

Утверждаю:

Директор ДЮСШ №14

З.К. Качаев



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЮСШ №14**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО БОКСУ  
МОДИФИЦИРОВАННАЯ**

Составитель:

Тренер-преподаватель:

Гаджиев М.Х

Дербент 2019г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная рабочая программа составлена на основе действующей программы, нормативных документов регламентирующих деятельность спортивной школы: Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей; Программы спортивной подготовки по боксу ФА по ФКиС 2007 г.; Положение об организации деятельности спортивных школ в муниципальном образовании город

Устава муниципального образовательного бюджетного учреждения дополнительного образования детей ДЮСШ.

При разработке рабочей программы использованы передовой опыт обучения и тренировки боксеров, результаты исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, физиологии, гигиены, психологии.

**Основные задачи этапа начальной подготовки** - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-эстетических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд края, активных строителей и защитников Родины.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях по боксу, а также по общей и специальной физической подготовке, проведение учебно-тренировочных сборов, организация спортивно-оздоровительного лагеря. Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в соревнованиях по боксу, согласно утверждённому календарному плану.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы, учебным, календарно-тематическим планами и Положением об организации деятельности

спортивных школ в муниципальном образовании города *Дербент*,  
 Устава  
 муниципального образовательного бюджетного учреждения  
 дополнительного образования детей ДЮСШ-ИД.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе программы по боксу для системы дополнительного образования детей, в которой изложены разделы:

- содержание программы
- методические рекомендации

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практика
<b>Начальная подготовка 1 год обучения</b>				
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
	- гигиена боксера, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
	- закаливание организма	1	1	
	- зарождение и история развития бокса	1	1	
	- правила и организация соревнований по боксу	1	1	
	- самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>157</b>		<b>157</b>
	- строевые упражнения	18		18
	- упражнения для рук и плечевого пояса	21		21
	-упражнения для ног	21		21
	-упражнения для всех групп мышц	20		20
	- упражнения для развития быстроты	20		20
	- упражнения для развития ловкости	23		23
	- подвижные игры	17		17
	- акробатика	17		17
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>53</b>		<b>53</b>
	- упражнения для развития быстроты движения	18		18
	- упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10
	- упражнения для развития силы	20		20
	- упражнения для развития быстроты реакции	5		5
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>53</b>		<b>53</b>
	- боевые стойки	8		8
	- передвижения	10		10
	- дистанция	8		8
	- удары	11		11
	- защита	16		16
<b>5</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>6</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>276</b>	<b>5</b>	<b>271</b>
<b>Начальная подготовка свыше 1 года обучения</b>				
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
	- гигиена боксера, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.	1	1	

	- закаливание организма	1	1	
	- зарождение и история развития бокса	1	1	
	- правила и организация соревнований по боксу	1	1	
	- самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>210</b>		<b>210</b>
	- строевые упражнения	10		10
	- акробатика	26		26
	- упражнения для рук и плечевого пояса	32		32
	-упражнения для ног	20		20
	-упражнения для всех групп мышц	26		26
	- упражнения для развития быстроты	24		24
	- упражнения для развития ловкости	26		26
	- подвижные игры	20		20
	- лёгкая атлетика	26		26
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>90</b>		<b>90</b>
	- упражнения для развития быстроты движения	15		15
	- упражнения для развития скоростно-силовых качеств	25		25
	- упражнения для развития силы	25		25
	- упражнения для развития быстроты реакции	25		25
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>100</b>		<b>100</b>
	- боевые стойки	10		10
	- передвижения	10		10
	- дистанция	10		10
	- комбинации ударов	22		22
	- уклоны	28		28
	- защита	20		20
<b>5</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>6</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414</b>	<b>5</b>	<b>409</b>
<b>Учебно-тренировочный этап 1 год обучения</b>				
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
	- зарождение и история развития бокса	1	1	
	- самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1	
	- единая всероссийская спортивная классификация	1	1	
	- правила и организация соревнований по боксу	1	1	
	- физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2	2	
	- закаливание организма	2	2	
	- анализ соревновательной деятельности боксеров	2	2	
	- общая характеристика спортивной тренировки	2	2	
	- основные средства спортивной тренировки	2	2	
	- физическая подготовка	2	2	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>215</b>		<b>215</b>
	- строевые упражнения	15		15
	- акробатика	25		25
	- легкая атлетика	25		25
	- упражнения для рук и плечевого пояса	30		30
	-упражнения для ног	30		30
	-упражнения для быстроты	30		30
	- упражнения для ловкости	30		30
	- подвижные игры	30		30

