

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТОРПЕДО»
г.ЧЕЛЯБИНСКА**

УТВЕРЖДАЮ

**Директор МКУ ДОД
КДЮСШ «Торпедо»
г.Челябинска**

_____ **В.В.Лебедев**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНЫМ
ЕДИНОБОРСТВАМ
« БОКС »**

Образовательная направленность: Предпрофессиональная
подготовка в области ФКиС

Возраст: 10 – 19 лет

Срок реализации: 10 лет

Утверждена:

Тренерско-преподавательским советом

Протокол № _____ от _____

г. Челябинск 2014 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Как известно, современная система подготовки спортсменов включает в себя три подсистемы: система тренировок, система соревнований, система факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект. Основу факторов, оптимизирующих тренировки и соревнования, составляет спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки спортсменов в следующей лаконичной форме.

Спортивный результат = тренировка + режим

Научные исследования и спортивная практика показывают, что спортивный режим является важным фактором в подготовке боксеров, так как обеспечивает:

сохранение и укрепление здоровья боксеров;
высокий уровень работоспособности;
неуклонный рост спортивного мастерства;
быстрое восстановление после тренировок и соревнований;
стабильность спортивной формы;
спортивное долголетие;
профилактику спортивных травм;
быструю адаптацию в сложных условиях /жаркий и холодный климат, среднегорье, смена климатических и временных зон/

Программа для муниципального учреждения дополнительного образования детей комплексной детско-юношеской спортивной школы «Торпедо» г.Челябинска, отделение бокс составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (приказ Минспорта РФ №730 от 12.09.2013) и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс (Приказ Минспорта России от 20.03.2013 № 123)..

Учебный материал программы излагается по группам: начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочным (УТГ), спортивного совершенствования (ГСС), высшего спортивного мастерства (ГВСМ). Использование данной программы дает тренерам по боксу единое направление в учебно-тренировочном процессе от ГНП до ГВСМ.

Программа по боксу содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся боксу, в том числе:

- сочетание элементов искусства, науки и спорта;
- акцент на развитие творческого мышления обучающегося;
- большой объем соревновательной деятельности

Основная цель данной учебной программы - овладение тренерами и учащимися отделения бокс научными данными и практическими навыками применения современной системы спортивного режима на этапах многолетней тренировки и в процессе подготовки и соревнований в различных условиях.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ МБУ ДОД КДЮСШ «ТОРПЕДО» г.Челябинска отделение бокс

1.1. Программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей комплексной детско-юношеской спортивной школы «Торпедо» г.Челябинска отделения «бокс» составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (приказ Минспорта РФ №730 от 12.09.2013) и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс (Приказ Минспорта России от 20.03.2013 № 123)

1.2. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности боксеров.

1.3. На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки по боксу и анализа ранее изданных программ определены следующие разделы учебной программы МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска отделения «бокс»:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся боксу, в том числе:

- сочетание элементов искусства, науки и спорта;

- акцент на развитие творческого мышления обучающегося;
- большой объем соревновательной деятельности

II. КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУПП.

2.1. Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочного процесса, проведение учебно-воспитательной работы с учащимися осуществляется администрацией и тренерско-преподавательским составом в соответствии с программой деятельности МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо».

2.2. Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям боксом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к боксу и отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке на данную специализацию спортивной школы.

2.3. Требования к комплектованию учебных групп по боксу:

Наименование групп	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	3	10	12-25
Учебно-тренировочные	5	13	10-14
ГСС	3	18	4-7

Примечание:

1. В таблице установлены обязательные требования к уровню спортивной подготовки для комплектования учебных групп.
2. В отдельных случаях, по решению тренерского совета, учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, могут быть зачислены, в порядке исключения, в учебную группу при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.
3. В том случае, если спортсмен имеет более высокий разряд по отношению к своей учебной группе и успешно справляется с тренировочными объемами, он может быть зачислен в группу более высокого уровня по ходатайству тренера-преподавателя, в соответствии с решением тренерского совета и разрешения врача.
4. В том случае, если спортсмен входит в основной состав сборной команды края (области) и выше и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста, он может быть зачислен в группу ВСМ.

