b>1. По общей физической подготовке</b>		
1.1. Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 25 раз)
1.2. Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег на 100 м (не более 15,4 с)	Бег на 100 м (не более 17,0 с)
<b>2. По специальной физической подготовке</b>		
2.1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)	Толчок ядра 2 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)
2.2. Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 36 сек.)	Бег 2000 м (не более 11 мин. 36 сек.)
2.3. Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 5 раз)



	Жим штанги лежа (вес не менее веса собственного тела) кг	Жим штанги лежа (вес не менее веса собственного тела) кг
3. Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для поступления - 9 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по разделу 2.2. выносливость, 2.3. сила.

**Сноска\***

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг, разработана балльная система оценки показателей.

Балльная система оценки показателей следующая:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- до 2 (сантиметров, минут, секунд, количество раз) – добавляется 1 балл (итого 2 балла);

- до 4 (сантиметров, минут, секунд, количество раз) – добавляется 2 балла (итого 3 балла);

- до 6 (сантиметров, минут, секунд, количество раз) - добавляется 3 балла (итого 4 балла);

- до 8 (сантиметров, минут, секунд, количество раз) - добавляется 4 балла (итого 5 баллов) и т.д.

**10.12. Организация текущего, промежуточного и итогового контроля, контрольные и контрольно-переводные нормативы этапов спортивной подготовки.**

В Учреждении проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль освоения занимающимися (спортсменами) программ спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам), основными формами которого являются:

соревнования;

сдача занимающимися (спортсменами) контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

медицинское обследование.

Показателями освоения программ спортивной подготовки по видам спорта (спортивными дисциплинам) занимающимися являются:

выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта;

выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Порядок осуществления Учреждением внутреннего контроля закреплён в «Положении об организации промежуточной и итоговой аттестации занимающихся» (далее Положение).

***Цели и задачи:***

определение потенциальных возможностей и способностей занимающихся (спортсменов) к занятиям избранным видом спорта;

отбор занимающихся (спортсменов), имеющих способности к избранному виду спорта;

контроль динамики физического развития занимающихся (спортсменов) в начале и по окончании года спортивной подготовки;

контроль динамики развития специальной физической подготовленности занимающихся (спортсменов) в начале и по окончании года спортивной подготовки;

контроль динамики развития обязательной технической подготовленности занимающихся (спортсменов) в начале и по окончании года спортивной подготовки;

контроль динамики результативности соревновательной деятельности занимающихся (спортсменов) в начале и по окончании года спортивной подготовки;

подведение итогов общей физической, специальной физической и технической подготовленности занимающихся (спортсменов) на этапах спортивной подготовки;

анализ выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**10.13. Оценка качества спортивной подготовки.**

На этапе начальной подготовки:

- журнал учета спортивной подготовки по установленной форме - стабильность состава занимающихся, регулярность посещений ими тренировок (не менее 70% из числа спортсменов в группе);

- протоколы промежуточной аттестации спортсменов по ОФП - динамика прироста индивидуальных показателей по ОФП (не менее чем у 80% спортсменов в группе);

- учет соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по установленной форме, протоколы промежуточной аттестации спортсменов по СФП;

- уровень освоения техники и подготовка массовых разрядов в соответствии с годом этапа подготовки (не менее чем у 60% занимающихся в группе);

- отсутствие медицинских противопоказаний.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- журнал учета спортивной подготовки по установленной форме - стабильность состава занимающихся, регулярность посещений ими тренировок (не менее 70% из числа спортсменов в группе);

- протоколы промежуточной аттестации спортсменов по специальной физической подготовке - динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности (не менее чем у 80% занимающихся в группе);

- учет соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки по установленной форме - улучшение спортивных результатов не менее чем у 80% спортсменов в группе в сравнении с предыдущим периодом;

- отсутствие медицинских противопоказаний.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки (не менее 80% от принятых обязательств);

- выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок (не менее 80% от принятых обязательств);

- учет соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки по установленной форме – динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных соревнованиях (в сравнении с предыдущим периодом, не менее чем у 80% зачисленных спортсменов на этап подготовки.);