<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>100</b>		<b>100</b>
	- упражнения для развития быстроты движения	10		10
	- упражнения для развития силы	20		20
	- упражнения в ударах по снарядам	15		15
	- упражнения для выполнения прямого удара в голову	15		15
	- упражнения для выполнения двойного удара в голову	10		10
	- упражнения для серии ударов	10		10
	- упражнения для выполнения защитных действий	10		10
	- упражнения для выполнения тактических действий	10		10
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>103</b>		<b>103</b>
	- боевые стойки	10		10
	- передвижения одиночными и смежными шагами	10		10
	- прямые удары левой, правой в голову	10		10
	- двойной удар левой в голову	15		15
	- защита подставкой правой ладони	15		15
	- прямой удар левой в туловище	15		15
	- двойной прямой удар левой в голову и туловище	15		15
	- защита шагом назад	13		13
<b>5</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
<b>7</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>8</b>	<b>Контрольные соревнования</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>9</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>9</b>		<b>9</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>460</b>	<b>16</b>	<b>444</b>
<b>Учебно-тренировочный этап 2 год обучения</b>				
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	
	- зарождение и история развития бокса	1	1	
	- самоконтроль в процессе занятий спортом	2	2	
	- единая всероссийская спортивная классификация	2	2	
	- правила и организация соревнований по боксу	2	2	
	- физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2	2	
	- закаливание организма	2	2	
	- анализ соревновательной деятельности боксеров	2	2	
	- общая характеристика спортивной тренировки	2	2	
	- основные средства спортивной тренировки	2	2	
	- физическая подготовка	2	2	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>226</b>		<b>226</b>
	- строевые упражнения	10		10
	- акробатика	40		40
	- легкая атлетика	40		40
	- упражнения для рук и плечевого пояса	30		30
	-упражнения для ног	35		35
	-упражнения для быстроты	30		30
	- упражнения для ловкости	20		20
	- подвижные игры	21		21
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>126</b>		<b>126</b>
	- упражнения для развития быстроты движения	10		10
	- упражнения для развития силы	20		20
	- упражнения в ударах по снарядам	20		20
	- упражнения для выполнения прямого удара в голову	20		20

	- упражнения для выполнения двойного удара в голову	10		10
	- упражнения для серии ударов	15		15
	- упражнения для выполнения защитных действий	20		20
	- упражнения для выполнения тактических действий	11		11
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>150</b>		<b>150</b>
	- боевые стойки	10		10
	- передвижения одиночными и смежными шагами	22		22
	- прямые удары левой, правой в голову	20		20
	- двойной удар левой в голову	19		19
	- защита подставкой правой ладони	20		20
	- прямой удар левой в туловище	19		19
	- двойной прямой удар левой в голову и туловище	20		20
	- защита шагом назад	20		20
<b>5</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>7</b>		<b>7</b>
<b>6</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>7</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>8</b>	<b>Контрольные соревнования</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
<b>9</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>552</b>	<b>19</b>	<b>533</b>
<b>Учебно-тренировочный этап 3 год обучения</b>				
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	
	- зарождение и история развития бокса	2	2	
	- самоконтроль в процессе занятий спортом	2	2	
	- правила и организация соревнований по боксу	2	2	
	- общая характеристика спортивной тренировки	2	2	
	- основные средства спортивной тренировки	2	2	
	- единая всероссийская спортивная классификация	2	2	
	- физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2	2	
	- закаливание организма	2	2	
	- анализ соревновательной деятельности боксеров	2	2	
	- физическая подготовка	3	3	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>190</b>		<b>190</b>
	- строевые упражнения	15		15
	- акробатика	25		25
	- легкая атлетика	25		25
	- упражнения для рук и плечевого пояса, ног	25		25
	- упражнения для быстроты	25		25
	- упражнения для силы	25		25
	- упражнения для ловкости	25		25
	- подвижные игры и спортивные игры	25		25
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>190</b>		<b>190</b>
	- упражнения для развития быстроты движения	20		20
	- упражнения для развития силы	20		20
	- упражнения в ударах по снарядам	30		30
	- упражнения для выполнения нападающих ударов	40		40
	- упражнения для выполнения защитных действий	40		40
	- упражнения для выполнения тактических вариантов	40		40
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>251</b>		<b>251</b>
	- боевые стойки	40		40