2.4. Наряду с нормативами по специальной подготовке, при комплектовании учебных групп учитывается выполнение нормативов по общей физической подготовке.

2.5. Набор на отделение бокс осуществляется тренером-преподавателем, зачисление учащихся оформляется приказом о зачислении.

III. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

3.1. Учебная работа отделения бокс проводится круглогодично, на основании данной программы. Вновь поступившие на отделение учащиеся распределяются по учебным группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

3.2. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы отделения бокс спортивной школы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух 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	208	260	312	364	624

3.3. Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачёта);

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному администрацией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие боксеров в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

3.4. Учащиеся отделения обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также – задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники (дома).

3.5. При проведении учебно-тренировочных занятий, проведении и участии в соревнованиях, должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю и предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

3.6. В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

IV. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общефизическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-32
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24
Технико-тактическая подготовка %	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3

Восстановительные мероприятия %	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика %	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс

Таблица 3.

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-7	9-10	10-14	10-14
Общее количество	312	468	624	936	1456	1664

часов в год						
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728	728

V. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ.

В соответствии с общими требованиями для данной специализации определяются основные задачи многолетней тренировки:

Группы начальной подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике бокса, формирование интереса к данному виду спорта, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 1 и 2 юношеских разрядов.

Учебно-тренировочные группы: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники бокса, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков судьи, выполнение нормативов 3, 2, 1 спортивных разрядов.

Группы спортивного совершенствования: дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых боксеру, совершенствование техники бокса, повышение волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера-общественника и судьи по боксу, подтверждение нормативов 1 спортивного разряда и выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта России.

Группы высшего спортивного мастерства: дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности, совершенствование техники бокса и специфических качеств, необходимых боксеру, повышение соревновательного опыта, высокого уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи, подтверждение норматива мастера спорта России.

4.2. Для перевода из одной учебной группы в другую учащиеся сдают в конце учебного года контрольно-переводные нормативы.

VI. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для
зачисления в группы начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы	Суммарный балл
Быстрота	Бег на 30 м	- 7,4с – «3» - 6,4с – «4» - 5,4с – «5»	19
	Бег 100м	- 18,0 – «3» - 17,0 – «4» - 16,0 – «5»	
Выносливость	Бег 3000 м без учета времени	- 1- - 0-	
Сила	Подтягивание на перекладине	- 4 – «3» - 5 – «4» - 6 – «5»	
	Поднос ног к перекладине	- 4 – «3» - 5 – «4» - 6 – «5»	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	- 20 – «3» - 27 – «4» - 35 – «5»	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	- 140 – «3» - 160 – «4» - 180 – «5»	

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы	Суммарный балл
Быстрота	Бег на 30 м	- 7,1с – «3» - 6,1с – «4» - 5,1с – «5»	23
	Бег 100м	- 16,8 – «3» - 16,3 – «4» - 15,8 – «5»	
Выносливость	Бег 3000 м без учёта времени	- 1- - 0-	
Сила	Подтягивание на перекладине	- 6 – «3» - 7 – «4» - 8 – «5»	
	Поднос ног к перекладине	- 6 – «3» - 7 – «4» - 8 – «5»	
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела),кг	-результат – 1 -нет рез-та - 0	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	- 30 – «3» - 35 – «4» - 40 – «5»	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	- 168 – «3» - 178 – «4» - 188 – «5»	
	Толчок ядра 4 кг (сильн. рукой / слабойшей рукой)	- 4,5/3 – «3» - 5,5/4 – «4» - 6,5/5 – «5»	