- включение спортсменов в списки кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края по виду спорта, утвержденные министерством физической культуры и спорта Краснодарского края;

- отсутствие медицинских противопоказаний

На этапе высшего спортивного мастерства:

- учет соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки по установленной форме – выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности (динамика спортивных достижений в сравнении с предыдущим периодом, не менее чем у 80% зачисленных спортсменов на этап подготовки.);

- включение спортсменов в списки кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края по виду спорта, утвержденные министерством физической культуры и спорта Краснодарского края;

- включение спортсменов в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

#### **10.14. Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ОТП.**

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) и обязательной технической подготовке (ОТП) – далее нормативы - проводится согласно графика, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения согласовывается Тренерским советом в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год спортивной подготовки.

Общее руководство осуществляет директор Учреждения.

Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

В программу приёма контрольных и контрольно-переводных нормативов включены упражнения по ОФП, СФП и ОТП в соответствии с нормами, утверждёнными Федеральными органами исполнительной власти в области ФКиС по общей и специальной физической подготовке для видов спорта, культивируемых в Учреждения.

Перечень и оценка выполнения нормативов разрабатываются и утверждаются Тренерским советом Учреждения с учетом требований программ спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых Учреждением в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы (тесты) утверждаются приказом директора Учреждения и должны пересматриваться при изменении федеральных требований, а также по мере необходимости.

На начало года спортивной подготовки занимающийся (спортсмен) обязан выполнять нормативные требования предыдущего этапа подготовки, на котором был выполнен полностью годовой объем тренировочной работы.

Знания, умения и навыки занимающихся определяются в баллах или «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

В случае невыполнения обязательных минимальных требований федерального стандарта спортивной подготовки (далее ФССП) по избранному виду спорта занимающийся получает « 0 » баллов (незачет).

Минимальные требования, обязательные к выполнению, представлены оценкой « 1 », соответствуют требованиям ФССП по избранному виду спорта и являются проходным баллом.

Более высокие результаты оцениваются в баллах от « 2 » до « 10 » и характеризуют уровень развития физических качеств, спортивной подготовленности, индивидуальных возможностей занимающихся (спортсменов).

На каждом этапе спортивной подготовки (ЭНП, ТЭ, ЭССМ) таблица (рейтинг) баллов начинается с « 1 ».

При определении необходимого минимального количества баллов для перевода на следующий этап спортивной подготовки применяется формула:

$$СБ = 1 \times КН, \text{ где}$$

СБ – сумма баллов;

1 – проходной балл;

КН – количество нормативов ОФС, СФП и ОТП.

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты последних соревнований (весенне-летнего или осенне-зимнего сезона).

Подведение итогов выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) осуществляется путём суммирования баллов по упражнениям ОФП, СФП и ОТП.

Рейтинг занимающихся (спортсменов) выводится по абсолютному первенству (наибольшее количество баллов) на этапах спортивной подготовки.

В целях проведения анализа результатов промежуточной и итоговой аттестации занимающихся (спортсменов) выводится:

- сумма баллов и средний балл ОФП;
- сумма баллов и средний балл СФП;
- сумма баллов и средний балл ОТП;
- средний балл по сумме упражнений ОФП, СФП и ОТП.

При определении среднего значения баллов для перевода на следующий этап спортивной подготовки применяется формула:

$$СЗ = СБ / КН, \text{ где}$$

СЗ – среднее значение;

СБ – сумма баллов;

КН – количество нормативов ОФС, СФП и ОТП.

Средняя оценка выставляется числом до одного десятичного знака по правилам математической статистики (например: 11,65 округляется до 11,7).

Проведение анализа и оценка результатов сдачи занимающимися (спортсменами) контрольных и контрольно-переводных нормативов утверждаются директором Учреждения через 7 дней по завершению приема нормативов.

