

# ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО БОКСУ



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Ташкент – 2021

МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ УЗБЕКИСТАНА  
ИНСТИТУТ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ФЕДЕРАЦИЯ БОКСА УЗБЕКИСТАНА

ТИПОВАЯ ПРОГРАММА

# «ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО БОКСУ (спортивная подготовка)»

Для всех внешкольных спортивно–образовательных учреждений

Ташкент – 2021

УДК 796.83  
КБК 74.267.5  
П 42

*Повышение спортивного мастерства по боксу [Текст] : учебная программа / Халмухамедов Р.Д. [и др.]. – Ташкент: "Umid Design", 2021. – 84 с.*

*Авторы:*

- |                   |   |
|-------------------|---|
| Халмухамедов Р.Д. | – Доктор педагогических наук, профессор   |
| Турдиев Ф.К.      | – Кандидат педагогических наук, доцент  |
| Турсуналиев И.А.  | – доцент, Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту       |
| Киличев Т.М.      | – Заслуженный тренер Республики Узбекистан, тренер сборной команды Республики Узбекистан                      |
| Турдиева Н.Д.     | – Заведующая медицинским отделением Республиканской специализированной школы–интерната олимпийского резерва   |
| Хадиятуллаев З.Ш. | – Преподаватель Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту |

*Рецензенты:*

- |               |  |
|---------------|--|
| Шин В.Н.      | – Кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Узбекистан              |
| Курбанов М.Г. | – Заслуженный тренер Республики Узбекистан, главный тренер сборной команды Республики Узбекистан |
| Кучкаров Л.С  | – Заслуженный тренер Республики Узбекистан, тренер женской сборной команды Республики Узбекистан |

*Учебная программа:* Повышение спортивного мастерства по боксу (спортивная подготовка) издаётся по тематическому плану Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан

*Утверждена и разрешена в печать Приказом Министра физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	12
1.1. Общие требования к организации учебно–тренировочной работы .....	14
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	24
2.1. Организационно–методические указания и учебный план.....	24
2.1.1. Спортивно–оздоровительный этап.....	25
2.1.2. Этап начальной подготовки.....	28
2.1.3. Учебно–тренировочный этап.....	31
2.1.4. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.....	33
2.2. План–схема годичных циклов подготовки.....	34
2.3. Педагогический и врачебный контроль.....	43
2.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.....	43
2.3.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.....	43
2.3.3. Углубленное медицинское обследование.....	44
2.3.4. Текущий контроль тренировочного процесса.....	44
2.3. Теоретическая подготовка.....	47
2.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	49
2.6. Восстановительные средства и мероприятия.....	61
2.7. Инструкторская и судейская практика.....	63
2.8. Программный материал для практических занятий.....	64
2.8.1. Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов.....	64
2.8.2. Техничко–тактическая подготовка.....	68
2.9. Общие представления о допинге.....	81
ЛИТЕРАТУРА.....	83

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система подготовки спортсменов к достижению высоких спортивных результатов – это сложный педагогический процесс, в котором тренер последовательно (систематически, взаимосвязанно и взаимообусловленно) решает задачи, выдвигаемые современным боксом. За последние годы боксеры Узбекистана завоевали ведущие позиции на мировом ринге. Для удержания завоёванных позиций необходимы: постоянный поиск инновационных средств и методов тренировки; оптимальный подход к формированию спортивного резерва; поэтапный отбор спортсменов в системе многолетней подготовки.

Многолетняя спортивная тренировка понимается как единый процесс восхождения по этапам спортивного мастерства – единственно правильный путь к достижению максимальных результатов в спорте (В.Н.Платонов, 2004; Ф.К.Турдиев, 2005; Р.Д. Халмухамедов, 2010 и др.).

В современной научно–методической литературе накоплен значительный исследовательский материал, позволяющий конкретизировать основные положения такой системы многолетней подготовки спортсменов. В.П.Филин (1980) и Фарфель (1972) предлагали следующую концепцию построения многолетней тренировки: всю многолетнюю подготовку, имеющую собственные пути развития от новичка до чемпиона или рекордсмена, целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями. Управление такой системой, считают авторы, приводит к её упорядочению и позволяет создать необходимые тренировочные и соревновательные эффекты.

При формировании рациональной системы многолетней подготовки важно не только создать соответствующую организационную структуру (школы, центры и др.), но и обеспечить соблюдение еще двух важнейших положений. Первое из них сводится к тому, что все организационные структуры, все этапы многолетнего совершенствования должны быть обеспечены равным вниманием как в отношении необходимого материально–технического и финансового, так и кадрового, научно–методического и медицинского обеспечения. Концентрация внимания на основных составах сборных команд и пренебрежение работой с ближайшим и отдалённым резервом способны в короткое время привести к развалу системы олимпийской подготовки.

Второе положение касается обеспечения оптимального соотношения количества занимающихся на различных этапах многолетнего совершенствования, предусматривающее постоянный отсев недостаточно перспективных с точки зрения интересов олимпийской подготовки спортсменов и приток перспективных детей. Реализация этого положения требует вовлечения максимального количества детей в систему тестирования их состояния здоровья, особенностей телосложения,

физических возможностей и кратковременного начального обучения (до 15–20 занятий) на предмет определения предрасположенности к занятиям конкретным видом спорта. Наиболее перспективные дети привлекаются к занятиям спортом в детских спортивных школах для прохождения начального этапа многолетней подготовки, который в зависимости от вида спорта обычно охватывает временной промежуток от 1,5–2 до 3–4 лет.