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы	Суммарный балл
Быстрота	Бег на 30 м	- 7,0с – «3» - 6,0с – «4» - 5,0с – «5»	23
	Бег 100м	- 16,4 – «3» - 16,0 – «4» - 15,4 – «5»	
Выносливость	Бег 3000 м без времени	- 1- - 0-	
Сила	Подтягивание на перекладине	- 7 – «3» - 8 – «4» - 9 – «5»	
	Поднос ног к перекладине	- 7 – «3» - 8 – «4» - 9 – «5»	
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела),кг	-результат – 1 -нет рез-та - 0	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	- 33 – «3» - 38 – «4» - 43 – «5»	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	- 170 – «3» - 180 – «4» - 190 – «5»	
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой / слабейшей рукой)	- 6/4 – «3» - 7/5 – «4» - 8/6 – «5»	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

VII. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

5.1. Учебно-тренировочный процесс отделения бокс планируется на основании данной программы.

5.2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

5.3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

5.4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, получают знания по физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований.

5.5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения ударов и защиты в боксе, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым учебным календарным планом.

5.6. Для качественного планирования и учета работы отделение бокс должно иметь следующие документы:

По планированию:

- годовой план работы (разделы – организационный, врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы и пр.)
- план комплектования групп
- перспективный план учащегося
- учебная программа
- учебный план
- план учебно-тренировочных занятий на год
- план работы на месяц или период подготовки
- план уроков
- учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности учащихся
- расписание занятий
- календарный план спортивно-массовых мероприятий

По учёту:

- журнал учёта групповых занятий
- личные карточки и заявления учащихся
- дневники тренировки спортсменов
- протоколы соревнований.

VIII. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

6.1. Физическая культура и спорт в России

Для всех учебных групп:

- Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

- Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

- Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.
- Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.
- Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.
- Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.
- Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по боксу.

6.2. Краткий обзор развития бокса в России и за рубежом.

Для всех учебных групп:

- Характеристика бокса, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие бокса, как вида спорта.
- Первые соревнования по боксу за рубежом и в России. Организация федерации бокса России. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в боксе.
- Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие бокса в мире. Сильнейшие боксеры зарубежных стран, их достижения.

6.3. Спортивный режим боксера.

Для всех групп:

Современная система спортивного режима боксера состоит из следующих основных элементов:

- отказ от разрушителей здоровья и тренированности /курение, алкоголь, наркотики, допинги/
- рациональный суточный режим
- личная гигиена
- закаливание боксера
- специализированное питание
- средства восстановления и повышения работоспособности
- особенности режима в сложных климато-географических условиях.

Для каждого элемента спортивного режима боксера составляется специальная программа с учетом особенностей этапов спортивной

подготовки, условий тренировок, климато-географических условий, индивидуальных особенностей боксера и других данных.

Показателями эффективного применения спортивного режима следует считать:

- отсутствие у боксеров различных заболеваний и спортивных травм,
- постоянное хорошее самочувствие повышение спортивной работоспособности,
- стабильный рост спортивного мастерства, успешное выступление в соревнованиях,
- высокий уровень всех контролируемых показателей психофизиологических функций.

6.4. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных:

- Понятие о врачебном контроле и его роли для боксера. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий боксом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.
- Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, масса тела, сон, работоспособность, самочувствие и пр. Методика ведения дневника самоконтроля.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

- Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.
- Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.
- Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.
- Виды и последовательность массажных приемов.
- Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, и пр), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.
- Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные при занятиях боксом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при растяжениях, ушибах, вывихах, переломах, открытых ранениях.

6.5. Основы техники выполнения ударов в боксе.