Занимающиеся (спортсмены) Учреждения, не набравшие необходимую сумму баллов для перевода на следующий этап подготовки по итогам выполнения контрольно-переводных нормативов в конце года спортивной подготовки, по решению Тренерского совета, могут быть допущены к повторной сдаче не позднее 25 декабря текущего года.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования по объективным причинам (болезнь, травма, смена весовой категории, дисциплины, изменение состава команды, пары, группы, отсутствие утверждённых требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации (ЕВСК) и др.), может предоставляться

возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

**10.15. Медицинский контроль** является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется работниками учреждения в соответствии с должностными обязанностями и медицинским персоналом врачебно-физкультурного диспансера. Совместная работа спортивной школы и диспансера включает в себя выполнение следующих мероприятий:

1. Участие в комплектовании этапов спортивной подготовки.
2. Диспансерное наблюдение за спортсменами.
3. Медицинское обеспечение соревнований.

**10.16. Участие врача в комплектовании этапов спортивной подготовки.**

Для первичного поступления в учреждение необходим допуск врача-педиатра/ терапевта, действующий в течении 6 месяцев со дня выдачи.

Важным этапом участия врача в отборе юных спортсменов является исследование характера приспособляемости их организма к физическим нагрузкам, оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных лиц. С этой целью проводятся выборочные исследования в процессе тренировочных занятий и соревнований — врачебно-педагогические наблюдения, по согласованию с тренером.

Состояние здоровья является одним из основных критериев для перевода занимающихся из групп начальной подготовки в тренировочные группы и группы спортивного совершенствования.

**10.17. Диспансерное наблюдение** за спортсменами тренировочных этапов, этапов совершенствования спортивного мастерства проводится в соответствии с приказом Министерства Здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н (приложение № 2) осуществляется врачом по спортивной медицине два раза в год в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Результаты обследований отражаются во врачебно-контрольной карте диспансерного наблюдения.

**10.18.** Занимающиеся, входящие в составы сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации, находятся под диспансерным наблюдением в краевом врачебно-физкультурном диспансере. На них ведется обменная врачебно-контрольная карта. Врач диспансера осуществляет за этими спортсменами врачебно-педагогические наблюдения, проводит дополнительные осмотры после заболеваний, травм, перед соревнованиями. Дополнительные осмотры проводятся после перенесенных заболеваний, травм, перед соревнованиями.

**10.19. Медицинское обеспечение тренировочных занятий.**

Этот раздел работы включает оперативные наблюдения на тренировочных занятиях (соответствие физической нагрузки возрасту, полу, уровню функциональных возможностей и физической подготовленности занимающихся, со-

блюдение основных методических правил и принципов спортивной тренировки и т.д.).

Оперативные наблюдения проводятся тренером, представителями администрации, заведующим хозяйством на всех этапах подготовки спортсменов. Особое внимание при этом следует уделять спортсменам, вновь приступающим к тренировкам после перенесенных заболеваний и травм.

Оперативные наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: анализ полученных данных оперативных наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий),

**10.20. Медицинское обеспечение соревнований** — включает контроль за соблюдением мер профилактики спортивных травм и обеспечение медицинской помощи пострадавшим.

Врач по спортивной медицине осуществляет допуск к участию в соревнованиях здоровых спортсменов, имеющих медицинскую справку сроком действия не более 6 месяцев, от педиатра/ терапевта ЛПУ или врача по спортивной медицине ГБУ ЦМП.

Проведение дополнительных осмотров определяется положением о соревнованиях.

Допуск к соревнованиям оформляется заявочным листом или индивидуальной справкой и отмечается в классификационном билете спортсмена.

**10.21.** Нормативы общефизической (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), обязательной технической подготовки (ОТП) текущей, промежуточной и итоговой аттестации, минимальные требования на конец года спортивной подготовки (девочки, девушки, женщины) для перевода на очередной этап спортивной подготовки отделения кикбоксинга представлены в Таблице № 19.

**10.22.** Нормативы общефизической (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), обязательной технической подготовки (ОТП) текущей, промежуточной и итоговой аттестации, минимальные требования на конец года спортивной подготовки (мальчики, юноши, мужчины) для перевода на очередной этап спортивной подготовки отделения кикбоксинга представлены в Таблице № 20.