	- удары	40		40
	- передвижения	40		40
	- нападение	40		40
	- защита	41		41
	- тактические приёмы	50		50
5	Восстановительные мероприятия	10		10
6	Медицинское обследование	4		4
7	Инструкторская и судейская практика	4		4
8	Контрольные соревнования	10		10
9	Контрольно-переводные испытания	10		10
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>690</b>	<b>21</b>	<b>669</b>
<b>Учебно-тренировочный этап 4 год обучения</b>				
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	
	- зарождение и история развития бокса	2	2	
	- самоконтроль в процессе занятий спортом	2	2	
	- правила и организация соревнований по боксу	2	2	
	- общая характеристика спортивной тренировки	2	2	
	- основные средства спортивной тренировки	2	2	
	- единая всероссийская спортивная классификация	2	2	
	- физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2	2	
	- закаливание организма	2	2	
	- анализ соревновательной деятельности боксеров	2	2	
	- физическая подготовка	3	3	
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>190</b>		<b>190</b>
	- строевые упражнения	15		15
	- акробатика	25		25
	- легкая атлетика	25		25
	- упражнения для рук и плечевого пояса, ног	25		25
	- упражнения для быстроты	25		25
	- упражнения для силы	25		25
	- упражнения для ловкости	25		25
	- подвижные игры и спортивные игры	25		25
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>190</b>		<b>190</b>
	- упражнения для развития быстроты движения	20		20
	- упражнения для развития силы	20		20
	- упражнения в ударах по снарядам	30		30
	- упражнения для выполнения нападающих ударов	40		40
	- упражнения для выполнения защитных действий	40		40
	- упражнения для выполнения тактических вариантов	40		40
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>251</b>		<b>251</b>
	- боевые стойки	40		40
	- удары	40		40
	- передвижения	40		40
	- нападение	40		40
	- защита	41		41
	- тактические приёмы	50		50
5	Восстановительные мероприятия	10		10
6	Медицинское обследование	4		4
7	Инструкторская и судейская практика	4		4

8	Контрольные соревнования	10		10
9	Контрольно-переводные испытания	10		10
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>690</b>	<b>21</b>	<b>669</b>
<b>Учебно-тренировочный этап 5 год обучения</b>				
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	
	- зарождение и история развития бокса	2	2	
	- правила и организация соревнований по боксу	2	2	
	- самоконтроль в процессе занятий спортом	2	2	
	- общая характеристика спортивной тренировки	2	2	
	- основные средства спортивной тренировки	2	2	
	- единая всероссийская спортивная классификация	2	2	
	- физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2	2	
	- закаливание организма	2	2	
	- анализ соревновательной деятельности боксеров	3	3	
	- физическая подготовка	3	3	
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>227</b>		<b>227</b>
	- строевые упражнения	10		10
	- акробатика	30		30
	- легкая атлетика	30		30
	- упражнения для рук и плечевого пояса, ног	30		30
	- упражнения для быстроты	30		30
	- упражнения для силы	37		37
	- упражнения для ловкости	30		30
	- подвижные игры и спортивные игры	30		30
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>227</b>		<b>227</b>
	- упражнения для развития быстроты движения	30		30
	- упражнения для развития силы	37		37
	- упражнения в ударах по снарядам	40		40
	- упражнения для выполнения нападающих ударов	40		40
	- упражнения для выполнения защитных действий	40		40
	- упражнения для выполнения тактических вариантов	40		40
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>305</b>		<b>305</b>
	- боевые стойки	50		50
	- удары	50		50
	- передвижения	50		50
	- нападение	50		50
	- защита	50		50
	- тактические приёмы	55		55
5	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
6	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
7	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
8	<b>Контрольные соревнования</b>	<b>14</b>		<b>14</b>
9	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>828</b>	<b>22</b>	<b>806</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### *Теоретическая подготовка*