Для всех групп:
Биомеханические основы движения боксера

- Движения в боксе в зависимости от морфологических, физиологических и психологических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные и динамические характеристики. Поэтому их вариативность не имеет предела. - Если посмотреть на кинематическую структуру тела человека, то легко представить оси вращения и точки опоры при нанесении ударов. Участие нижней части тела боксера в механике ударов происходит по следующей трехсуставной кинематической цепи: стопа – голень – бедро. Эта кинематическая цепь, передавая поступательное движение туловищу, способствует ускорению вращения таза. При опоре на левую ногу вращение происходит вокруг вертикальной оси, проходящей через левую стопу и левый тазобедренный сустав; при опоре на правую ногу – вращение происходит вокруг оси, проходящей через правую стопу и правый тазобедренный сустав. Диагональная ось вращения при опоре на левую стопу проходит через левую стопу и правый тазобедренный сустав; при опоре на правую стопу – через правую стопу и левый тазобедренный сустав.
- От кинематической цепи – голень – бедро движение передается в следующую трехсуставную цепь: плечо – предплечье – кисть. Звенья пояса верхней конечности подвижны, например, одна половина пояса может производить движения независимо от другой (правая от левой или левая от правой).
- При нанесении ударов усилия передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действия ударной части кисти), сила и скорость как бы нарастают в каждой цепи. Чем меньше мышцы, тем быстрее они могут сокращаться, но вместе с тем они должны быть достаточно сильными, чтобы поддержать поступательный эффект крупных мышц и ускорит действие, т.е. увеличить силу удара.
- В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный – снизу сбоку, прямой сбоку и т. д.) в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависят скорость, сила. Поэтому при построении тренировок очень важно учитывать данные анатомии для выработки наиболее правильной программы подготовки спортсмена.
- Особенно большое внимание следует уделить развитию внутренних и наружных косых мышц живота, широчайшей мышцы спины, большой и малой грудных мышц, трапецевидной, участвующих в «скручивании» верхней части туловища вокруг вертикальной оси. После нанесения удара и некоторого закручивания туловища тело, естественно, стремится к раскручиванию, а следовательно, создаются биомеханические условия для нанесения последующих ударов другой рукой.

- Серия коротких ударов в ближнем бою, независимо от движения ног, в основном наносится за счет активных действий мышц пояса верхней конечности при весьма малых вращательных движениях туловища. Наиболее сложные движения совершают части тела при защитных действиях, когда боксеру необходимо не только уйти от удара противника, но и создать исходное положение для собственных активных действий.

6.6. Методика обучения боксеров.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных:

- Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения ударов в боксе и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

- Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике.

- Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности.

- Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

6.7 Методика тренировки троеборцев.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

- Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

- Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность, количество ударов, использование специальной экипировки.

- Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

- Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное

повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма.

- Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках.

- Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала между занятиями.

- Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка.

6.8 Планирование спортивной тренировки.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

- Планирование и учёт проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

- Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах.

- Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки боксера и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

- Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

- Виды планирования: перспективное (несколько лет), текущее (год), оперативное (этап, месяц, неделю, занятие).

- Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объём, интенсивность.

- Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока.

- Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий.

- Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчётов о тренировке.

6.9 Краткие сведения о владении техникой боевых дистанций.

Для всех учебных групп.

- В практике ведения боя существует три дистанции – дальняя, средняя и ближняя. Боксер должен уметь вести бой в каждой из них, чтобы лучше ориентироваться во всех ситуациях боевой обстановки.

- Расстояние между боксерами, ведущими бой, определяет время, необходимое для нанесения ударов, выполнения защит и контрударов.

- Ведя бой на дальней дистанции, боксер более выпрямлен, активнее передвигается и старается наносить удары вытянутой рукой, сам оставаясь

недостижимым для противника. Приближаясь к противнику, боксер становится более собранным, положение ног устойчивее, руки закрывают голову и туловище.

- Действие боксера в той или иной дистанции вызваны рядом факторов: уровнем его физической подготовки, умением координировать свои действия, быстротой, выносливостью, силовыми качествами, ловкостью, технической подготовленностью (искусством нанесения ударов и владением защитами), психологическим состоянием, тактической задачей и т. д. Боксер с быстрой реакцией, убедившись в том, что его противник действует более медленно, стремится к ведению боя в средней дистанции; вызывая противника на атаку, будет ее перехватывать, опережать своими ударами и поражать в открытые места.