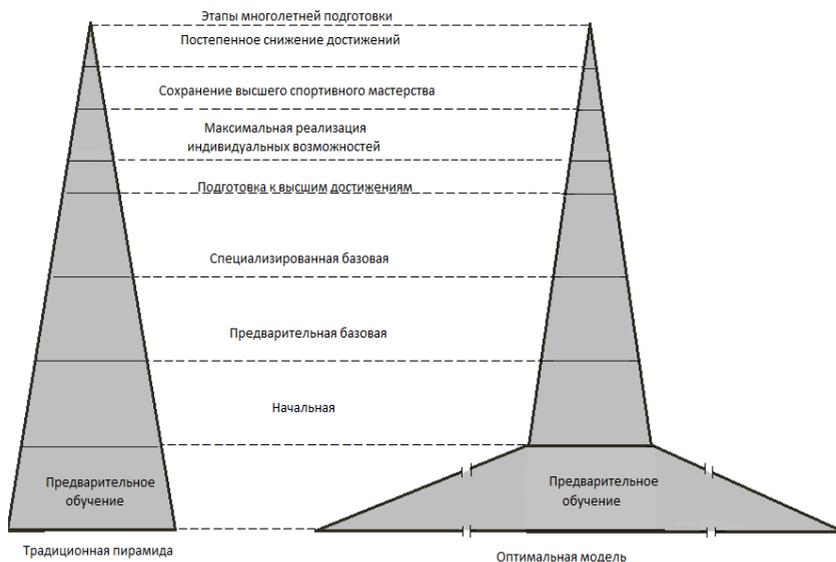
По прошествии этапа начальной подготовки происходит массовый отсев детей, не способных по совокупности объективных показателей к высшим спортивным достижениям. Для подготовки на втором этапе многолетнего совершенствования (предварительной базовой подготовки) должно привлекаться, как правило, 10–15 % от количества детей, приступивших к занятиям на предыдущем этапе. По прошествии этого этапа (2–3 года) к очередной ступени спортивного совершенствования (этап специализированной базовой подготовки) при оптимальной организации дела привлекается 50% детей, занимавшихся на втором этапе. При рационально проведенном промежуточном отборе и хорошо организованной подготовке на третьем этапе многолетнего совершенствования около половины занимающихся приступает к очередному этапу многолетнего совершенствования – подготовке к высшим достижениям. После завершения этого этапа, как и после предыдущего, примерно 50% спортсменов приступает к подготовке на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Принципиальной особенностью рациональной организации работы в процессе многолетнего отбора является отсев большинства детей после первого этапа многолетней подготовки, отбор для последующего совершенствования только тех из них, которые действительно имеют задатки к достижению высоких результатов в конкретном виде спорта. Освободившиеся тренеры вновь организуют предварительный отбор и начальную подготовку большого числа детей. Отсев на последующих этапах в случае рационального отбора и хорошо организованной подготовки невелик, а большой отсев бесперспективных детей свидетельствует о низком качестве отбора и подготовки на предыдущих этапах.

Схематически традиционный и оптимальный подходы к формированию спортивного резерва и поэтапному отбору спортсменов в системе многолетней подготовки представлены на рис. 1.

*Рис.1. Традиционный и оптимальный подходы к формированию спортивного резерва и поэтапному отбору спортсменов в системе многолетней подготовки*

В среднем, без учета специфики вида спорта, этнических особенностей занимающихся, материально–технических возможностей, квалификации тренеров и др., например, из 10 тыс. занимающихся, прошедших подготовку на начальном этапе многолетнего совершенствования (2–3 года), к работе на последующем этапе (предварительной базовой подготовки) привлекаются не более 1000–1200 чел., а на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей остается не более 150 спортсменов (табл. 1).



Количество спортсменов, оставшихся для подготовки на этапе сохранения высшего спортивного мастерства, зависит от организационных основ и ориентации спорта высших достижений в той или иной стране. Если основное внимание концентрируется на олимпийской подготовке, достижении наивысших результатов на Олимпийских играх, то на этом этапе остается относительно небольшое количество спортсменов высшего класса (не более 40–50 % от количества привлеченных к подготовке на предыдущем этапе). Если реализуется организационная модель, при которой преобладают интересы федераций, областей, регионов и др., то на этапе сохранения высшего спортивного мастерства спортсменов остается примерно в 1,5 раза больше.

Таблица 1

**Оптимальное соотношение количества занимающихся на различных этапах многолетнего совершенствования при рационально построенной олимпийской подготовке**

<b>Этапы многолетней подготовки</b>	<b>Количество занимающихся, чел.</b>
Предварительное обучение (15–20 занятий)	100000 – 150000
Начальная подготовка	10000
Предварительная базовая подготовка	1000 – 1200
Специализированная базовая подготовка	500 – 600
Подготовка к высшим достижениям	250 – 300
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	100 – 150
Сохранение высшего спортивного мастерства	50 – 70

При правильной организации подготовки, эффективном научно–методическом и медицинском обеспечении, высокой квалификации тренеров, наличии современной материально–технической базы и др. от 10 до 20% спортсменов, находящихся на этапах подготовки к высшим достижениям, максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения высшего спортивного мастерства, оказываются способными к достижению результатов, позволяющих им бороться за награды на таких крупнейших соревнованиях, как Олимпийские игры.

Примерная программа спортивной подготовки для внешкольных спортивно–образовательных учреждений по боксу составлена в соответствии с постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан от 23 сентября 2010 года №211 «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ» пункта 6 (Собрание постановлений Правительства Республики Узбекистан, 2010 г., №9, ст. 50) с целью организации и целенаправленной координации подготовки спортивного резерва и создания условий для проведения качественной учебно–тренировочной и соревновательной деятельности в спортивно–образовательных учреждениях. При составлении настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно–технической подготовке спортсменов,

полученные на основе научно–методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлены: модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определены общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (ГНП), учебно–тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС) и групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ).

При спортивных школах могут быть созданы спортивно–оздоровительные группы (СОГ). Численный состав занимающихся, объем учебно–тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера–преподавателя за работу в спортивно–оздоровительных группах устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно–правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

**Основные задачи спортивно–оздоровительного этапа** – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно–полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

**Основные задачи этапа начальной подготовки (НП)** – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, воспитание волевых и морально–этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**В учебно–тренировочных группах (УТГ)** задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико–тактического арсенала, воспитание специальных психологических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

**Основные задачи групп спортивного совершенствования (ГСС).** Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд Узбекистана.

**В задачи групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ)** входит сохранение уровня работоспособности для достижения высокого стабильного спортивного результата.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ (далее спортивные школы) – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации (ассоциации), ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в спортивных школах строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в ГСС и ГВСМ); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в спортивных школах в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики,

перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Настоящая программа состоит из двух частей.

***Первая часть программы*** – нормативная, которая включает количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально–физической, технико–тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно–переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

***Вторая часть программы*** – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно–тренировочных занятий, организации медико–педагогического и психологического контроля и управления.

# I

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено пять этапов спортивной подготовки – спортивно–оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно–тренировочный этап (УТ), этап спортивного совершенствования (СС) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Численный состав занимающихся, объем учебно–тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера–преподавателя за работу в группах СО устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно–правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно–оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно–тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно–оздоровительных группах – 10–17 лет.

Критерии оценки деятельности спортивно–оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10–летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача–педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ.