**Нормативы ОФП, СФП, ОТП текущей, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся  
отделения бокса девочки, девушки, женщины**

№ п/п	Упражнение	ЭНП			ЭТ			ЭССМ											
		Бал-лы	1	2	3	Бал-лы	1	2	3	Бал-лы	1	2	3						
<b>Возраст занимающихся</b>																			
		10-12	11-13	12-14	Бал-лы	12-14	13-15	14 и старше	Бал-лы	15-19	15-20	Бал-лы	старше 15 лет						
		6	6,20	6,00 и мен	5	5,90	8	5,75	10	5,70 и мен	5	5,70	8	5,60	10	5,30 и мен			
1	Бег 30 м (сек) норматив ОФП	4	6,35	5	6,25	9	6,05	4	5,92	6	5,80	8	5,75	7	5,64	9	5,40		
		3	6,40	4	6,30	8	6,10	3	5,95	5	5,82	7	5,78	6	5,66	8	5,50		
		2	6,45	3	6,35	7	6,15	2	5,98	4	5,84	6	5,80	5	5,68	7	5,60		
		1	6,50	1	6,50	1	6,50	1	6,00	1	6,00	1	6,00	1	5,80	1	5,80	1	5,80
		0	более 6,50 сек													0	более 5,80 сек		
2	Бег 100 м (сек) норматив ОФП	5	17,90	6	17,86	10	17,75 и мен	5	17,40	8	17,20	10	16,75 и мен	5	16,70	8	16,40	10	16,00 и мен
		4	17,94	5	17,88	9	17,80	4	17,50	6	17,30	9	17,00	4	16,80	7	16,50	9	16,10
		3	17,96	4	17,90	8	17,82	3	17,60	5	17,40	8	17,10	3	16,90	6	16,60	8	16,20
		2	17,98	3	17,94	7	17,84	2	17,70	4	17,50	7	17,15	2	16,95	5	16,70	7	16,30
		1	18,00	1	18,00	1	18,00	1	17,80	1	17,80	1	17,80	1	17,00	1	17,00	1	17,00
		более 18,00 сек													0	более 17,00 сек			
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) норматив ОФП	5	22	6	30	10	40 и бол	5	25	8	30	10	40 и бол	5	33	8	40	10	45 и бол
		4	19	5	28	9	38	4	22	6	29	8	35	4	31	7	38	9	42
		3	17	4	26	8	35	3	20	5	27	7	32	3	29	6	36	8	40
		2	15	3	24	7	32	2	19	4	26	6	30	2	27	5	35	7	38
		1	13	1	13	1	13	1	18	1	18	1	18	1	25	1	25	1	25
		более 18,00 сек													0	более 17,80 сек			
4	Толчок ядра или набивного мяча весом 2 кг (кол-во раз) норматив СФП	5	7,0/5,0	6	7,5/5,5	10	8,5/6,5	5	7,5/6,0	8	8,0/6,5	10	9,0/7,5	5	9,0/7,0	8	10,0/7,8	10	11,0/8,5
		4	6,8/4,8	5	7,0/5,0	9	8,3/6,3	4	7,3/5,8	6	7,8/6,3	9	8,5/7,0	4	8,8/6,8	7	9,5/7,5	9	10,5/8,0
		3	6,5/4,5	4	6,8/4,8	8	8,0/6,0	3	7,0/5,5	5	7,5/6,0	8	8,3/6,8	3	8,5/6,5	6	9,3/7,3	8	10,0/7,8
		2	6,3/4,3	3	6,5/4,5	7	7,8/5,8	2	6,8/5,3	4	7,3/5,8	7	8,0/6,5	2	8,3/6,3	5	9,0/7,0	7	9,5/7,5
		1	6/4	1	6/4	1	6/4	1	6,5/5	1	6,5/5	1	6,5/5	1	8/6	1	8/6	1	8/6
		менее 13													0	менее 18			
		менее 6 м сильнейшей рукой, 4 м слабойшей рукой													0	менее 6,5 м сильнейшей рукой, 5 м слабойшей рукой			
		менее 8 м сильнейшей рукой, 6 м слабойшей рукой													0	менее 8 м сильнейшей рукой, 6 м слабойшей рукой			