- Невысокий, физически сильный, владеющий сильным ударом боксер будет стремиться навязать силовой бой и идти на сближение с противником, который не владеет сильным ударом. Подвижный боксер будет стремиться избежать сближения и держаться на дальней дистанции. Поэтому выбор дистанции для ведения боя зависит от тактических замыслов и технического умения боксера, стремящегося к ведению боя в выгодной для него дистанции. Если оба боксера по стилю подходят друг другу, то бой ведется в какой-то одной дистанции. Но, как правило, дистанции все время меняются, и боксер, который умеет вести бой во всех дистанциях, может применить более широкий арсенал технических средств.

- Если останавливаться на дальней дистанции то следует выделить следующие ее особенности. Несмотря на то, что боксеры на дальней дистанции имеют время для продумывания своих действий, начинать атаку в этой дистанции всегда труднее, так как оба боксера пребывают вне зоны ударов, собраны и готовы встретить атакующего. Каждый из них легко воспринимает начальные движения противника и успевает среагировать на них защитами и контрдействиями. Чтобы атака успешно завершилась, боксер, готовя удар, должен отвлечь от него внимание противника постоянной сменой своих положений и ложными действиями. Поэтому дальняя дистанция требует виртуозного исполнения ложных и подготовительных действий, легких непринужденных передвижений и решительных атак в сочетании с искусными защитами во время собственных атак. Ведение боя на дальней дистанции имеет свои психологические особенности. Боксер должен обладать острым восприятием, уметь отличить ложные действия противника от настоящих, одновременно выработать план собственных активных действий и быть готовым перехватить атаку противника, в чем решающее значение имеет чувство дистанции и времени.

- Особенностью средней дистанции является то, что средняя дистанция между боксерами образуется в результате либо стремления к этому одного из боксеров, либо обоих; во втором случае бой более продолжительный. На этой дистанции у боксеров значительно меньше времени для обдумывания своих действий, чем на дальней. Боксер стремится опередить контратаку своего противника, заранее предугадать его контрдействия. Если на дальней

дистанции боксеры пользуются одиночными или двойными ударами, то в средней они применяют серии ударов – прямых с боковыми или боковых и снизу и т. д.. которые требуют также быстрых активных действий. Бой на средней дистанции приобретает наиболее активную форму, при этом следует иметь ввиду, что самые сильные удары наносятся в средней дистанции, так как положение боксеров более устойчивое и собранное, а это способствует эффективному вращению туловища и мощному отталкиванию ногами.

- Что же касается боя на ближней дистанции, то боксеры в данном случае могут находиться в двух положениях:

- 1) не касаясь друг друга, свободно действовать руками,
- 2) соприкасаться грудью, плечом, головой с грудью и плечом, подставкой и накладкой рук на руки противника.

- Бой на ближней дистанции навязывает один из боксеров, который стремится к сближению для действия сильными короткими ударами; ближний бой может возникнуть вынужденно для обоих. Вынужденный бой возникает чаще всего тогда, когда один из боксеров не умеет и поэтому не хочет вести его: он захватывает, придерживает противника, мешая ему действовать. Бывает, что ближний бой ведут боксеры, оба предпочитающие состязаться в этой дистанции.

- Бой на ближней дистанции происходит значительно насыщенней, активнее и плавней, чем на других. Из-за близости партнера боксеры успевают реагировать на удары в основном подставками и накладками. Поскольку боксеры соприкасаются друг с другом частями тела, им приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательными и тактильными ощущениями.

6.10. Психологическая подготовка.

Для всех учебных групп.

- Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей боксера.

- Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

6.11. Общая и специальная физическая подготовка.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

- Общая и специальная физическая подготовка юных боксеров и её роль в процессе тренировки.
- Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке боксеров.
- Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки боксера. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

- Специальная физическая подготовка боксера и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки боксера.
- Характеристика физических качеств боксера: быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки

6.12. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

- Разбор правил соревнований по боксу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила ведения боя. Вызов участников на ринг.
- Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

- Организация и проведение соревнований по боксу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства.
- Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призёров соревнований. Отчёт о проведённом соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

6.13. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Для всех учебных групп.

- Требования к спортивному залу для занятий боксом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, ринга.
- Специальное оборудование и инвентарь зала для бокса. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.
- Специализированный ринг. Видеомagniтофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.
- Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

6.14. Зачетные требования по теоретической подготовке.

Для групп начальной подготовки.

- Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение бокса. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике бокса, о спортивном инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения ударов.

Для учебно-тренировочных групп.

- Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль бокса в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела боксера. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения ударов, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по боксу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Для групп спортивного совершенствования.

- Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских боксеров в чемпионатах Мира и Европы. Сведения о влиянии физических упражнений на организм человека, о питании боксера, об основах массажа. Методы оценки качества техники во время боя. Принципы тренировки боксеров и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по боксу. Понятие психологической подготовки боксеров.

Для групп высшего спортивного мастерства.

- Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Воздействие занятий боксом на развитие силы воли и других качеств спортсмена. Понятие об энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах

боксеров, о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи. Определение качества выполнения ударов, использованию специальной экипировки. Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки боксера. Документы планирования. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и проведение соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

IX. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ.

7.1.Общая физическая подготовка.

Для всех учебных групп.

- Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.
- Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.
- Общеразвивающие упражнения без предметов:
 - * Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
 - * Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;
 - * Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
 - * Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники бокса).
- Общеразвивающие упражнения с предметом:
 - * упражнения со скакалкой;
 - * с гимнастической палкой;

- * с набивными мячами
- Упражнения на гимнастических снарядах:
 - * на гимнастической скамейке;
 - * на канате;
 - * на гимнастическом козле;
 - * на кольцах;
 - * на брусках;
 - * на перекладине
 - * на гимнастической стенке
- Упражнения из акробатики:
 - * кувырки;
 - * стойки;
 - * перевороты;
 - * прыжки на мини-батуте;
- Лёгкая атлетика:
 - * бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
 - * прыжки в длину с места и разбега;
 - * прыжки в высоту с места;
 - * метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;
- Спортивные игры:
 - * баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
 - * спортивные игры по упрощённым правилам;
- Подвижные игры:
 - * игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;
- Плавание:
 - * для неумеющих плавать – овладение техникой плавания;
 - * плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
 - * прыжки, ныряние;
 - * приёмы спасения утопающих

Х. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ.

8.1. Изучение и совершенствование техники ударов бокса

Для всех учебных групп:

Боевые позиции и боевая стойка

- Боевая позиция должна быть наиболее выгодной для активных действий в нанесении ударов и надёжной защите (не сковывать ударов и создавать достаточную устойчивость). Боевых положений у боксера может быть много в зависимости от дистанции, ситуации в обороне, атаке и контратаке.

На боевую позицию, как и вообще на технику в целом влияют индивидуальные физические, психологические и технические особенности боксера.

- Боевые положения могут быть разные, во время поединка они меняются в зависимости от активности боя у каната, в центре ринга или в углу.

Обучение, как правило, начинают с классической боевой стойки. Боевая стойка – это универсальное положение, при котором боксер находится в защите и вместе с тем в боевой готовности для нанесения ударов. Она позволяет боксеру осуществлять свои намерения и предупреждать намерения противника. В дальнейшем, с совершенствованием спортивного мастерства боксера, классическая стойка трансформируется в индивидуальную позицию, наиболее отвечающую его манере ведения боя.