Группы УТ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно–переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы СС формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в спортивной школе.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки представлен в таблице 2; принадлежность к весовой категории по группам спортсменов – в таблице 3.

На официальных соревнованиях боксеров формула боя определяется в зависимости от возраста и квалификации спортсмена (табл. 4).

Учащиеся СО допускаются к соревновательной практике только по личному желанию и специальному допуску (письменное разрешение врача и личного тренера).

Таблица 2

**Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки**

Этапы подготовки												
Начальной подготовки			Учебно–тренировочный				Спортивного совершенствования			Высшего спортивного мастерства		
1–й год	2–й год	3–й год	1–й год	2–й год	3–й год	4–й год	1–й год	2–й год	3–й год	1–й год	2–й год	3–10–й
10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17	17–18	18–19	19–20	20–21	21–22	22–34

Таблица 3

**Весовые категории для юношей старшего возраста, юниоров и взрослых**

Весовые категории	Юноши 15–16 лет		Юниоры и взрослые		Мужчины (олимпийский)	
	свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг
Минимальный вес	44	46	–	–	–	–
Первая наилегчайшая	46	48	46	49	–	–
Вторая наилегчайшая	48	50	49	52	48	52
Первая легчайшая	50	52	–	–	–	–
Вторая легчайшая	52	54	52	56	–	–
Полулегкая	54	57	–	–	52	57
Легкая	57	60	56	60	57	63
Первая полусредняя	60	63	60	64	–	–

Вторая полусредняя	63	66	64	69	63	69
Первая средняя	66	70	69	75	–	–
Вторая средняя	70	75	–	–	69	75
Полутяжелая	75	80	75	81	75	81
Первая тяжелая			81	91	81	91
Супертяжелый вес	80	+	91	+	91	+

Таблица 3.1

**Весовые категории для девушек старшего возраста,  
юниоров и взрослых**

Весовые категории	Девушки 15–16 лет		Юниорки и взрослые		Женщины (олимпийский)	
	свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг
Минимальный вес	44	46	–	–	–	–
Первая наилегчайшая	46	48	45	48	–	–
Вторая наилегчайшая	48	50	48	51	49	51
Первая легчайшая	50	52	–	–	–	–
Вторая легчайшая	52	54	51	54	–	–
Полулегкая	54	57	54	57	51	57
Легкая	57	60	57	60	57	60
Первая полусредняя	60	63	60	64	–	–
Вторая полусредняя	63	66	64	69	60	69
Первая средняя	66	70	69	75	69	75
Вторая средняя	70	75	–	–	–	–
Полутяжелая	75	80	75	81	–	–
Первая тяжелая	–	–			–	–
Тяжёлый вес	80	+	81	+	–	–

Таблица 4

**Формула боя в соревнованиях**

<b>Возраст</b>	<b>Разряд</b>	<b>Формула боя</b>
Младшие и средние юноши 12–14 лет	Новички и III разряд	3 раунда по 1 минуте
	I и II разряд	3 раунда по 1,5 минуты
Старшие юноши и девочки 15–16 лет	Новички	3 раунда по 1 минуте
	II и III разряд	3 раунда по 1,5 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры и девушки 17–18 лет	Новички	3 раунда по 1,5 минуты
	II и III разряд	3 раунда по 2 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 3 минуты
Взрослые и женщины 19–34 лет	Новички	3 раунда по 1,5 минуты
	II и III разряд	3 раунда по 2 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 3 минуты

### **1.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп (табл. 5) положена научно–обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта Республики Узбекистан, средний стаж занятий и возраст занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно–тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Таблица 5

Режимы учебно–тренировочной работы и требования по физической, технико–технической и спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе (чел.)	Максимальное количество учебных часов	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>спортивно–оздоровительные группы</i>				
Весь период	10	15	6	Выполнение нормативов ОФП
<i>группы начальной подготовки</i>				
1–й	10	15	6	Выполнение нормативов ОФП
2–й	11	14	8	
3–й	12	14	8	
<i>учебно–тренировочные группы</i>				
1–й	13	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
2–й	14	10	14	
3–й	15	10	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
свыше 3 лет	15	8	20	
<i>группы спортивного совершенствования</i>				
1–й	16	6	24	50% КМС
2–й	17	5	26	КМС
свыше 2– лет	18	4	28	50% МС
<i>группы высшего спортивного мастерства</i>				
Весь период	свыше 18 лет	3	32	МС

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно–тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

5. На период учебно–тренировочных сборов, оздоровительно–спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно–тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 15%.

7. При наличии в составе учебно–тренировочной группы одного или нескольких членов сборной команды республики (основной состав) количество часов в неделю данной группы может быть увеличено до 36 ч.

Примерный учебный план представлен в табл. 6. При его разработке учитывался режим учебно–тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно–оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

*Таблица 6*

**Примерный учебный план на 52 недели учебно–тренировочных занятий в спортивных школах**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		СОГ		ГНП		УТГ			ГСС		ГВС	
		Весь период	1–й год	2–3–й год	1–й год	2–й год	3–й год	свыше 3 лет	1–й год	2–й год	свыше 2 лет	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	178	178	200	240	260	260	290	346	360	396	428
2.	Специальная физическая подготовка	90	90	92	142	196	278	274	330	340	350	350

3.	Технико–тактическая подготовка	30	30	96	182	188	280	338	390	418	430	480
4.	Теоретическая подготовка	6	6	6	12	24	28	28	30	40	42	52
5.	Психологическая подготовка	–	–	12	16	18	24	24	36	46	48	52
6.	Контрольно–переводные испытания	4	4	6	10	16	18	18	20	24	28	32
7.	Контрольные соревнования	–	–	–	6	10	14	22	40	50	60	104
8.	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	4	4	8	10	20	24	36	52
9.	Участие в соревнованиях	–	–	–	По календарному плану спортивно–массовых мероприятий							
10.	Восстановительные мероприятия	–	–	–	8	8	20	30	30	42	56	104
11.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	6	6	6	8	10	10
<b><i>Общее количество часов</i></b>		<b><i>312</i></b>	<b><i>312</i></b>	<b><i>416</i></b>	<b><i>624</i></b>	<b><i>728</i></b>	<b><i>936</i></b>	<b><i>1040</i></b>	<b><i>1248</i></b>	<b><i>1352</i></b>	<b><i>1456</i></b>	<b><i>1664</i></b>

Для учащихся групп СС учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределением времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов; 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств

ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники (табл. 7); 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (табл. 8); 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания; 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Контрольные, приемные и контрольно–переводные нормативы указаны в табл. 9–12. Результаты регистрируются в индивидуальной карте спортсмена (табл. 13).

