**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 1.1. | Характеристика бокса как вида спорта и его отличительные особенности | 4 |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса | 7 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины) | 10 |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 12 |
| 2.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» | 12 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» | 12 |
| 2.3. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» | 13 |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы | 14 |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивной подготовки | 16 |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки | 18 |
| 2.7. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 24 |
| 2.8. | Объем индивидуальной спортивной подготовки | 26 |
| 2.9. | Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) | 28 |
| 3 | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. | 32 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований | 32 |
| 3.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 35 |
| 3.3. | Рекомендации по планированию спортивных результатов | 37 |
| 3.4. | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 38 |
| 3.5. | Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 42 |
| 3.6. | Рекомендации по организации психологической подготовки | 51 |
| 3.7. | Планы применения восстановительных средств | 60 |
| 3.8. | Планы антидопинговых мероприятий | 62 |
| 3.9. | Планы инструкторской и судейской практики | 63 |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 66 |
| 4.1. | Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бокс» | 66 |
| 4.2. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивнойподготовки | 67 |
| 4.3. | Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля | 68 |
| 4.4. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | 70 |
| 5. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ | 73 |
| 6. | ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ. | 74 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа спортивной подготовки по боксу Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Русь» города Заречного Пензенской области (далее программа), разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Минспорта России от 16 апреля 2018 г. № 348.

 Программа содержит данные, отвечающие современным требованиям подготовки спортивного резерва по боксу, и направлена на повышение качества подготовки спортсменов.

 Настоящая Программа Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Русь» города Заречного Пензенской области (далее Учреждение) является нормативной основой подготовки спортивного резерва, которая базируется на принципах, направленных на непрерывность многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсменов и достижение ими высших результатов в боксе. Срок реализации программы – не ограничен.

**1.1. Характеристика бокса как вида спорта и его отличительные особенности**

 Бокс (англ. box, букв. - удар) сложный и мужественный вид спорта приобрел большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания.

Бокс развивался из кулачного боя - самобытного спортивного упражнения, широко распространенного у многих народов.

Бокс стал спортивным единоборством в 688 г.до н.э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века.

В некоторых странах существуют собственные разновидности бокса (сават во Франции, летхвей в Мьянме), поэтому часто используют термин «английский бокс».

Долгое время бокс считался варварским видом спорта и Олимпийский комитет не хотел его включать в программу соревнований. Это случилось только в 1904 году, к тому времени бокс уже стал одним из самых популярных видов спорта во всём мире. На олимпийские соревнования допускаются боксёры от 17 до 32 лет.

В 1924 г. была организована Международная федерация боксёров-любителей (ФИБА), которая в 1946 г. стала известна как AIBA (amateur international boxing association). Первый чемпионат Европы был проведён в год открытия федерации – в 1924 году, а первенство мира состоялось через 50 лет – в 1974 году.

 Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксеры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязающихся. Бокс делится на любительский бокс и профессиональный бокс.

 Весовая категория - основной параметр боксера, играющий роль при организации поединка или для участия в соревнованиях. Между собой могут боксировать только спортсмены одной весовой категории. Вес боксера очень сильно сказывается на его стиле и манере ведения боя. Тяжелые бойцы практически всегда делают ставку на силу удара, так как из-за их веса им сложно активно передвигаться по рингу. Боксеры-легковесы, наоборот, используют преимущество в скорости, нанося много ударов средней силы и активно двигаясь в ринге. Такая закономерность обуславливает тот факт, что больше всего нокаутов фиксируется именно в боях тяжеловесов. Легкие боксеры чаще всего выигрывают по очкам. Одной из самых опасных категорий является средняя и полусредняя. Боксеры с таким весом обладают усредненными параметрами, то есть они способны быстро маневрировать и наносить мощные удары.

 В технико-тактическом отношении бокс - один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой.

 Номер-код вида спорта: 025 000 8611 Я

Перечень спортивных дисциплин по боксу

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| весовая категория 36 кг | 025 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 38,5 кг | 025 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 39 кг | 025 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 40 кг | 025 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 41,5 кг | 025 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 42 кг | 025 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 43 кг  | 025 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 44,5 кг | 025 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 45 кг | 025 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 46 кг | 025 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 47,627 кг | 025 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 48 кг | 025 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 48,988 кг | 025 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 49 кг | 025 | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 50 кг | 025 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 50,802 кг | 025 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 51 кг | 025 | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 52 кг | 025 | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | Ф |
| весовая категория 52,163 кг  | 025 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 53,525 кг | 025 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 54 кг | 025 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 55,225 кг | 025 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 56 кг | 025 | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 57 кг | 025 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 57,153 кг | 025 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 58,967 кг | 025 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 59 кг | 025 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 60 кг | 025 | 016 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 61,235 кг | 025 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 62 кг | 025 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 63 кг | 025 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 63,503 кг | 025 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 64 кг | 025 | 019 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 65 кг | 025 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 66 кг | 025 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 66,678 кг | 025 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 67 кг | 025 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 68 кг | 025 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 69 кг | 025 | 023 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 69,850 кг | 025 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 70 кг | 025 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 72 кг | 025 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 72,574 кг | 025 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 75 кг | 025 | 026 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 76 кг | 025 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 76,203 кг | 025 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 76+ кг | 025 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 79,378 кг | 025 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 80 кг | 025 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 80+ кг | 025 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 81 кг | 025 | 031 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 81+ кг | 025 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 90 кг | 025 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 90,718 кг | 025 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 90,718+ кг | 025 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 91 кг | 025 | 033 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 91+ кг | 025 | 034 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 105 кг | 025 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| командные соревнования | 025 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| интерактивный бокс | 025 | 060 | 2 | 8 | 1 | 1 | Л |

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

 Тренировка юных боксеров имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными боксерами на этапах начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.
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 тренирующихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха 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 боксеров постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

 В процессе развития организм человека претерпевает закономерные морфофункциональные изменения. Многочисленные исследования онтогенеза позволили выявить определенную гетерохронность в формировании различных органов и систем организма, характерную для различных периодов. Возрастные особенности биологического созревания различных функциональных систем сказываются на эффективности тренировке технике двигательных действий и совершенствовании физических качеств.