**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

**Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Оказание первой медицинской помощи

**Закаливание организма**

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

**Зарождение и история развития бокса.**

**История бокса**

**Правила и организация соревнований по боксу.**

Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

**Самоконтроль в процессе занятий спортом.**

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

**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.

**Основные средства спортивной тренировки.**

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки

**Физическая подготовка.**

Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

**Анализ соревновательной деятельности боксеров.**

Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.

**Единая всероссийская спортивная классификация.**

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

### *Общая физическая подготовка.*

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

### **Стрессовые упражнения.**

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

### **Акробатика.**

Кувирки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для всех групп мышц** могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

### **Упражнения для развития быстроты.**

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких

контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

#### **Упражнения для развития ловкости**

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

#### **Упражнение для развития гибкости**

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

Группы начальной подготовки.

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

повышение уровня общей физической подготовленности; - развитие физических качеств;

изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и

совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

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

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад -сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед -назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым

боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево; прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защиты от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:
  - удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
  - удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
  - удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
  - удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них.

скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Боксёры учебно-тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

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

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

**Защиты.**

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.
3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом

вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.

- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и

- переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

- атака боковыми ударами левой и правой в голову;

- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;

- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;

- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;

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

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

- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

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

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

- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

#### **Совершенствование тактических действий**

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию

с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Группы спортивного совершенствования.

Задачи обучения и тренировки:

- доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;
- изучение различных вариантов ударов и защит от них;
- изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя;
- повышения уровня специальной физической подготовки и специальных качеств.

Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции.

Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

- передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;
- серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;
- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;
- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;
- защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклонением и отходом;
- удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;
- трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;
- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;
- боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;
- трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками».

Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.

- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;

- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;
  - разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.
- Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.
- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;
  - удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;
  - удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;
  - удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;
  - удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;
  - боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;
  - боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;
  - короткие прямые удары левой и правой в голову;
  - защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней;
  - защита от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
  - комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
  - трёх- и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
  - введение рук внутрь позиции противника;
  - выход из ближнего боя (5 способов);
  - вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

Подготовительные действия (разведка). маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

### ***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 выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

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

**Судейская практика** дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу.

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

#### УТ-1-2 год обучения

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Выполнение заданий по построению и перестройке группы.
3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
4. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

#### УТ- 3-4 год обучения

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.
2. Проведение подготовительной, основной частей тренировки.
3. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.

#### УТ-5 год обучения.

1. Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства.

## **Восстановительные 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, русская парная баня или 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, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В 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 смотри в предыдущем разделе).

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

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

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

#### 4. ФОРМЫ И ВИДЫ 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.

##### **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 с.

• Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно 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.

• 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.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.

• Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабой рукой, толчок выполняется с места.

• Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

### Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

#### Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения	Легкие веса 36-48 кг.	Средние веса 50- 64 кг.	Тяжелые веса 66-св. 80 кг.
Бег 30 м. (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м. (с)	10,0	15,4	15,8
Бег 3000 м. (м)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчок ядра 4 кг, (м)			
-сильнейшей рукой	5,89	7,10	8,23
-слабейшей рукой	4,76	5,61	6,73
Жим штанги лежа (кг)			
M- собственный вес	M-18%	M-9%	M-11%