*Таблица 7*

**Примерное соотношение средств физической и технико–тактической подготовки по годам обучения (%)**

Виды подготовки	Этапы подготовки						
	СОГ	НПГ		УТГ		ГСС и ГВСМ	
	весь период	1 год	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет	1 год	свыше 1 года
Общая физическая	60	60	50	45	30	30	30
Специальная физическая	30	20	25	25	30	30	30
Технико–тактическая	10	20	25	30	40	40	40

*Таблица 8*

**Показатели соревновательной нагрузки**

Виды соревнований	Этапы подготовки					
	ГНП		УТГ		ГСС и ГВСМ	
	до 1 года	свыше года	до 2–х лет	свыше 2–х лет	Весь период	Весь период
Контрольные	–	–	3	4	5	6

Отборочные	–	–	1	2	2	2
Основные	–	–	1	1	2	2
Главные	–	–	–	1	1	1

Таблица 9

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36–48 кг		Средние веса 50–64 кг		Тяжелые веса 66–св. 80 кг	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
Бег 30 м (сек.)	5,4	5,9	5,2	5,7	5,4	6,0
Бег 100 м (сек.)	16,0	17,0	15,4	16,5	15,8	17,0
Прыжок в длину с места (см) не менее	150	130	155	135	160	140
Подтягивание на перекладине (раз) не менее	5	3	6	4	5	3
Отжимание в упоре лежа (раз) не менее	15	8	20	10	13	7
Поднос ног к перекладине (раз) не менее	8	6	10	8	6	5

Таблица 10

Приемные нормативы для зачисления на учебно–тренировочный этап

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36–48 кг		Средние веса 50–64 кг		Тяжелые веса 66–св. 80 кг	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Бег 30 м (сек.)	5,0	6,0	4,9	5,5	5,1	5,7
Бег 100 м (сек.)	15,8	16,2	15,2	16,0	15,6	16,5
Бег 3000 м (мин.)	14,29	15,5	14,10	14,5	14,39	16,0

Прыжок в длину с места (см)	188	160	197	180	205	190
Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	45	30	48	40	40	30
Поднос ног к перекладине (раз)	10	8	12	10	8	6
СФП						
Количество ударов по мешку за 15 сек.	40	30	45	35	35	25
Количество ударов по мешку за 3 мин.	284	220	292	238	244	198

*Таблица 11*

**Приемные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы спортивного совершенствования**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 48–57 кг		Средние веса 60–75 кг		Тяжелые веса 81–св. 91 кг	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	4,9	5,2	5,0	5,8
Бег 100 м (сек.)	15,4	16,0	15,0	15,8	15,4	16,2
Бег 3000 м (мин.)	13,10	13,9	12,52	13,4	13,36	14,0
Прыжок в длину с места (см)	190	180	205	190	216	200
Подтягивание на перекладине (раз)	16	10	18	12	12	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	48	30	53	40	43	28
Поднос ног к перекладине (раз)	11	8	13	10	9	6
СФП						
Количество ударов по мешку за 15	50	40	55	45	45	35
Количество ударов по мешку за 3	313	260	320	270	303	240

Таблица 12

**Контрольно–переводные нормативы по ОФП и СФП на этапе спортивного совершенствования**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 48–57 кг		Средние веса 60–75 кг		Тяжелые веса 81–св. 91 кг	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Бег 30 м (сек.)	4,8	5,0	4,7	4,9	4,8	5,2
Бег 100 м (сек.)	14,8	15,2	14,6	15,0	15,0	16,0
Бег 3000 м (мин.)	12,48	13,2	12,26	12,5	13,13	14,0
Прыжок в длину с места (см)	200	180	218	186	228	210
Подтягивание на перекладине (раз)	14	10	16	14	12	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	54	42	60	48	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	14	10	16	12	12	9
СФП						
Количество ударов по мешку за 15 сек	55	45	60	50	50	35
Количество ударов по мешку за 3 мин	344	310	350	320	321	280

Таблица 13

**Индивидуальная карта спортсмена**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
 Дата и место рождения \_\_\_\_\_  
 Год, месяц начала занятий спортом \_\_\_\_\_  
 Спортивная школа \_\_\_\_\_  
 Спортивное общество \_\_\_\_\_  
 область, город \_\_\_\_\_

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							
		рост	масса тела	длина стопы, см	сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ	МПК		Заключение врача
							мл/мин.	мл/мин./кг	
Исходные данные при зачислении в спортивную школу									
НП 1-й 2-й									
УТ 1-й 2-й 3-й									

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность						Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты
		общая			специальная			количество		
		контрольно-переводные нормативы			контрольно-переводные нормативы			Тренировочных дней/заняти	Соревновательных дней	
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ										
<b>НП</b> 1-й 2-й										
<b>УТ</b> 1-й 2-й 3-й										
<b>СС</b> 1-й 2-й 3-й										
<b>ВСМ</b> 1-й 2-й 3-й										

## II МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ВВЕДЕНИЕ

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

### 2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО–МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно–педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес

специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

### ***2.1.1. Спортивно–оздоровительный этап***

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5–6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно–оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно–оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта.

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом

факторов, ограничивающих физическую нагрузку, – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Возрастные особенности физического развития представлены в табл. 14.

*Таблица 14*

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	6	7
Рост						+	+	+	+		

Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+		
Скоростно–силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+		
Анаэробные возможности									+		
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы дви–жения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно–силовые упражнения (в виде комплексов тренировоч–ных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно–педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно–оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7–10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно–силового характера следует давать небольшими дозами (по 5–8 мин.) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно–оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно–оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений –игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико–биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д)

величину выполненной тренировочной нагрузки (см. раздел «Комплексный контроль»).

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

### ***2.1.2. Этап начальной подготовки***

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется

опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что 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. Этот 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 нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

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

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

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 (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

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

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

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно–педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно–гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно–педагогических экзаменов, так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

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

### ***2.1.3. Учебно–тренировочный этап***

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико–тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно–силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты 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: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно–сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30–70% от собственного веса); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно–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 прикидках 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.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не-желательны.