 Педагогическая практика многократно показала, что эффект подготовки, кроме других факторов, зависит от возраста спортсменов. В детском возрасте значительно легче, чем во взрослом, научить человека ездить на велосипеде, плавать, выполнять акробатические упражнения и т.п., поскольку в эти годы активно развиваются функциональные системы организма, обеспечивающие проявление координационных возможностей, и одновременно мало выражены защитные реакции, связанные с чувством страха. Зависимость между возрастом и эффективностью подготовки меняется по мере чередования в онтогенезе периодов, отличающихся различным уровнем «усвоения», восприимчивости к тренировочным воздействиям и переработке информации. Такая же закономерность прослеживается и в отношении совершенствования двигательных (физических) качеств.

 Возрастные периоды, когда специфические тренировочные воздействия на организм человека вызывают повышенную ответную реакцию, обеспечивающую значительные темпы роста тренируемой функции, получили название «сенситивных» (или «критических») периодов.

 Если в процессе многолетней подготовки боксера не использовать периоды, особо благоприятные для совершенствования двигательных качеств, то возместить потерянное оказывается часто невозможным.

 Определить возрастные границы «сенситивных» периодов, ориентируясь только на календарный (паспортный) возраст, бывает трудно, поэтому рекомендуется учитывать еще и биологический возраст. Биологический возраст определяют по уровню физиологического развития, двигательным возможностям спортсменов, стадии полового созревания и степени окостенения скелета (т.е. замены хрящевой ткани костной). Календарный возраст может значительно отличаться от биологического.

 Различные двигательные качества достигают своего максимального развития в различном возрасте в зависимости от темпов созревания функциональных систем, обеспечивающих их проявление. С этим фактором в значительной степени связан оптимальный возраст начала занятий боксом, преимущественная направленность тренировочных воздействий на начальных этапах многолетней подготовки, а также ориентировочные границы высших достижений.

 Организация тренировочного процесса в боксе определяется спецификой системы соревнований по боксу, которые проводятся в шести возрастных группах по отдельным дисциплинам вида спорта бокс, в зависимости от весовых категорий. В течение тренировочного года спортсмены учреждения участвуют в определенной системе отборочных и основных соревнований различного ранга, от муниципальных до международных. На всех этапах спортивной подготовки организация тренировочного процесса строится с учетом этой системы и нацелена на основное соревнование сезона.

Учреждение организует работу со спортсменами в течение всего календарного года. Срок начала тренировочного процесса, устанавливается с 1 января текущего года.

 Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- планирование тренировочного процесса и работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика спортсмена;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

 Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, составной частью тренировочного процесса, также являются – тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям.

 Основой тренировочного процесса в боксе являются тренировочные занятия, установленные в трех организационных формах их проведения:

* групповой – групповые практические тренировочные занятия по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке и теоретические занятия. Этой формой занятий создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.
* Индивидуальной – спортсмены работают самостоятельно по индивидуальным планам тренера. На этапе совершенствования спортивного мастерства работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется в обязательном порядке.
* самостоятельной – занятия спортсменом по индивидуальным заданиям тренера вне учреждения, включая самостоятельные занятия на период активного отдыха в каникулярное время. К ним относятся выполнение утренней гимнастики, индивидуальные комплексы специально-подготовленных упражнений; чтение методической литературы, просмотр видеозаписей или телетрансляций соревнований, другие задания тренера.

 На каждый тренировочный год администрацией учреждения утверждается расписание занятий (тренировок) по согласованию с тренерским советом. Расписание занятий, в целях установления более благоприятного режима для тренировок и отдыха спортсменов, составляется с учетом обучения спортсменов в общеобразовательных организациях и других учреждениях.

 При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах, с учетом возрастных особенностей боксеров и этапа спортивной подготовки.

 Тренировочный процесс по боксу, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов.

 Порядок формирования групп спортивной подготовки по боксу определяется учреждением самостоятельно. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

 Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х астрономических часов;

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 6 астрономических часов.

 Спортсменам, не выполнившим требований, предъявляемых программой, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

 Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта может привлекаться дополнительно второй тренер по общей физической и специальной подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

 В учреждении осуществляется обязательное соблюдение необходимых мер безопасности, с учетом условий и организации занятий и проведения соревнований.

 Планирование тренировочного процесса по самбо осуществляется с начальных этапов подготовки на срок:

- ежегодное планирование на тренировочный год, отраженное в годовых тренировочных планах по этапам и годам спортивной подготовки;

- текущее планирование, отображенное в плане одиночных тренировочных занятий;

 С этапа совершенствования спортивного мастерства добавляется:

- индивидуальное планирование занятий, отраженное в индивидуальных планах спортивной подготовки;

- перспективное планирование, в перспективных планах на 4-х летний цикл.

**1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)**

 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-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

 В тренировочных группах 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 психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

 Основной задачей на этапе совершенствования спортивного мастерства является привлечение 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 России.

 Цель многолетней подготовки юных спортсменов в Учреждении - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд региона, страны. Достижение указанной цели зависит: от оптимального уровня исходных данных спортсменов, от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава, наличия современной материально-технической базы, от качества организации тренировочного и соревновательного процессов, от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

 Основными задачами спортивной подготовки являются привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития спортсменов, подготовка спортсменов высокой квалификации - резерва сборной команды России. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки боксеров в период прохождения спортивной подготовки в Учреждении и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку боксеров высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

 Программа содержит следующие разделы: пояснительная записка; нормативная часть; методическая часть; система контроля и зачетные требования; перечень информационного обеспечения; план спортивных мероприятий. В качестве основных при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы: программно-целевой подход к организации спортивной подготовки; индивидуализация спортивной подготовки; единство общей и специальной спортивной подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки; единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности; единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

 Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта бокс на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач: содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменов; подготовка боксеров высокой квалификации, резерва сборной команды региона и сборных команд Российской Федерации; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

 Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 года;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

 На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься боксом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

 На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

 На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

 Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12-15 |
| Тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации) | 3 | 12 | 10-12 |
| Этапсовершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 4-7 |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по боксу представлены в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапсовершенствованияспортивногомастерства |
| Догода | Свышегода | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка(%) | 50 - 64 | 46 - 60 | 36 - 46 | 24 - 30 | 25 - 33 |
| Специальная физическая подготовка(%) | 18 - 23 | 18 - 23 | 20 - 26 | 24 - 30 | 23 - 29 |
| Техническая, тактическая подготовка (%) | 18 - 23 | 22 - 28 | 24 - 30 | 32 - 42 | 26 - 34 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 3 - 4 | 2 - 3 | 4 - 5 | 3 - 4 | 2 - 3 |
| Восстановительные мероприятия(%) | - | - | 1 - 2 | 1 - 2 | 4 - 5 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 3 |
| Участие в соревнованиях (%) | - | - | 3 - 4 | 4 - 5 | 4 - 5 |

**2.3. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «бокса»**

 Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

 Различают:

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

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

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс представлены в таблице.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивныхсоревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации) | Этапсовершенствованияспортивногомастерства |
| До года | Свышегода | До двухлет | Свышедвух лет |
| Контрольные | - | - | 4 | 5 | 6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Главные | - | - | - | 1 | 1 |

Решением тренерского совета Учреждения и финансовых возможностей допустимо участие в соревнованиях спортсменов этапа начальной подготовки свыше года, а так же участие спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в большем количестве соревнований, указанных в таблице планируемых показателях соревновательной деятельности.