5	Жил штанги лежа не менее веса собствен- ного тела (кг отклонения) <b>норматив СФП</b>	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0			
		4	-3	4	-3	4	-2	4	-2	4	-2	4	-2	4	-2	4	-2	4	-2	4	-2	
		3	-6	3	-6	3	-4	3	-4	3	-4	3	-4	3	-3	3	-3	3	-3	3	-3	
		2	-8	2	-8	2	-6	2	-6	2	-6	2	-6	2	-4	2	-4	2	-4	2	-4	
		1	-10	1	-10	1	-8	1	-8	1	-8	1	-8	1	-5	1	-5	1	-5	1	-5	
		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
6	Прыжок в дли- ну с места (см) <b>норматив СФП</b>	5	125	6	135	10	155	бол	5	150	8	160	10	180	бол.	5	160	7	180	10	210	бол
		4	120	5	125	9	150		4	145	6	155	9	175		4	155	6	170	9	200	
		3	115	4	120	8	145		3	140	5	150	8	170		3	150	5	165	8	190	
		2	112	3	115	7	140		2	135	4	145	7	165		2	145	4	160	7	180	
		1	110	1	110	1	110		1	130	1	130	1	130		1	140	1	140	1	140	
		0							0								0					
7	Бег 2000 м (мин, сек) <b>норматив СФП</b>	5	12,20	6	12,10	10	11,30	и мен	5	11,40	8	11,30	10	11,15	и мен	5	11,20	7	11,00	10	10,30	и менее
		4	12,30	5	12,20	9	11,40		4	11,45	6	11,35	9	11,20		4	11,25	6	11,10	9	10,40	
		3	12,40	4	12,30	8	11,50		3	11,50	5	11,40	8	11,25		3	11,28	5	11,15	8	10,50	
		2	12,50	3	12,35	7	12,00		2	11,55	4	11,45	7	11,30		2	11,31	4	11,20	7	11,00	
		1	13,00	1	13,00	1	13,00		1	12,00	1	12,00	1	12,00		1	11,36	1	11,36	1	11,36	
		0							0								0					
8	Подтягивание на перекла- дине (кол-во раз) <b>норматив СФП</b>	5	7	6	8	10	12	и бол	5	10	8	15	10	22	и бол	5	12	7	18	10	24	и более
		4	5	5	6	9	10		4	8	6	12	9	19		4	11	6	16	9	22	
		3	4	4	5	8	9		3	6	5	10	8	16		3	9	5	14	8	20	
		2	3	3	4	7	8		2	4	4	8	7	13		2	7	4	12	7	18	
		1	2	1	2	1	2		1	3	1	3	1	3		1	5	1	5	1	5	
		0							0								0					
9	Поднимание ног из виса до касания пере- кладны (кол-во раз) <b>норматив СФП</b>	5	8	6	10	10	15	и бол	5	8	8	12	10	18	и бол	5	13	7	17	10	23	и более
		4	6	5	8	9	13		4	7	6	10	9	15		4	11	6	15	9	21	
		3	5	4	6	8	12		3	6	5	9	8	13		3	9	5	13	8	19	
		2	4	3	5	7	11		2	5	4	7	7	11		2	7	4	11	7	17	
		1	3	1	3	1	3		1	4	1	4	1	4		1	5	1	5	1	5	
		0							0								0					



**Нормативы ОФЦ, СФЦ, ОТП текущей, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся  
отделения бокса *мальчики, юноши, мужчины***