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

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, рост и вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность

технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно–педагогические испытания на основе контрольно–переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

#### ***2.1.4. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства***

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

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

Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зона первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зона достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших боксеров мира, участие в чемпионатах Азии, мира, Азиатских и Олимпийских играх); зона поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС 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.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяются три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

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

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

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами макроцикла – и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена (см. раздел 2.3).

## 2.2. ПЛАН–СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ

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

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4 до 9 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно–подготовительный (модельный и специально–подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и

восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основным внешним признаком микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих 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, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

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

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах, и боксе в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований (рис. 2).

На этапах СО и НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке (табл. 15–16).

Направленность микроциклов	Код микроцикла
<i>Базовый</i> – функционально–техническая направленность	РФ
	РФ
<i>Специальный</i> – техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
<i>Модельный</i> — модель соревновательной нагрузки	М

<i>Подводящий</i> – выведение на пик спортивной формы	<b>П</b>
<i>Соревнования</i>	<b>С</b>
<i>Переходный</i> – восстановление после соревновательных нагрузок	<b>В</b>

*Рис. 2. Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям*

*Таблица 15*

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
для этапа СО и НП (1-й год)**

<b>Месяцы</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
<b>Виды подготовки</b>												
Теоретические занятия	1	1	1	1	–	–	1	1	–	–	–	–
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	7	6	8	8	8	8	8	8
Технико–тактическая подготовка	–	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Медицинский контроль	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–
Зачетные требования	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
<b><i>Всего за месяц</i></b>	<b><i>27</i></b>	<b><i>24</i></b>	<b><i>27</i></b>	<b><i>24</i></b>	<b><i>24</i></b>	<b><i>18</i></b>	<b><i>27</i></b>	<b><i>28</i></b>	<b><i>26</i></b>	<b><i>29</i></b>	<b><i>28</i></b>	<b><i>30</i></b>
<b>Всего за год</b>	<b>312</b>											

Таблица 16

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
для этапа НП (2–3–й год)**

<b>Месяцы</b>												
<b>Виды подготовки</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
Теоретические занятия	–	–	1	1	1	1	1	1	–	–	–	–
Общая физическая подготовка	16	18	18	16	15	12	16	17	18	18	18	18
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	7	6	7	8	8	8	8	8
Технико–тактическая подготовка	7	9	9	8	8	6	8	9	8	8	8	8
Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинский контроль	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–
Зачетные и переводные	2	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–	2
<b><i>Всего за месяц</i></b>	<b><i>36</i></b>	<b><i>36</i></b>	<b><i>37</i></b>	<b><i>34</i></b>	<b><i>34</i></b>	<b><i>26</i></b>	<b><i>33</i></b>	<b><i>36</i></b>	<b><i>35</i></b>	<b><i>37</i></b>	<b><i>35</i></b>	<b><i>37</i></b>
<b>Всего за год</b>	<b>416</b>											

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения

целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико–тактического арсенала бокса.

На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2 лет обучения (табл. 17) главное внимание по–прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико–тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2 лет (табл. 18) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности.

*Таблица 17*

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
для групп УТ этапа подготовки (1–й год)**

<b>Месяцы</b>												
<b>Виды подготовки</b>	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	18	18	18	20	20	20	22	24
Специальная физическая подготовка	10	12	14	14	14	10	12	12	12	12	10	10
Технико–тактическая подготовка	16	18	18	16	16	14	16	16	16	12	12	12
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2
Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	1	1	1	1	–	–	–	–
Медицинский контроль	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–

Зачетные и переводные требования + соревнования	4	–	–	4	–	–	–	–	4	–	–	4
<i>Всего за месяц</i>	<i>54</i>	<i>52</i>	<i>54</i>	<i>56</i>	<i>52</i>	<i>46</i>	<i>50</i>	<i>53</i>	<i>55</i>	<i>50</i>	<i>48</i>	<i>54</i>
<b>Всего за год</b>	<b>624</b>											

Таблица 18

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
для групп УТ этапа подготовки (свыше 2 лет)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Виды подготовки</b>												
Теоретические занятия	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	20	20	26	20	20	18	18	20	20	26	26	26
Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	22	20	24	26	22	20	20	20
Технико–тактическая подготовка	24	20	18	20	19	23	22	22	24	30	30	28
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2
Инструкторская и судейская практика	–	–	2	–	2	–	–	–	–	–	–	4
Медицинский контроль	2	–	–	–	2	–	–	–	–	2	–	–

Зачетные и переводные требования + соревнования	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2
<i><b>Всего за месяц</b></i>	<b>82</b>	<b>77</b>	<b>80</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>79</b>	<b>76</b>	<b>85</b>	<b>83</b>	<b>86</b>
<b>Всего за год</b>	<b>936</b>											

Продолжительность подготовительного периода – 6–9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе СС (табл. 19 и 20) процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Таблица 19

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп СС\*  
(1-й год)**

<b>Месяцы</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
<b>Виды подготовки</b>												
Теоретические занятия	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2
Общая физическая подготовка	28	28	28	26	26	24	30	28	28	33	34	33
Специальная физическая подготовка	30	28	28	28	28	26	26	28	30	26	26	26
Технико-тактическая подготовка	30	36	34	34	34	32	34	34	34	30	30	28
Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2
Инструкторская и судейская практика	–	–	4	–	4	–	–	4	–	4	–	4
Медицинский контроль	2	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–	2
Зачетные и переводные требования + соревнования	6	4	4	6	4	4	4	4	6	6	6	6
<b><i>Всего за месяц</i></b>	<b><i>103</i></b>	<b><i>105</i></b>	<b><i>107</i></b>	<b><i>101</i></b>	<b><i>105</i></b>	<b><i>93</i></b>	<b><i>103</i></b>	<b><i>107</i></b>	<b><i>105</i></b>	<b><i>108</i></b>	<b><i>105</i></b>	<b><i>106</i></b>
<b>Всего за год</b>	<b>1248</b>											

Таблица 20

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп СС\*  
(свыше 2 лет)**

<b>Месяцы</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
<b>Виды подготовки</b>												
Теоретические занятия	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2
Общая физическая подготовка	32	32	32	32	32	30	32	32	30	36	38	38
Специальная физическая подготовка	30	30	30	30	30	26	30	30	30	28	28	28
Технико-тактическая подготовка	36	40	40	38	38	30	36	38	38	32	32	32
Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Восстановительные мероприятия	4	6	6	4	4	4	6	6	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Медицинский контроль	2			2			2		2			2
Зачетные и переводные требования + соревнования	8	6	8	8	6	6	8	6	8	8	8	8
<b>Всего за месяц</b>	<b>123</b>	<b>125</b>	<b>127</b>	<b>125</b>	<b>121</b>	<b>107</b>	<b>124</b>	<b>123</b>	<b>122</b>	<b>119</b>	<b>119</b>	<b>121</b>
<b>Всего за год</b>	<b>1456</b>											