**2.4. Режимы тренировочной работы**

 В настоящей программе выделены: этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

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

 Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых спортсменов, минимальный возраст которых 12 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Программа подготовки на тренировочном этапе рассчитана на три года.

 На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, минимальный возраст которых 15 лет, выполнивших спортивный разряд кандидат в мастера спорта (КМС). Перевод на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Спортивная программа для этого этапа подготовки – без ограничений, с учетом спортивных результатов.

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

1. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс определяется организацией самостоятельно.
2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Переход с этапа на этап спортсменов и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.
5. Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальной программе в период активного отдыха.

 Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Объем тренировочной нагрузки | Этапы и периоды спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Догода | Свышегода | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 7 | 10 | 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 364 | 520 | 728 |

**2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивной подготовки**

 На начальном этапе многолетней подготовки юных спортсменов медицинское обследование осуществляется врачами детских поликлиник. Начиная заниматься в спортивной школе, дети приносят справки о состоянии здоровья и разрешение врача. На этапах начальной и углубленной спортивной специализации, на этапе спортивного совершенствования спортсмены состоят на учете в областном диспансере. Медицинское обследование они проходят два раза в год. На этапах прослеживается определенная динамика физического развития и медицинских показаний. Это дает возможность врачу совместно с тренером корректировать тренировочный процесс. Перед каждыми соревнованиями атлеты проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой спортсменов, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание:

- проверке мест занятий перед тренировкой и ознакомление с правилами поведения;

- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии;

- взятие проб пульса;

- внешний осмотр.

 Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить предпаталогию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корригировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять тренировочным процессом.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду

спорта бокс

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Медицинские требования

 Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по боксу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

 Все спортсмены проходящие спортивную подготовки на этапе спортивной специализации и выше должны пройти медицинские осмотры во врачебно­-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

 Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс.

 Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

 Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

 К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

 Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение возбуждения перед боем способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед боем может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

 Каждый боксер испытывает перед боем, да и во время боя, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Психофизические состояния спортсменов боксеров

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивная деятельность | Состояние |
| 1. В тренировочной | тревожность, неуверенность |
| 2. В предсоревновательной | волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| 3. В соревновательной | мобильность, мертвая точка, второе дыхание |
| 4. В после соревновательной | фрустрация, воодушевление, радость |

 Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие: в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в боксе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Физиологическое описание спортивной нагрузки.

1. Нагрузка максимальной анаэробной мощности - от 90 до 100% от двигательных возможностей организма (работа анаэробная, предельно короткая) выполняется, в основном, на внутриклеточных запасах фосфорсодержащих веществ (фосфорная кислота, креатинфосфат, АТФ) и способствует развитию скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Расходуется около 120 ккал/мин. Может выполняться не более 10-20 секунд. В боксе такая работа происходит при реализации комбинации атаки или контратаки. Провоцируя спортивной работой, подобный характер мышечного химизма, создаются предпосылки к позитивной морфофункциональной перестройке всего организма в целом и переход на более высокий (интенсивный) уровень работоспособности.
2. Нагрузка около максимальной анаэробной мощности - на уровне 75-90% от двигательных возможностей организма и обеспечения анаэробного компонента энергопродукции (работа выполняется в пределах от 20-30 секунд до 1 минуты). Расходуется около 100 ккал/мин. Во время поединка за это время развертываются основные функции анаэробного энергоснабжения интенсивной скоростно-силовой работы спортсмена. Поэтому при специализированной подготовке такой работе уделяют повышенное внимание. Доля фосфагенного энергообеспечения мышечной деятельности при работе в около максимальном анаэробном режиме составляет около 70%, лактацидная энергосистема составляет - 20% и кислородная энергетическая система задействована для окисления продуктов распада и энергетических субстратов (гликогена мышц и глюкозы) на 10%.
3. Нагрузка субмаксимальной анаэробной мощности составляет около 60 - 75% от максимального анаэробного компонента энергопродукции. Расходуется 40­-50 ккал/мин. Длительность такой мышечной деятельности составляет 1-2 минуты. В боксе такая работа основная - это условие соревновательного поединка, который длится 3 раунда по 3 минуты с 1 -й минутой отдыха между раундами. Субмаксимальную анаэробную мощность такой работы обеспечивает энергией в основном анаэробное гликолитическое расщепление АТФ - около 60%, на фосфагенную систему приходится 25%, и на кислородно-окислительную - 15%. Анаэробный гликолиз выступает как самостоятельный источник энергии для ресинтеза АТФ. Митохондрии утилизируют, помимо углеводов, жирные кислоты, а также используют пируват и лактат, поступающие из крови. Гликолиз поставляет незначительную часть используемой клеткой АТФ. И все же составляет совершенно необходимое звено в механизме энергетического обеспечения сократительной функции сердца. Подобные условия способствуют развитию качества скоростной выносливости.
4. Нагрузка максимальной аэробной мощности (90-100% от максимального потребления кислорода организмом) спортсмены достигают к концу третьей минуты раунда, а также к последним раундам и последним финальным поединкам. Расходуется около 25 ккал/мин. Роль аэробного энергообеспечения мышечной деятельности (аэробный гликолиз) в этих случаях достигает 30-40%, что свидетельствует о значительном снижении интенсивности поединка. Фосфагенное энергообеспечение составляет менее 20%, что говорит об истощении внутриклеточных источников энергии (фосфорная кислота, креатинфосфат, АТФ). Наибольшая нагрузка по обеспечению организма энергией ложится на лактацидную (гликолитическую) систему 45-50%.
5. Нагрузка около максимальной аэробной мощности (80-90% МПК) может быть использована слабо подготовленными спортсменами к окончанию третьего трехминутного раунда. Расход калорий около 20 ккал/мин. Расщепление глюкозы и гликогена при такой мощности работы начинает интенсивно переключаться с анаэробного на аэробный механизм (70-80%), что дает организму энергии гораздо меньше, снижая этим мощность работы, но позволяя ей продолжаться еще некоторое время в среднем темпе.