С самого начала обучения боксу занимающихся ставят в левостороннее (более сильная правая рука) или правостороннее (более сильная левая рука) боевое положение. При левостороннем положении левая нога, выдвинутая вперед, опирается о пол передней частью стопы, правая находится на расстоянии примерно 0,5 шага назад и вправо параллельно левой и опирается в пол носком. По отношению к партнеру стопы повернуты несколько вправо. Масса тела равномерно распределена на обеих слегка согнутых ногах, что дает возможность, отталкиваясь то одной, то другой, короткими шагами легко передвигаться вперед, назад, влево, вправо, сохраняя при этом устойчивость. Каждый занимающийся должен сам выбирать расстояние, на которое ему удобнее расставлять ноги. Туловище выпрямлено, что способствует большей маневренности и сохранению равновесия. Выпрямленная вперед левая рука согнута в локте приблизительно под прямым углом, с немного сжатым кулаком на уровне подбородка, локоть опущен книзу, плечо несколько приподнято. Правая рука полусогнута, ее кулак защищает подбородок, локоть прижат к туловищу с тем, чтобы прикрыть правую подхрящевую область (область печени) и область чревного (солнечного сплетения), и вместе с тем готова к нанесению ударов. Голова должна быть немного опущена.

- Боксер, находящийся в боевой стойке, должен как можно меньше напрягать мышцы, чтобы преждевременно не утомляться и в нужный момент мобилизоваться для активного действия.

8.2. Запрещенные действия и удары

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ - обусловленные правилами соревнований д., допущенные б-ром в ходе боя, влекущие за собой наказания со стороны рефери (замечания, предупреждения, дисквалификацию).

Правилами соревнований по боксу, принятыми в России, к запрещенным действиям относятся: толчки соперника, наступание на его ноги, высокое поднятие колена, держание за канаты или отталкивание от них, захваты перчаток, рук, головы соперника, обхват туловища или прижимание к нему, нажатие перчаткой на лицо и голову соперника, борьба. Строго запрещено держать соперника и одновременно наносить ему удары, просовывать свою

руку под его руку, поворачиваться к нему спиной или затылком, удерживать соперника на дистанции вытянутой вперед рук, вести пассивный или фиктивный бой, натирать тело, лицо, руки жировыми веществами, кремами, вазелином. Б. не имеет права разговаривать во время боя, за исключением случая, когда он хочет сделать заявление об отказе продолжать поединок.

- * Опасное движение головой ниже пояса
- * Боксер нанес удар ниже пояса
- * Обхват туловища соперника
- * Опасное движение головой
- * Удар локтем
- * Удар предплечьем
- * Удар по затылку
- * Удар внутренней стороной перчатки, или удар наотмашь
- * Удар тыльной стороной перчатки
- * Удар коленом
- * Удар с использованием пружинящего действия канатов
- * Борьба
- * Держание руки соперника
- * Удар боксера, находящегося в положении нокдауна, или удар после команды рефери: "Стоп!"
- * Висение на сопернике
- * Просовывание рук под руки с одновременным нанесением удара соперника
- * Удар по спине или затылку

ЗАПРЕЩЕННЫЕ УДАРЫ - Запрещается наносить: удары в спину, по затылку, ниже пояса; удары головой, плечом, предплечьем, локтем, внутренней частью перчатки (наотмашь). Нельзя наносить любые удары после команды рефери "Стоп!".

8.3. Защита

* Уклон

Движение вбок вперёд. Удар соперника проходит рядом с головой и появляется возможность провести ответную атаку. Используется против прямых ударов.

* Нырок

Приседание с небольшим наклоном туловища вперед, которое сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Используется против боковых ударов, которые в случае правильного выполнения защиты проходят над головой.

* Клинч

Сковывание атакующих действий противника, «связывание» его рук.

* Перемещение

Движения назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправовперёд, влево-вперёд.

8.4. Классификация технических действий боксера

В практике широко распространена классификация физических упражнений по их преимущественным требованиям к физическим качествам:

- 1) скоростно-силовые упражнения;
- 2) упражнения, требующие определенной выносливости;
- 3) упражнения, требующие высокой координации.