*Примечание.* Для групп СС распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

## 2.3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

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

### **2.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

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

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

*Подтягивание на перекладине* выполняется из положения виса широким хватом руки. Нужно подтянуть свое тело вверх до касания грудью (или подбородком) перекладины.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

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

### **2.3.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности**

Количество ударов по мешку за 15 сек. и 3 мин. проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

### ***2.3.3. Углубленное медицинское обследование***

В начале и в конце учебного года, а также перед соревнованиями все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

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

#### Программа углубленного медицинского обследования

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

### ***2.3.4. Текущий контроль тренировочного процесса***

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

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

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства

подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, специальная подготовка – СП и соревновательная подготовка – СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

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

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл.21 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

*Таблица 21*

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

<b>ЧСС (уд./мин.)</b>	<b>Направленность</b>
100–130	Аэробная (восстановительная)
140–170	Аэробная (тренирующая)
160–190	Анаэробно–аэробная (выносливость)
170–200	Лактатная–анаэробная (спец. выносливость)
170–220	Алактатная–анаэробная (скорость – сила)

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

спортсменом. В табл. 22 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 22

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

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

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно–сосудистой системы при проведении пробы Руффье – Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5–минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

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

$$K = [(P1+P2+P3)-200]/10, \quad \text{где } P1, P2, P3 - \text{Пульс в положении сидя, в первые 15 секунд, последние 15 секунд соответственно.}$$

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 23.

Таблица 23

**Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3–6
Удовлетворительно	7–10
Плохо	11–14

Очень плохо	15–17
Критическое	18 и более

### 2.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

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

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

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

В УТ группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты

спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий для УТ групп представлена в табл. 24.

*Таблица 24*

**Примерный план теоретической подготовки**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>	<b>Учебные группы</b>
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	УТ
2.	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	СО, НП
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	СО, НП, УТ
4.	Зарождение и история развития бокса	История бокса	СО, НП, УТ
5.	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Азии и Узбекистана	НП, УТ

6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, УТ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко–тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТ, СС
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	УТ, СС
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТ, СС
10.	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями	УТ, СС, ВСМ
11.	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК	УТ, СС, ВСМ

## 2.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании

юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств, понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и благоприятного отношения к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер–педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и др. дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность – состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интересные варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

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

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

### *Средства и методы психологической подготовки*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

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

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско–юношеской спортивной школы в большей мере

относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психологическое состояние юных спортсменов относятся:

1. *Создание психологических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психологических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психологические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. *Рационализация* – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

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

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

этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

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

На рис. 3 представлена схема ситуативного управления психологическим состоянием и поведением юных спортсменов.

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



*Рис. 3. Схема ситуативного управления состоянием и поведением юных спортсменов*

## *Развитие волевых качеств боксера*

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

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

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

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

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг–партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать

неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера узбекского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызывать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогают наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировке. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

### *Специальная психологическая подготовка*

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психологических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психологических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основные группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело – когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один–два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;

- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психологических барьеров (например, «неудобный» соперник–левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);

- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс–факторов: мысленное повторение технических приемов безотносительно к модели предстоящего боя;

- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

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

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

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

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

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

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

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психологического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4 частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20–30 сек. и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое – потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе – статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье – расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2–3 мин. Ее задача – добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности, могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5–2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психологические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5–6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психологического управления является секундирование – форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого

боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого – жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором – типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П.Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а нетревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», – сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, – важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20–30 мин. до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник – о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психологического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально-окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психологической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя

различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психологическое состояние

спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики – психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии – это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую психологически вполне реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например, такого: «Если тебе сейчас так плохо – иди и умри в бою, но лицом к противнику!» Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы еще впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается – все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное – его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор – психологическое состояние самого тренера. перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом, – не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но

здесь все же лучше самому овладеть приемами психологической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

## **2.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

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

### ***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности***

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

### ***Медико–биологические средства восстановления***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать

время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико–биологические средства восстановления. К медико–биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### ***Психологические методы восстановления***

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

### ***Методические рекомендации***

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

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

## 2.7 . ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

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

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

**Судейская практика** дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены (студенты вузов) получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей–стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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

## 2.8. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### 2.8.1. Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов

#### Развивающий физический микроцикл (РФ)

*Задачи микроцикла:* повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (табл. 25).

Таблица 25

**Процентное распределение времени тренировки по средствам  
подготовки в РФ–микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	–
Вторник	ОФП	100
	СП	–
	СорП	–
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	–
	СорП	–
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	+ сауна, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

### Развивающий технический микроцикл (РТ)

*Задачи микроцикла:* продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах (табл 26).

Таблица 26

#### **Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ–микроцикле**

<b>Дни недели</b>	<b>Средства тренировки</b>	<b>% от времени тренировки</b>
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	–
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ сауна, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

### Контрольный недельный микроцикл (табл. 27)

*Задачи микроцикла:* контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико–тактических действий в соревновательных режимах.

Таблица 27

*Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле*

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	–
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	–
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	–
	СорП	24 + сауна, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихя этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает

необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать акцент на развитие скоростных и скоростно–силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся этапов начальной подготовки и учебно–тренировочного рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучение технике выполнения физических упражнений. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятий (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий (табл. 28). При составлении блоков тренировочных заданий для учащихся этапа НП следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для учащихся этапов УТ и СС можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

Разработанный типовой план–проспект включает содержание программы и методические рекомендации по написанию ее разделов и принят как основной документ для составителей учебных программ по боксу.

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА  
тренировочного задания**

Дата и время занятий

Порядковый номер тренировочного задания

Основная педагогическая задача

Направленность блока тренировочных заданий

Этап обучения, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
НП: 1-й 2-й 3-й	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнения; длина отрезков дистанции и время их преодоления; вес снарядов; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха.	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения; моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке, и др.	Место проведения занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование

**2.8.2. Техничко–тактическая подготовка**

**Учебный план занятий с боксерами–новичками на 1–й и 2–й год**

**I раздел.** Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых

ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

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

На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца: с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

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

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

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

На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль – май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1–2 боя (на летних каникулах).