 Итак, в первом раунде специальной работы боксера (спарринга) потребление кислорода составляет 70-80% от максимального. Это говорит о том, что системы дыхания и кровообращения за 3 минуты работы спортсмена хотя и достигают довольно высокого уровня работоспособности, но еще не приближаются к максимальным возможностям. Во время поединка роль аэробного энергообеспечения работающих органов боксера постепенно возрастает. Во втором и третьем раундах уровень кислородного потребления повышается от 80% до 95% от максимально возможного аэробного обмена. Причем незначительное увеличение потребления кислорода от второго к третьему раунду дает основание предполагать, что наращивание интенсивности окислительных реакций в основном приходится на первые два раунда. Поэтому, вероятнее всего, во втором и, безусловно, в третьем раунде кислородное потребление относительно стабилизируется. По всей видимости, эта фаза деятельности боксера проходит на фоне наиболее полно развернутых окислительных реакций в организме, а роль аэробного энергоснабжения будет преобладающей. И чем выше уровень утилизации кислорода на этом отрезке боя, тем большая по мощности работа может быть выполнена. Поэтому, совершенствование систем кислородного обеспечения организма боксера явится одним из условий повышения его работоспособности вообще и решения некоторых частных задач, важнейшей из которых является «проблема третьего раунда».

 Условия состязаний в поединке таковы, что боксер за время боя имеет воз­можность отдохнуть в течение двух одноминутных перерывов (после первого и второго раундов). Это время его организм использует для ликвидации кислородного долга, продуктов распада (субстраты молочной кислоты и др.), образовавшихся в результате работы и в дальнейшем затрудняющих сократительную способность мышц. Другими словами, спортсмен хоть и в неполной мере, но восстанавливает запас энергетических ресурсов, так как быстрота ликвидации продуктов распада, т.е. восстановление работоспособности организма, зависит от мощности аэробных реакций. В данном случае, чем выше у боксера способность к потреблению кислорода, проявляемая как в работе, так и в период восстановления (перерывы между раундами и др.), тем меньше уровень образовавшегося рабочего кислородного долга и тем быстрее скорость его ликвидации в после рабочий период. Это значит, что боксер с высоким потолком аэробного обмена будет начинать очередной раунд с большими потенциальными возможностями.

Все это доказывает, что боксеру в ходе тренировочного процесса наряду с подготовкой организма к соревновательной работе в анаэробных условиях значительной гипоксии необходима тренировка, обеспечивающая развитие систем кислородного обеспечения организма, т.е. аэробных способностей. Следовательно, мы приходим к идее предельных и прогрессивных нагрузок в системе спортивной подготовки боксеров. К интенсивным, предельным нагрузкам организм спортсменов необходимо готовить длительным периодом умеренных, прогрессивных нагрузок.

 Нагрузки, применяющиеся в боксе, могут быть подразделены:

 По характеру:

* тренировочные и соревновательные;
* специфические и неспецифические.

 По величине воздействия:

* малые;
* средние;
* значительные (около предельные);
* большие (предельные).

 По величине воздействия:

 развивающие;

* поддерживающие;
* восстановительные.

 По направленности:

* способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей);
* совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.

 По координационной сложности:

* выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей;
* связанные с выполнением движений высокой координационной сложности.

 По психической напряженности:

* более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

 Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и координационная

сложность упражнений, их продолжительность и количество повторений, продолжительность и характер пауз для отдыха, наличие облегчающих или усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

 Основными показателями нагрузки, принятыми в боксе являются:

 - общая продолжительность тренировки;

 - объем нагрузки;

 - интенсивность тренировки;

 - пульсовая стоимость нагрузки.

 Традиционно в теории, и в методике бокса применяются количественные характеристики оценки величин тренировочной нагрузки (“объем” и “интенсивность”).

 Понятие “объем” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

 В боксе объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий; количеством стартов.

 Объем соревновательной нагрузки выражается количеством соревнований, дней соревнований. Объем тренировочной работы в боксе может быть оценен суммарным тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством тренировочных занятий за этот же период.

 Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

 Понятие “интенсивность” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

 Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений.

 ЧСС в покое и при небольшом учащении удобно определять пальпаторным методом на лучевой артерии. Для этого накладываются 2-3 пальца разноименной кисти на область запястья (в месте, где отчетливо прослушивается биение пульса).

 Пульс рекомендуется подсчитывать в покое по 10-секундным отрезкам 2-3 раза подряд, чтобы получить достоверные данные и заметить нарушение сердечного ритма (аритмию). При недостаточном навыке пульс подсчитывают за 15 или 30 сек.

 После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерий или в месте проекции верхушки сердца (область 4-5 межреберья, под грудной мышцей).

Классификация тренировочных нагрузок в боксе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зоныинтенсивности | Характер интенсивности нагрузки | Показатель ЧСС |
| спортсмены 10-12 лет | спортсмены13-15 лет |
| 1 | Низкая | До 130 | До 130 |
| 2 | Средняя | 131-155 | 131-160 |
| 3 | Большая | 156-170 | 161-175 |
| 4 | Высокая | 171-200 | 176-200 |
| 5 | Максимальная | Выше 200 | Выше 200 |

В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по ЧСС лежит связь между ними: чем больше нагрузка, тем больше ЧСС. Для определения интенсивности нагрузки у разных людей используется не абсолютные, а относительные показатели ЧСС. При этом используются следующие относительные пульсовые показатели:

 ЧСС макс. - это максимальная частота сердечных сокращений, которая не должна быть превышена в ходе занятия.

ЧСС макс. = 220 - возраст

 ЧСС тренировочная - средняя частота тренировочного пульса. В тренировке она обычно составляет 65-80% от ЧСС макс.

 Резерв пульса (РЦ) - он рассчитывается по формуле:

РП = 190 - возраст - пульс покоя.