№ п/п	Упражнение	ЭНП						ЭТ						ЭССМ						
		Бал-лы	1	Бал-лы	2	Бал-лы	3	Бал-лы	1	Бал-лы	2	Бал-лы	3	Бал-лы	1	Бал-лы	2	Бал-лы	3	
	<b>Возраст занимающихся</b>		10-12	Бал-лы	11-13	Бал-лы	12-14	Бал-лы	12-14	Бал-лы	13-15	Бал-лы	14 и старше	Бал-лы	15-19	Бал-лы	15-20	Бал-лы	старше 15 лет	
1	Бег 30 м (сек) <b>норматив ОФП</b>	5	5,30	6	5,20	10	5,00 и мен	5	5,00	8	4,95	10	4,80 и мен	5	4,80	8	4,65	10	4,50 и мен	
		4	5,32	5	5,25	9	5,05	4	5,02	6	4,98	8	4,85	4	4,85	7	4,70	9	4,55	
		3	5,35	4	5,30	8	5,10	3	5,05	5	5,00	7	4,90	3	4,90	6	4,75	8	4,60	
		2	5,38	3	5,35	7	5,15	2	5,08	4	5,02	6	4,98	2	4,95	5	4,80	7	4,70	
		1	5,40	1	5,40	1	5,40	1	5,10	1	5,10	1	5,10	1	5,00	1	5,00	1	5,00	
		0	более 5,40 сек																	
2	Бег 100 м (сек) <b>норматив ОФП</b>	5	15,90	6	15,85	10	15,70 и мен	5	15,60	8	15,50	10	15,30 и мен	5	15,20	8	15,00	10	14,90 и мен	
		4	15,94	5	15,88	9	15,75	4	15,65	6	15,55	9	15,35	4	15,25	7	15,10	9	14,95	
		3	15,96	4	15,90	8	15,80	3	15,70	5	15,60	8	15,40	3	15,30	6	15,15	8	15,00	
		2	15,98	3	15,94	7	15,82	2	15,75	4	15,65	7	15,45	2	15,35	5	15,20	7	15,10	
		1	16,00	1	16,00	1	16,00	1	15,80	1	15,80	1	15,80	1	15,40	1	15,40	1	15,40	
		0	более 16,00 сек																	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) <b>норматив ОФП</b>	5	40	6	45	10	50 и бол	5	45	8	50	10	55 и бол	5	50	8	56	10	60 и бол	
		4	38	5	40	9	49	4	43	6	47	8	52	4	47	7	54	9	58	
		3	37	4	8	8	48	3	42	5	45	7	49	3	45	6	52	8	56	
		2	36	3	37	7	47	2	41	4	43	6	47	2	44	5	50	7	54	
		1	35	1	35	1	35	1	40	1	40	1	40	1	43	1	43	1	43	
		0	более 16,00 сек																	
4	Толчок ядра или набивного мяча весом 4 кг (кол-во раз) <b>норматив СФП</b>	5	7,0/5,0	6	7,5/5,5	10	8,5/6,5	5	7,5/6,0	8	8,0/6,5	10	9,0/7,5	5	9,0/7,0	8	10,0/7,8	10	11,0/8,5	
		4	6,8/4,8	5	7,0/5,0	9	8,3/6,3	4	7,3/5,8	6	7,8/6,3	9	8,5/7,0	4	8,8/6,8	7	9,5/7,5	9	10,5/8,0	
		3	6,5/4,5	4	6,8/4,8	8	8,0/6,0	3	7,0/5,5	5	7,5/6,0	8	8,3/6,8	3	8,5/6,5	6	9,3/7,3	8	10,0/7,8	
		2	6,3/4,3	3	6,5/4,5	7	7,8/5,8	2	6,8/5,3	4	7,3/5,8	7	8,0/6,5	2	8,3/6,3	5	9,0/7,0	7	9,5/7,5	
		1	6/4	1	6/4	1	6/4	1	6,5/5	1	6,5/5	1	6,5/5	1	8/6	1	8/6	1	8/6	
		0	менее 6 м сильнейшей рукой, 4 м слабойшей рукой																	
		0	менее 8 м сильнейшей рукой, 6 м слабойшей рукой																	