**III раздел.** Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь–декабрь. После этого проводится

6–8 тренировочных уроков и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1–2 боя (на зимних каникулах).

**IV раздел.** Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2 месяцев (апрель – май). Причем элементы ближнего боя занимают 20–30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6–8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1–2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

На август планируется отдых.

В конце 2–годичного цикла обучения планируется выполнение II–III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2 лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования. В табл. 29 представлена программа мероприятий при построении занятий в первые 2 года обучения.

Примерные программы построения тренировочных занятий представлены в планах–графиках (табл. 30–33).

## Содержание курса обучения боксера–новичка

Раздел	1–й год обучения				2–й год обучения			
	I раздел		II раздел		III раздел		IV раздел	
	Сентябрь – декабрь		Февраль – май		Сентябрь – декабрь		Февраль – май	
Масштаб обучения	Изучение боевой стойки и передвижений	Изучение прямых ударов в голову и защита от них	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них			Изучение ударов в туловище, коротких боковых в голову и защита от них		Изучение ударов в туловище и защита от них
	Изучение прямых ударов в голову и защита от них							
Материал Совершенствования	-	Совершенствование боевой стойки и передвижений	Соревнования (1 бой)	Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище	Тренировочные уроки (6 уроков)	Соревнования (1–2 боя)	Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и в туловище	Тренировочные уроки (6 уроков)
НМО, ОФП, СФП	Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спортивные игры		Контрольные упражнения, комплекс СФП, кросс, подтягивание на перекладине, подвижные игры, занятия по СФП		Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спортивные игры		Контрольные упражнения, комплекс ОФП, дополнительные виды спорта	
								отдых

**План–график занятий  
(I раздел обучения)**

№	Учебный материал	№ уроков													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально–вспомогательные упражнения														
1.	Подводящие упражнения к прямым ударам в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Одиночные шаги вперед–назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Слитные шаги вперед–назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Слитные шаги вправо–влево по кругу														
5.	Изучение боевой стойки	+	+												
6.	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток		+	+	+	+	+	+							
7.	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8.	Защита подставкой правой ладони			+	+					+		+	+		
9.	Защита подставкой левого плеча				+	+			+			+	+		
10.	Защита шагом назад							+	+			+	+	+	
11.	Упр–ния для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Упр–ния для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+						+	+
13.	Упр–ния для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток							+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Упр–ния для разучивания прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+	+
15.	Упр–ния для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову												+	+	+
16.	Упр–ния в ударах по снарядам				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III.	Контрольные упр–ния														
IV.	Подвижные и спорт. игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

№	Учебный материал	№ уроков															
		5	6	7	8	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6
I.	Строевые и общеразвивающие упр-ния																
II	Специальные и специально-вспомогательные упр-ния																
1.	Упр-ния для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову																
2.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову																
3.	Упр-ния для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову																
4.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову																
5.	Упр-ния для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, правой, правой в голову и туловище																
6.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, правой в голову																
7.	Упр-ния для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову																
8.	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову																
<b>Материал для повторения</b>																	
1.	Сов-ния боевой стойки																
2.	Сов-ния передвижения одиночными и смежными шагами																
3.	Упр-ния для сов-ния прямых ударов левой, правой в голову																
4.	Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой в голову																
5.	Упр-ния для сов-ния защиты подставкой правой ладони																
6.	Упр-ния для сов-ния защиты уклонами																
7.	Упр-ния для сов-ния защиты шагом назад																
8.	Упр-ния в ударах по снарядам																
II	Подвижные и спорт. игры	В начале или конце каждого урока															
I.																	

**План–график занятий  
(II раздел обучения)**

№	Учебный материал	№ уроков													
										0	1	2	3	4	5
I.	Строевые и общеразвивающие упр–ния														
II.	Специальные и специально–вспомогательные упр–ния														
<b>Новый материал</b>															
1.	Упр–ния для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой														
2.	Упр–ния для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой														
3.	Подводящие упр–ния и упр–ния для разучивания уклонов														
4.	Упр–ния на сов–ния уклонов														
5.	Упр–ния для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов														
6.	Подводящие упр–ния и упр–ния к прямому удару <u>левой в туловище</u>														
7.	Упр–ния на разучивание прямого удара левой в туловище														
8.	Упр–ния для разучивания тактических вариантов применения <u>прямого удара</u> левой в туловище														
9.	Упр–ния для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову														
10.	Упр–ния для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище														
11.	Упр–ния ддя разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову														
12.	Упр–ния для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову														

№	Учебный материал	№ уроков														
		6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
I.	Строевые и общеразвивающие упр–ния															
II	Специальные и специально–вспомогательные упр–ния															
<b>Новый материал</b>																
1.	Подводящие упр–ния и упр–ния для разучивания прямого удара правой в туловище															
2.	Упр–ния для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище															
3.	Упр–ния для разучивания двойного прямого удара левой в голову, правой в туловище															
4.	Упр–ния для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову															
5.	Упр–ния для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову															
<b>Материал для повторения</b>																
1.	Упр–ния для сов–ния двойного прямого удара левой, правой в голову															
2.	Упр–ния для сов–ния двойного прямого удара левой, левой в голову															
3.	Упр–ния для сов–ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой, левой, правой															
4.	Упр–ния для сов–ния техники серии прямых ударов в голову: левой, правой, левой															
5.	Упр–ния в ударах по снаряду															
II	Условные и тренировочные бои															
I	Вольные бои															
V	Подвижные и спорт. игры															

## План–график занятий (III раздел обучения)

№	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I.	Строевые и общеразвивающие упр–ния	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально–вспомогательные упр–ния															
<b>Новый материал</b>																
1.	Подводящие упр–ния и упр–ния для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток	+	+	+				+	+	+						
2.	Упр–ния для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах			+	+	+										
3.	Упр–ния для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него					+	+									
4.	Упр–ния для разучивания двойного удара прямой правой, левой боковой в голову						+	+	+							
5.	Упр–ния для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову							+	+							
6.	Упр–ния для разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову								+	+						
7.	Упр–ния для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову										+	+				
<b>Материал для повторения</b>																
1.	Упр–ния для сов–ния прямых ударов в туловище	+	+	+	+	+										
2.	Упр–ния для сов–ния двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову						+	+								
3.	Упр–ния для сов–ния серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище						+	+								
4.	Упр–ния для сов–ния серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову								+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Упр–ния в ударах по снарядам	+		+			+									
III.	Условные и тренировочные бои		+					+	+	+	+	+		+	+	
IV.	Вольные бои										+		+			+
V.	Подвижные и спорт. игры	+	+		+						+		+	+		