Для определения нагрузки используют различные подходы. Наиболее доступным способом является визуальное наблюдение за внешним состоянием и поведением занимающихся.

Дозирование физических нагрузок по субъективным ощущениям

|  |  |
| --- | --- |
| Признак | Степень усталости |
| Малая | Средняя | Большая |
| Цвет кожи | Покраснение | Значительное покраснение | Побагровение, синюшность губ, бледность |
| Потение | Небольшое | Значительное, выше пояса | Значительное, ниже пояса |
| Дыхание | Учащенноеритмичное | Очень быстрое, иногда ртом | Очень быстрое, неритмичное, ртом |
| Движения | Правильные | Небольшие нарушения | Нескоординированные |
| Ощущения | Ничего не беспокоит | Усталость, боль в ногах, одышка, тахикардия | Усталость, головная боль, тошнота, головокружение |

 Тренировочные нагрузки имеют определенные характеристики с учетом воздействия на организм спортсменов и достижения тренировочного эффекта применяемых средств. Выделяют следующие характеристики:

1. Специфичность нагрузки. Отражает степень соответствия данного тренировочного средства условиям соревновательной деятельности в двигательной структуре, в режиме работы моторного аппарата и в механизме его энергообеспечения.
2. Направленность. Характеризует силу воздействия нагрузки на состояние спортсмена с акцентом на развитие того или иного двигательного качества или навыка.
3. Величина. Определяет количественную меру выполненной тренировочной нагрузки той или иной преимущественной направленности на конкретном этапе годичного цикла.
4. Продолжительность, заключающаяся в определении оптимальной длительности применения нагрузок той или иной преимущественной направленности.
5. Интенсивность выражает силу и специфичность воздействия тренировочной нагрузки на организм или меру напряженности выполняемой работы.
6. Характер отдыха и его продолжительность существенно влияют на степень воздействия применяемых в тренировке средств.

 Правильно подобранное чередование режима нагрузки и отдыха способствует возникновению стойких адаптационных изменений в организме, которые являются основой физической подготовленности, тренированности, стабильности двигательных навыков и позволяет совершенствовать функциональные системы организма (повышать тренированность) под влиянием систематических занятий боксом.

**2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения

спортивной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь |
| 1. | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 2. | Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 4 |
| 3. | Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг | комплект | 2 |
| 4. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 5. | Груша боксерская набивная | штук | 3 |
| 6. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 7. | Зеркало (0,6x2 м) | комплект | 6 |
| 8. | Лапа боксерская | пар | 3 |
| 9. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 10. | Мешок боксерский | штук | 5 |
| 11. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 12. | Мяч теннисный | штук | 2 |
| 13. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 14. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 15. | Насос универсальный(для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 16. | Платформа для подвески боксерских груш | штук | 3 |
| 17. | Ринг боксерский (6x6 м) на помосте (8х8 м) | комплект | 1 |
| 18. | Секундомер | штук | 2 |
| 19. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 20. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 21. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 22. | Стенд информационный | штук | 1 |
| 23. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 24. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 25. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 26. | Часы стрелочные информационные | штук | 1 |
| 27. | Штанга тренировочная | комплект | 2 |

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| Спортивная экипировка |
| 1. | Перчатки боксерские | пара | 24 |
| 2. | Перчатки боксерские снарядные | пара | 15 |
| 3. | Шлем боксерский | штук | 15 |

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетнаяединица | Этапы спортивной подготовки |
| Этапначальнойподготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапсовершенствования спортивногомастерства |
| Кол-во | Срокэкспл.(лет) | Кол-во | Срокэкспл.(лет) | Кол-во | Срокэкспл.(лет) |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| 1 | Боксерки (обувь для бокса) | Пара | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Боксерская майка | Штук | назанимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 |
| 3 | Боксерские трусы | Штук | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 4 | Капа (зубной протектор) | Пара | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Носки утепленные | Пара | назанимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 6 | Перчаткибоксерские | Пара | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 7 | Перчаткибоксерскиеснарядные | Пара | назанимающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 8 | Протектор-бандаж для паха | Штук | назанимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

**2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

 Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах спортивной подготовки учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

 Формы индивидуальной спортивной подготовки:

* годовые индивидуальные планы лиц, проходящих СП (этапы ССМ и ВСМ);
* индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: ТЭ, ССМ).

 Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50 % от общего числа часов.

 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 1456 часов. Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсмена строится в зависимости от планируемого результата в соответствии с календарным планом официальных спортивных мероприятий.

 Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

 При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

 План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентах подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро и мезоцикла.

 Самостоятельная работа является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется в течение всех этапов подготовки. Особенно это необходимо в периоды летних каникул, актированных дней, на период тренировочного сбора, т.е. отпускной и каникулярный период, при выезде основного состава на тренировочные сборы с тренером и отменой занятий.

 Основным методом планирования этой части работы спортсмена и тренера является подборка комплекса упражнений, схем выполнения и контроля выполнения этого задания, разработка личного дневника тренирующегося. Все это должно проходить через индивидуальный подход к каждому спортсмену, что позволяет совершенствовать тренировочный процесс и достигать лучших результатов.

 Нагрузка и восстановительные мероприятия должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Так как основными задачами юных спортсменов, являются - всестороннее развитие физических качеств тренирующихся, ознакомление с основами техники упражнений вида спорта, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

 Поэтому целесообразно планировать задание только общего характера. Важное значение имеет определение оптимального количества упражнений, их доступности выполнения, от индивидуальных особенностей юного спортсмена. Что даст возможность качественного выполнения задания.

 К задачам тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства добавляются начальная специализация в избранном виде спорта, развитие и совершенствование технического мастерства, выполнение разрядных норм. Поэтому целесообразно планировать задание более узкого характера, с учетом вида спорта бокс, решающие задачи определенного спортсмена.

 Необходимо учитывать, что чрезмерно большое количество, сложность выполнения окажут отрицательное влияние, как на физическое самочувствие, так и на психологическую неудовлетворенность спортсмена

 ОФП

 Упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища - наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на спине и животе; упражнения для ног - приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку; легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения. Упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов, упражнения с отягощением; спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, «Пионербол», «Лапта», мини-футбол по упрощенным правилам.