#### Контрольные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения	Легкие веса 36-48 кг.	Средние веса 50- 64 кг.	Тяжелые веса 66-св. 80 кг.
Бег 30 м. (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м. (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м. (м)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (с)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 4 кг, (м)			
-сильнейшей рукой	6,57	7,85	8,96
-слабейшей рукой	5,0	6,31	7,42
Жим штанги лежа (кг)			
M- собственный вес	M-13%	M-5%	M-10%

	СПФ		
Количество ударов по мешку за 8 с.	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин.	284	292	244

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин), в старших группах для прохождения теоретической части раздела желательно выделять отдельные знания. Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по боксу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

Методические занятия проводятся со спортсменами групп спортивного совершенствования, на которых занимающиеся знакомятся с методикой обучения и тренировки отдельным упражнениям бокса, методикой построения и проведения занятий, а так же с правилами и судейством соревнований. На практических занятиях спортсмены изучают и совершенствуют технику и тактику бокса, развивают физические качества, овладевают инструкторской и судейской практикой.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными боксёрами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется бокс.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и

косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а так же отработка отдельных приёмов и комбинаций.

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимся спортивной формы, тренировки проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психологической подготовке.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной частях занятия.

В основной части музыка может применяться при работе на снарядах, со скалкой, с теннисным мячом. Целесообразно иметь различную по характеру музыку, соответствующую видам работ. Особое значение имеет применение музыкального сопровождения в старших группах учащихся.

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития спортсмена (см. таблицу 10) 11-12, 13-15 лет. В связи с этим, при перспективном планировании максимальные нагрузки должны приходиться именно на эти возрастные периоды.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных боксёров в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом бокса необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Многолетнее планирование строится с учётом постоянного подъёма уровня овладения техническими приёмами: изучение и совершенствование приёмов в группе начального обучения; совершенствование их в группах 1,2

годов обучения и доведения навыка до уровня автоматизированного в старших группах. Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем, занятия должны строиться так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

При проведении учебно-тренировочных боёв тренер должен следить за точным выполнением поставленных задач. По мере приближения соревнований в занятиях должны преобладать условные и «вольные» бои, а занятия носят характер, приближённый к соревнованиям. При этом тренер ориентирует занимающихся на совершенствование тех приёмов и комбинаций, которые проводятся ими наиболее успешно.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки боксёров, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а так же и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных боёв. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс.

По окончании соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования тренажёров и научно-исследовательской аппаратуры. Тренер, в настоящее время - это специалист, имеющий чёткое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а не только бокса, а это предполагает не только использование в учебном процессе, имеющихся в боксе тренажёров, но и поиск валидных для бокса приспособлений из других видов спорта, а так же изобретения своих. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов точной

информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия как в процессе тренировок, так и в ходе соревнований. Систематическое измерение показателей реакции у боксёров, позволяет не только корректировать характер предлагаемых им нагрузок, но и определять готовность их к соревнованиям, что весьма важно, так как позволяет избежать получения психических травм, наносимых неподготовленным спортсменам в ответственных соревнованиях.

Рост силы наносимых ударов является объективным показателем специальной подготовленности боксёров. В связи с тем, широкое применение в боксе нашли ударные динамометры, позволяющие регистрировать не только силу отдельных ударов, но и суммарные показатели серийной работы.

Применение этого небольшого набора методик окажет существенную помощь в деле оптимального подведения спортсменов к соревнованиям.

#### **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ.**

1. Бокс. Энциклопедия. Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Тераспорт, 1998.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.; Федерация бокса России, 2004 г.
3. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры. Изд. третье/ для занятий с начинающими. М. 2000г.
4. Все о боксе. Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995.
5. Терминология спорта. В.П. Суслов, 2001 год
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004.

#### **7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Бокс. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва./ Под общ. Ред. А.О. Акопяна. - 2007 г.
2. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ, 2007 г.
3. Положение о ДЮСШ и СДЮСШОР.
4. Бокс учителю и ученику. Ширяев А.Г., 2002 г,
5. Учебное пособие для институтов ФК, Градополов К.В. изд. четвертое.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
7. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.
8. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002.