5	Жим штанги лежа на меее веса собствен- ного тела (кг отклонения) <b>норматив СФП</b>	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0		
		4	-3	4	-3	4	-2	4	-2	4	-2	4	-2	4	-2	4	-2	4	-2	4	-2	4	-2	4	-2
		3	-6	3	-6	3	-4	3	-4	3	-4	3	-4	3	-4	3	-4	3	-4	3	-4	3	-4	3	-4
		2	-8	2	-8	2	-6	2	-6	2	-6	2	-6	2	-6	2	-6	2	-6	2	-6	2	-6	2	-6
		1	-10	1	-10	1	-8	1	-8	1	-8	1	-8	1	-8	1	-8	1	-8	1	-8	1	-8	1	-8
		0																							
		более 10 кг от веса собственного тела																							
		более 8 кг от веса собственного тела																							
		более 5 кг от веса собственного тела																							
		менее 180																							
6	Пръжок в длину с места (см) <b>норматив СФП</b>	5	185	6	188	10	200 и бол	5	196	8	200	10	210 и бол.	5	200	7	210	10	225 и более						
		4	183	5	185	9	195	4	194	6	198	9	206	4	196	6	205	9	220						
		3	182	4	183	8	192	3	192	5	196	8	204	3	194	5	200	8	215						
		2	181	3	182	7	190	2	190	4	194	7	202	2	192	4	196	7	210						
		1	180	1	180	1	180	1	188	1	188	1	188	1	190	1	190	1	190	190					
		0																							
		менее 188																							
		менее 130 и менее																							
		менее 13,10																							
		менее 13,28																							
менее 13,31																									
менее 13,36																									
менее 13 мин 36 сек																									
7	Бег 3000 м (мин, сек) <b>норматив СФП</b>	5	14,20	6	14,10	10	13,30 и мен	5	13,40	8	13,30	10	13,15 и мен	5	13,20	7	13,00	10	12,30 и менее						
		4	14,30	5	14,20	9	13,40	4	13,45	6	13,35	9	13,20	4	13,25	6	13,10	9	12,40						
		3	14,40	4	14,30	8	13,50	3	13,50	5	13,40	8	13,25	3	13,28	5	13,15	8	12,50						
		2	14,50	3	14,35	7	14,00	2	13,55	4	13,45	7	13,30	2	13,31	4	13,20	7	13,00						
		1	15,00	1	15,00	1	15,00	1	14,00	1	14,00	1	14,00	1	13,36	1	13,36	1	13,36						
		0																							
		более 15 мин 00 сек																							
		более 14 мин 00 сек																							
		более 13 мин 36 сек																							
		8	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) <b>норматив СФП</b>	5	10	6	13	10	20 и бол	5	15	8	20	10	25 и бол	5	16	7	20	10	28 и более				
4	9			5	10	9	18	4	12	6	17	9	23	4	14	6	18	9	25						
3	8			4	5	8	16	3	10	5	15	8	20	3	12	5	16	8	22						
2	7			3	8	7	14	2	9	4	12	7	18	2	10	4	14	7	20						
1	6			1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	9	1	9	9	1	9					
0																									
менее 6 м																									
менее 8																									
менее 9																									
менее 20																									
менее 17																									
менее 11																									
менее 10																									
менее 9																									
менее 8																									
менее 7																									
менее 8																									
менее 9																									
9	Поднимание ног из виса до касания перекладины (кол-во раз) <b>норматив СФП</b>	5	10	6	12	10	20 и бол	5	15	8	20	10	25 и бол	5	15	7	20	10	28 и более						
		4	9	5	10	9	18	4	12	6	17	9	22	4	12	6	17	9	25						
		3	8	4	9	8	16	3	10	5	15	8	20	3	11	5	15	8	23						
		2	7	3	8	7	14	2	9	4	12	7	18	2	10	4	13	7	21						
		1	6	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	9	1	9	9	1	9					
		0																							
		менее 6																							
		менее 8																							
		менее 9																							



## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 1.1. Список литературных источников:

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 года № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс».

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2015 № 61 «Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).

8. Трудовой кодекс Российской Федерации.

9. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утверждённые приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

10. Приказ Министерства Здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

11. Приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).
12. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.
13. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 N 837 "Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».
14. Приказ от 02.10.2012 г. N 267 «Об утверждении всероссийских антидопинговых правил».
15. Закон Краснодарского края от 10.05.2011г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае».
16. Приказ Минспорта России от 04 апреля 2014 г. № 206 «Правила соревнований Бокс» М, 105 с.
17. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А.О. Акопян и др. – 5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2012.-72с.
18. Практика бокса. Учебное пособие для образовательных учреждений профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – «Физическая культура» и для индивидуального пользования/ В.А. Макаров и др.: - Краснодар: Неоглори: 2012. – 399.(1) с.: ил.
19. Остьянов В.Н., И.И. Гайдамак. Бокс: обучение и тренировка / Киев: Олимпийская литература, 2001.
20. В. М. Клевенко «Быстрота в боксе», Москва, издательство «Физкультура и спорт», 1968 г., 50 с.
21. В. М. Романов «Бой на дальней, средней и ближней дистанциях», Москва, издательство «Физкультура и спорт», 1979 г., 106 с.
22. Осколков В.А. «Бокс: Обучение и тренировка новичка», Учебное пособие, Волгоградская государственная академия физической культуры, 2003 г., 116 с.
23. Бунин А.Я., МС, тренер сборной МФТИ по боксу, Методическое пособие по боксу, 15 с.
24. Н. А. Худадов, к.п.н., доцент «Психологическая подготовка боксера», Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1968 г., 60 с.
25. Г.О. Джероян, ЗТ СССР «Тактическая подготовка боксера», Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1970 г., 41 с.
26. Пашинцев В.Г. «Удары пушечной силы. Методика увеличения силы удара»: монография, Советский спорт, 2007 г., 96 с.
27. Бокс: Учебник. Под ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФИС, 1979.

28. Бриль М.С. Эталонные модели спортсменов на базе их квалификационных различий / М.С. Бриль // Психолого-педагогические проблемы спортивных игр. - М.: ВНИИФК, 1989.
29. Бэкман, Бим. Тренировки чемпионов /Б. Бэкман. – Ростов н/Д : Феникс. 2006.
30. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки /Теория и практика ФК, 1997, №2.
31. Огуренков Е.И. Ближний бой /Е.И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
32. Огуренков Е.И. Левша в боксе /Е.И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
33. Э. Найминова Методика преподавания, спортивные игры/ Физкультура/. Серия «книга для учителя», Издательство «Физкультура и спорт». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
34. Бабушкин Г.Д., Мельникова В.М. / «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. Ч.2.: Основы спортивной психологии. – 2004 г. – 192 с.
35. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кН.: Психологические факторы надежности спортсмена. Москва, 2007, вып. 1, с 21- 29.
36. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
37. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.
38. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
39. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.
40. Колесов А.И., Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС, 2003 – 292с.
41. Волков В.М. Тренеру о подростке. Москва: Физкультура и спорт, 1973 - 75 с.
42. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
43. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

## ***1.2. Перечень аудиовизуальных средств:***

1. Визуально-звуковая система «Электронный гонг-таймер».
2. Видеофильмы (учебные) по технике бокса.



3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.
5. Обучающее видео по боксу «Бинтование кистей рук в боксе».

### ***1.3. Перечень Интернет-ресурсов:***

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).
2. Официальный сайт Министерства спорта Краснодарского края - [www.kubansport.ru](http://www.kubansport.ru).
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).
4. Официальный сайт Российской Федерации бокса - [www.boxing-fbr.ru](http://www.boxing-fbr.ru).
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>
6. Официальный сайт антидопингового агентства: <http://www.wada-ama.org>
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru/>
8. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: <https://www.olympic.org>
9. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru),
10. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru).
11. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - [www.spbniifk.ru](http://www.spbniifk.ru).
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
13. Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>
14. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaisport.ru/>.
15. Спортивный обозреватель - <http://www.ns-sport.ru/stati.html>.
16. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.

17. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>
18. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.
19. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>
20. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>
21. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.ru/>.