 СФП

 Упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 45, 90, 180,360° прыжки на мини-трампе и автокамере. Упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре). Упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий) Основными документами планирования и контроля этой части работы спортсмена является ведение дневника. Самостоятельную работу юного спортсмена рекомендуется проводить с использованием наглядных материалов, видео- и фото - материалов, интернет, с применением дистанционных образовательных программ, посредством сетевой формы реализации образовательной программы.

**2.9. Структура годичного цикла**

**(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

 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-х до 9-ти 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. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного 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-х до 6-ти 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 годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

 На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены выполняют нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

 На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при подготовке свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. 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 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 тренирующихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

 На этапе совершенствования спортивного мастерства 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 средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

 Годичный цикл в виде спорта бокс состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

 Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

* Подготовительный этап (базовый). Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности тренирующихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5 -2 месяца (6-9 недель).

 Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - (базовый) - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующие овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80-20%, для тренировочного этапа - 60- 40%.

* Специальный подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30-40% к 60-­70%, для тренировочного этапа 60-70% к 30-40%.
* Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специальных подготовительных упражнений.

Соревновательный период делится на два этапа:

* Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования новых технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.
* этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

-восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

-дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

-создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

-моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, психической) с целью трансформации её в максимально возможный спортивный результат.

 Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

 Переходный период.

 Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсмена. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена.

 Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

 В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

 Общие меры безопасности:

* не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
* внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
* изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
* контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

 Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

 Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

- неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.;

* недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера и т. п.;
* неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов;
* неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха);
* нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены;
* нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и спортивных мероприятий.

 Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и спортивных мероприятий, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

 К занятиям допускаются, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

 При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

 Со спортсменами, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

 Требования безопасности перед началом занятий:

* надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
* провести разминку.

 Требования безопасности во время занятий:

* четко выполнять все требования и распоряжения тренера;
* выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера.

 Требования безопасности в аварийных ситуациях:

* при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
* при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

 Требования безопасности по окончании занятий:

* снять спортивную форму и обувь;
* принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
* убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

 Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

 Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача тренировочного занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

 Структура тренировочного занятия имеет три части.

 Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

 - организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач тренировки, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

 - осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

 - осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения самбистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

 Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

 Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

 Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования самбистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно

путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных самбистов.

 Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки самбистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

 Многолетний процесс подготовки самбистов должен строиться с учетом методических принципов:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности спортсменов);

- наглядности - единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека - первая сигнальная система (чувства), вторая сигнальная система (слово).

- соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся, так предлагаемые физические, интеллектуальные, психические нагрузки должны быть доступны для каждого занимающегося.

 Также необходимо соблюдатьспецифические принципы спортивной тренировки**:**

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация;

- единство общей и специальной подготовки,

- непрерывность тренировочного процесса,

- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок,

- волнообразность динамики нагрузок,

- цикличность тренировочного процесса,

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

 Техника самбистов должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность - связана с помехоустойчивостью, независимостью от условий и функционального состояния спортсмена;

- эффективность определяется соответствием техники, решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;

- вариативность -характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям борьбы;

- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;

- минимальная тактическая информативность для противника.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

 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.

 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.

 Тренировки юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, имеют ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата на этапах начальной подготовки и на этапах начальной специализации;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебного контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием;

- надежной основой успеха юных боксеров является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей;

- с возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;

- необходимо учитывать особенности построения тренировочного процесса и планирования спортивной тренировки.

 В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

 Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

 Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки боксеров будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным особенностям организма и будет направлена на улучшение способностей спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапсовершенствованияспортивногомастерства |
| Догода | Свышегода | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка(%) | 50 - 64 | 46 - 60 | 36 - 46 | 24 - 30 | 25 - 33 |
| Специальная физическая подготовка(%) | 18 - 23 | 18 - 23 | 20 - 26 | 24 - 30 | 23 - 29 |
| Техническая, тактическая подготовка (%) | 18 - 23 | 22 - 28 | 24 - 30 | 32 - 42 | 26 - 34 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 3 - 4 | 2 - 3 | 4 - 5 | 3 - 4 | 2 - 3 |
| Восстановительные мероприятия(%) | - | - | 1 - 2 | 1 - 2 | 4 - 5 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 3 |
| Участие в соревнованиях (%) | - | - | 3 - 4 | 4 - 5 | 4 - 5 |

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

 При написании Программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как интегральный процесс целостного совершенствования всех сторон спортивной подготовленности, который 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 ОФП;
3. непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
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.

 Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

* оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
* продолжительность подготовки для их достижения;
* темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
* индивидуальные особенности спортсменов;
* условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

* спортивно-технические показатели по этапам (годам);
* планируются основные средства тренировки;
* объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
* количество соревнований;
* отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

 Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (этап начальной подготовки, тренировочный этап), так и для одного спортсмена (групп совершенствования спортивного мастерства). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий. Начиная с возраста 13 лет, можно планировать выполнение норм юношеских разрядов, для спортсменов 15-16 лет - норм 1 спортивного разряда и Кандидата в мастера спорта (КМС - это спортивный разряд), для спортсменов 18 лет и старше - Мастера спорта.

**3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

 Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-­педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-­педагогический контроль включает:

* оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
* оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
* проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
* проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

 Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

* периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
* систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
* вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
* обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
* изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
* помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

 Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач.

 Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

 Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, его психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в тренировочной группе и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

 Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, ЖЕЛ, МВЛ, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, методика САН, самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

 Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

* личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;
* стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
* объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
* способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;
* степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
* возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

 При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях. Исследованию подвергаются кровь и моча.

 По результатам анализа крови можно охарактеризовать состояние здоровья, уровень тренированности, протекание адаптационных процессов и др. Для многих исследований требуется небольшое количество крови (0,01 -0,05 мл), поэтому берут ее, как правило, из безымянного пальца руки. После выполненной физической работы забор крови рекомендуется проводить спустя 3-7 мин, когда наступают наибольшие биохимические изменения в ней.

 Моча в определенной степени отражает работу почек - основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества. Суточное количество мочи (диурез) в норме в среднем составляет 1,5 л. Мочу собирают в течение суток, что вносит определенные затруднения в проведение исследований. Иногда мочу берут дробными порциями (например, через 2 ч), при этом фиксируют порции, полученные до выполнения физической работы и после нее. Моча не может быть достоверным объектом исследования после кратковременных тренировочных нагрузок, так как сразу после этого весьма сложно собрать необходимое для ее анализа количество.