Упражнения в боксе следует классифицировать по комплексному проявлению физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий, а также по их биомеханике (поступательные движения, вращательные, сложно-пространственные действия). Поэтому следует учитывать неразрывную связь формы движения с его содержанием.

В настоящее время действия боксера, которые составляют технику, подразделяют на три вида: удары, защиты и контрудары.

Если говорить о классификации и систематике ударов, то по направленности движений к партнеру выделяют: с фронта – прямые и снизу, и с фланга – боковые. Всего насчитывается двенадцать ударов:

- 1) прямой удар левой в голову;
- 2) прямой удар правой в голову;
- 3) прямой удар левой в туловище;
- 4) прямой удар правой в туловище;
- 5) боковой удар левой в голову;
- 6) боковой удар правой в голову;
- 7) боковой удар левой в туловище;
- 8) боковой удар правой в туловище;
- 9) удар снизу левой в голову;
- 10) удар снизу правой в голову;
- 11) удар снизу левой в туловище;
- 12) удар снизу правой в туловище.

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары; если это боковой, то угол между плечом и предплечьем меньше. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции, достигает цели при вытянутой руке, а со средней – при полусогнутой. В практике нанесения ударов направление движений может изменяться; удар снизу может быть несколько сбоку, боковой – немного снизу, прямой – снизу или сбоку и т. д. Это зависит от положения рук противника, его защиты, дистанции между боксерами, их боевого положения, а также от самого атакующего, который должен страховаться защитами во время своих атак. Такие изменения в направлении

ударов приходят с опытом на базе совершенствования технического мастерства.

Что же касается защитных действий то можно отметить следующее. На каждый из трех основных ударов (в туловище и в голову) – прямой, боковой и снизу – может быть несколько защит. Классифицируются защитные действия в зависимости от вида удара и структуры движений (передвижением, руками, туловищем). Защиты передвижением – это защиты шагами назад, в стороны, по кругу, назад в сторону, в сторону по кругу и т. д. Защиты руками – подставки, отбивы, накладки; туловищем – уклоны и нырки. Применяются и комбинированные защиты, допустим, шаг назад с подставкой ладони от удара прямого в голову или уклон с одновременной страховкой головы тыльной поверхностью открытой кисти и др. В практике бокса насчитывается 36 основных защит, каждая из которых может быть выполнена различными способами. Так, уклоны могут быть назад и в стороны, в сторону назад; нырки – вниз, вниз – по кругу и т. д. Все зависит от дистанции, направленности удара, исходных положений для контратаки и ряда тактических замыслов боксера, применяющего защиту. Нужно отметить, что наиболее сложными являются приемы защиты туловищем.

ХІ. ТРЕНИРОВКА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ И СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ.

- Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учётом подготовки к определённому дню. На УТС, носящих оздоровительный характер тренировка боксера должна носить оздоровительную направленность.

- В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

- В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки со специальной направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия, используя специально-вспомогательные упражнения.

- В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются

тренировки по боксу. Желательно проводить тренировки, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

- В качестве контроля роста спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

ХII. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Учебно-тренировочный процесс по боксу в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью боксеров.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка боксера осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники ударов в боксе проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой бокса осуществляется последовательно. Обучение технике осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более

эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по боксу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники ударов в боксе.

Основная часть (70% времени урока) изучение или совершенствование техники и отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств боксера.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения боксера, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе.

Заключительная часть (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в боксе преимущественно достигают те спортсмены, которые начали заниматься ещё подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек даёт возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического бокса и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя

физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создаёт хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема – это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, сила кисти и пр.

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно-сосудистой системы к занятиям данным видом спорта, умении осваивать классические упражнения в боксе, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными боксерами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

ХІІІ. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
5. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. -200 с.

6. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. -212 с.
7. Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
8. Нормативно-правовые основы , регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолин КГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ» , 2004. -863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.- 28с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
12. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. -400 с.