продолжение табл. 32

№	Учебный материал	№ уроков							
		16	17	18	19	20	21	22	23
I.	Строевые и общеразвивающие упр–ния	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально–вспомогательные упр–ния								
<b>Новый материал</b>									
1.	Упр–ния для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище	+	+	+					
2.	Упр–ния для разучивания тактических вариантов применения двойного удара : прямой, боковой в голову			+	+				
3.	Упр–ния для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой, левой в голову				+	+	+		
4.	Упр–ния для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой, в голову или туловище					+	+	+	
5.	Упр–ния для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову						+	+	+
6.	Упр–ния для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище							+	+
7.	Подводящие упр–ния к боковому удару правой в голову		+		+		+	+	
8.	Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток						+	+	
9.	Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах								
<b>Материал для повторения</b>									
1.	Упр–ния для сов–ния бокового удара левой в голову и защита от него	+		+	+		+		
2.	Упр–ния для сов–ния двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову		+	+		+	+		+
III.	Подвижные и спорт. игры		+			+			+

№	Учебный материал	№ уроков					
I.	Строевые и общеразвивающие упр–ния						
II.	Специальные и специально–вспомогательные упр–ния						
<b>Новый материал</b>							
1.	Упр–ния для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову						
2.	Упр–ния для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову						
3.	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову						
4.	Упр–ния для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище						
<b>Материал для повторения</b>							
1.	Упр–ния для сов–ния двойного удара: прямой, боковой левой						
2.	Упр–ния для сов–ния серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой прямой в голову						
3.	Упр–ния для сов–ния серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову						
4.	Упр–ния для сов–ния бокового удара правой в голову						
III.	Условные бои						
IV.	Тренировочные бои						
V.	Вольные бои						
VI.	Подвижные и спорт. игры						

## План–график занятий (IV раздел обучения)

№	Учебный материал	№ уроков													
										0	1	2	3	4	5
I.	Строевые и общеразвивающие упр–ния														
II.	Специальные и специально–вспомогательные упр–ния														
<b>Новый материал</b>															
1.	Изучение наступательной позиции ближнего боя														
2.	Упр–ния для разучивания бокового удара левой в голову														
3.	Упр–ния для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки														
4.	Подводящие упр–ния и упр–ния для разучивания удара левой снизу в туловище														
5.	Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки														
6.	Упр–ния для разучивания коротких боковых ударов в голову														
7.	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки														
8.	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием														
<b>Материал для повторения</b>															
1.	Упр–ния для сов–ния двойного удара: прямой левой, боковой правой в голову														
2.	Упр–ния для сов–ния двойного удара сбоку в голову: левой, правой														
3.	Упр–ния для сов–ния серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову														
4.	Упр–ния для сов–ния защиты уклонами от одного и двух прямых ударов														
5.	Упр–ния в ударах по снарядам														
III.	Условные и тренировочные бои														
IV.	Вольные бои														
V.	Подвижные и спорт. игры														

продолжение табл. 33

№	Учебный материал	№ уроков															
		6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	
I.	Строевые и общеразвивающие упр–ния																
II.	Специальные и специально–вспомогательные упр–ния																
<b>Новый материал</b>																	
1.	Упр–ния для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову																
2.	Упр–ния для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову																
<b>Материал для повторения</b>																	
1.	Упр–ния для сов–ния ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них																
2.	Упр–ния для сов–ния ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них																
3.	Упр–ния для сов–ния прямых ударов и защита уклонами																
4.	Упр–ния для сов–ния серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой																
5.	Упр–ния в ударах по снаряду																
III.	Условные и тренировочные бои																
IV.	Вольные бои																
V.	Подвижные и спорт. игры																
VI.	Упр–ния ОФП и СФП																

## 2.9. ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГЕ

**Допинг** (англ. *doping*, от англ. *Dope* – давать наркотики) – вещества, которые временно усиливают физическую или психологическую деятельность организма; биологически активные вещества, способы и методы для принудительного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения. К ним, в частности, относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеет статус запрещенных для спортсменов во время тренировок и соревнований.

Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом кодексе ВАДА (*Всемирное антидопинговое агентство*, учрежденное по инициативе Международного олимпийского комитета – МОК). ВАДА каждый год издает список запрещённых препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что употребление допинга – сознательный прием вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью – искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований. Борьба с употреблением допинга ведется для обеспечения честности спортивных соревнований и для сохранения здоровья спортсменов.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;

- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: 2 года **дисквалификации**
- *второе нарушение*: 4 года **дисквалификации** или **даже навсегда**.

Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса Узбекистана, 2004. – 34 с.
4. Булычев А. И. Бокс: учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. – М.: ФиС, 1965.–200 с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. – М., 1995. – 212 с.
6. Градополов К.В. Бокс: учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. – М.: ФиС, 1965. – 338 с.
7. Допинг–контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004. – 40 с.
8. Нормативно–правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995. – 37 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник тренера высшей квалификации. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Положение о детско–юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско–юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно–тренировочным процессом в общеобразовательных школах. – М.: Советский спорт, 1987. –28 с.
12. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А.Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. –480 с.
13. Турдиев Ф.К. Бокс тренининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: Дис...канд.пед.наук – Т., 2002 – 132 с.
14. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.
15. Халмухамедов Р.Д. Технология оптимизации учебно–тренировочного процесса единоборцев/ Р.Д.Халмухамедов. – Т., 2009. – 158 с.
16. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2–е перераб. и доп. – СПб.: Изд–во «Шатон», 2002. – 190 с.

Халмухамедов Р.Д., Турсуналиев И.А., Киличев Т.М.,  
Турдиева Н.Д., Хадиятуллаев З.Ш.

# ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО БОКСУ

Подписано к печати 23.03.2021 г.

Формат 60x84 1/16, шрифт «Helios Cond Light», Офсетная бумага

Объём 5,25 п.л. Тираж 50 экз. заказ № \_\_\_\_

Издательство «UMID DESIGN»

Отпечатано в типографии «UMID DESIGN»

г. Ташкент, улица Навои, 22