 При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

 Слюна обычно используется параллельно с другими биохимическими объектами. В слюне определяют электролиты (N3 и К), активность ферментов (амилазы), pH. Существует мнение, что слюна, обладая меньшей, чем кровь, буферной емкостью, лучше отражает изменения кислотно-щелочного равновесия организма человека. Однако как объект исследования слюна не получила широкого распространения, поскольку состав ее зависит не только от физических нагрузок и связанных с ними изменений внутритканевого обмена веществ, но и от состояния сытости («голодная» или «сытая» слюна).

 Пот в отдельных случаях представляет интерес как объект исследования. Необходимое для анализа количество пота собирается с помощью хлопчатобумажного белья или полотенца, которое замачивают в дистиллированной воде для извлечения различных компонентов пота. Экстракт выпаривают в вакууме и подвергают анализу.

 Мышечная ткань является очень показательным объектом биохимического контроля мышечной деятельности, однако используется редко, так как образец мышечной ткани необходимо брать методом игольчатой биопсии. Для этого над исследуемой мышцей делается небольшой разрез кожи и с помощью специальной иглы берется кусочек (проба) мышечной ткани (2—3 мг), которая сразу замораживается в жидком азоте и в дальнейшем подвергается структурному и биохимическому анализу. В пробах определяют количество сократительных белков (актина и миозина), АТФ-азную активность миозина, показатели энергетического потенциала (содержание АТФ, гликогена, креатинфосфата), продукты энергетического обмена, электролиты и другие вещества. По их содержанию судят о составе и функциональной активности мышц, ее энергетическом потенциале, а также изменениях, которые происходят при воздействии однократной физической нагрузки или долговременной тренировки.

 При биохимическом обследовании в практике спорта используются следующие биохимические показатели:

1. энергетические субстраты (АТФ, КрФ, глюкоза, свободные жирные кислоты);
2. ферменты энергетического обмена (АТФ-аза, КрФ-киназа, цитохромоксидаза, лактатдегидрогеназа и др.);
3. промежуточные и конечные продукты обмена углеводов, липидов и белков (молочная и пировиноградная кислоты, кетоновые тела, мочевина, креатинин, креатин, мочевая кислота, углекислый газ и др.); показатели кислотно - основного состояния крови (pH крови, парциальное давление С02, резервная щелочность или избыток буферных оснований и др.);
4. регуляторы обмена веществ (ферменты, гормоны, витамины, активаторы, ингибиторы);
5. минеральные вещества в биохимических жидкостях (например, бикарбонаты и соли фосфорной кислоты определяют для характеристики буферной емкости крови);
6. содержание общего белка, количество и соотношение белковых фракций в плазме крови;
7. анаболические стероиды и другие запрещенные вещества в практике спорта (допинги), выявление которых задача допингового контроля.

**3.5. Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

 Основной задачей этапа начальной подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, осведомление технике бокса, повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки (под многоборной тренировкой понимается развитие специальных физических качеств, необходимых для овладения техникой), отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом. Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей - общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечнососудистой системы и органов дыхания. К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями), упражнениями с партнером в сопротивлении, выведении из равновесия, ходьба на лыжах, плавание.

 Используются упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близки спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Также необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, волейбол, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

 Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров, ведется одновременно с овладением приемов техники бокса и их совершенствованием. Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15м, 30м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м,100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости, всевозможные эстафеты. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения. Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей.

 Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанге (вес 70-80% от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной. Подтягивания на перекладине, поднимание ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями. Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловищем. Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой Тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5­15 мин.

 Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы.

 Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки - прямых и снизу. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом - два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед. Упражнения по общей физической подготовке, упражнения специальной, направленности и на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

 В подготовительной части тренировки идет разучивание разнообразных общеразвивающих комплексов упражнений, при выполнении которых задействуются все группы мышц (с теннисными мячами, со скакалками, с гантелями и без предметов). Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в тренировочных парах и вольных боях.

 Тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности. На данном этапе подготовки, 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 этапе ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

 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 материала 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 ударом 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. 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.

 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 средние и дальние 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.

 Вид тренировки, где шлифуется тактика и техника бокса (15 -20 мин). Понятие «проверочные старты», которое есть в других видах спорта, в боксе относительно и противоречиво. Угроза получения нокаутирующего удара заставляет боксера тщательно готовиться к каждому соревнованию. Боксер, вышедший на бой в белый квадрат ринга, должен быть готов ко всему, независимо от своего физического состояния и спортивной формы.

 Проигранный более слабому сопернику даже тренировочный бой (спарринг), с одной стороны, существенно психически воздействует как на выигравшего, так и на проигравшего спортсмена. Основной задачей тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции: изучение атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу; изучение маневренной защиты в планируемой динамике. Далее задача усложняется включением: ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки; ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой защиты. Основное направление - технико-тактические действия на дальней дистанции. Повторяются удары, осваивается техника ударов с шагом вперед, назад, в сторону, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции.

 На данном подэтапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку и проекцию на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке.

 Основной задачей 2-го года тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции. Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

 Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико - тактические действия, связанные с шагами и подскоками, в условии которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативное и необходимость повышения основных функций боксера: скорость адекватного защитногореагирования, скорость ответной атаки. К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке ведения боя на средние дистанции в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника

 Основной задачей тренировочного этапа 3-го года является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции. На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку уменьшается дистанция и значительно уменьшается время от начала удара до его нанесения. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен. На этом подэтапе увеличивается значимость ударов сбоку и снизу, а поскольку поле зрения боксера сужается, требуется компенсация за счет навыка прогнозирования предстоящих действий противника на основе типового расположения конечностей обоих бойцов и информативности начала движения от ног, туловища, плечевой оси противника. Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно контактные бои с целью выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации. На этом подэтапе ко всему тренировочному материалу, связанному с ударами и защитой на ближней дистанции, прибавляются темы серийных ударов и комбинационной атаки в виде ударов, перемежающихся с защитными действиями.

 На этапе спортивного совершенствования мастерства в большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию. Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. Это, в свою очередь, требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно­творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико - тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками. Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений: 1) для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема); 2) для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий); 3) для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов Основная задача таких приемов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

 При подготовке к атаке и, особенно в момент атаки боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимо устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, боксер должен быть постоянно готов к защите. Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксер приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием. Например: 1. Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой. 2. Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой. 3. Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище.

В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову.

 Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах; 1 Боксер применяет финт - удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой. 2 Боксер выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой. 3 Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений. 4 Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку. Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной быстроте ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой быстроты ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты. Например: 1. боксер наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Противник легко защищается. Приучив противника к этому маневру, боксер проводит стремительный удар в то же место. 2. Боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом. Примерные упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки); 1. От атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой. 2. Боксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз «пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище). 3. Противник атакует прямым левой в голову, боксер наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, боксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову. Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками: 1. боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары. 2. Боксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).3. Боксер атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки. Противник контратакует. Боксер защищается и применяет ответную контратаку. 4. То же, что и в предыдущем упражнении, но боксер выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном. 5. Боксер атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксер наносит контратакующие удары с движением назад. Упражнения, построенные по принципу ложных открытий: 1. Боксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Боксер выполняет нырок и контратакует боковым правой. 2. Боксер атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Боксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову. 3. Боксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Боксер опережает его действия встречным правой в голову. 4. Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

 Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя. Примерные упражнения для совершенствования в действиях: 1. Противнику предлагается применить тактику боксера - «силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском. Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя: а) маневрирование; б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться; в) встречные удары правой рукой - стоппинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи; г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов. 2. Противник получает то же задание. Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует: а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции; б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции); в) применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции. 3. Противник получает то же задание. Боксер применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр. 4. Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, отклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции. 5. Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам. Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша - уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его. 6. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксер при меняет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими. 7. Противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - также вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях. Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления. Изучая наступательные и оборонительные действия и совершенствуясь в них, боксер фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать против тех или иных боксеров, и учится их применять.

 Однако всего этого еще далеко недостаточно, чтобы правильно строить план боя и осуществлять его. Это объясняется тем, что на тренировке боксер изучал все применяемые действия и совершенствовался в них, заранее зная, как будет действовать противник в атаке, контратаке, навязывая ближний бой и т. д. На соревнованиях же картина совершенно иная. Там боксер или встречается с неизвестным противником, или, если он известен, то неизвестно, в какой спортивной форме он находится, каковы его физическое состояние, психическая подготовленность, какую тактику применит он в этом бою и т. д. На ринге боксер намечает и осуществляет определенный план действий, учитывая особенности противника, свои возможности, а также конкретную обстановку, складывающуюся в ходе боя. Боксер должен уметь мгновенно и правильно распознавать, анализировать и оценивать противника, его манеру ведения боя, тактику, силу и в соответствии с этим строить общий план, а также принимать конкретные решения по ходу боя. Все это составляет тактику ведения боя, которой боксер овладевает в тренировочных и соревновательных боях. Прежде всего, необходимо научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его действия и тактику, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого боксер должен научиться как можно быстрее оценивать, что представляет собой противник, каковы его излюбленные удары, защиты, финты, сильные и слабые стороны техники, тактики, манера ведения боя, физическая, психическая и волевая подготовленность.

 Тренер обязан разъяснить спортсменам, как можно выявить излюбленные удары и атаки противника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов, и поставить перед ними задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою. Задания должны быть разнообразными и усложняться по мере их усвоения. Так, можно предложить боксерам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, то есть с различной манерой ведения боя. Наконец, можно обоим боксерам поручить разведать, как каждый из них действует в бою. Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям; он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознавать в бою. Во всех предлагаемых упражнениях боксер обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контр действия. Особенно важно, чтобы боксеры научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя. Спортсмены должны активно бороться за осуществление принятого решения, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а при необходимости изменять намеченный план. Боксеру следует изменить план боя, если он принял неправильное решение или если противник потерпел неудачу и срочно изменил тактику. В процессе подготовки надо воспитывать у боксера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя.

 Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

 Автономная подготовка, в процессе которой ведется тактико-техническая и функциональная адаптация к наиболее вероятным противникам на уровне соревнований республиканского и международного масштаба, характеризуется индивидуальным планированием, привязанным к календарным планам соревнований и уровню текущего функционального состояния. Тренер и сам боксер должны вести постоянную разведку технико-тактической оснащенности вероятных противников для организации целевой адаптации.

 Кроме такой адаптации к конкретным или наиболее вероятным противникам, необходимо вести и стандартизированную технико-тактическую подготовку на предмет готовности действовать при встрече с типовыми противниками в соответствии с моделью соревновательной деятельности боксера. С этой целью должна систематически использоваться круговая технико - тактическая тренировка с организацией тренировочных точек, содержащих типовые особенности ведения боя на разных дистанциях с представителями различного телосложения, различных стилей ведения боя и т. д.

 Поскольку на соревнованиях высокого ранга предполагается высокая степень технико-тактической подготовленности, в борьбу за спортивный результат вступают функциональные качества, присутствующие на момент конкретных соревнований. В связи с этим особую роль играют правильно спланированные объемы и интенсивность тренировочных нагрузок на вегетативную и сенсомоторную системы организма, включая эмоционально-волевую сферу.

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

 Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. 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 психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений 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, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и спортивных мероприятий. 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 спортивных мероприятиях, 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 являются: овладение спортсменами специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других 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 интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, 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 - это убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
* психологические – это сугесстивные, ментальные, социально-игровые;
* психофизиологические – это 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 спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

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

* создание психических 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 «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой-действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов;
* 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 сенситивностно и эмоциональной реактивностью. 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;
* сублимация 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;
* деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на спортивных мероприятиях. 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 нужна определенная тактичность 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. 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, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

 Развитие волевых качеств боксера. Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в 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 советского 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 вызвать 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 помогает 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 тренировки. 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 психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
* преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
* моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед спортивным мероприятием 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 настроя 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 психических 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 па 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 психической 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 психического 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 4х частей.

 Первая часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с 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.

 Вторая 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.

 Третья часть. 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».

 Четвертая часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические 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, 56 раз.

 В пятой 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 психического 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 не тревожному, 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 психического 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 психической готовности к поединку.

 Секундирование перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое 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 вполне психологически 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 складывающего 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 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 - психическое 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 спортсменам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

**3.7. Планы применения восстановительных средств**

 Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

 Факторы 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 тренировочных 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 психо-мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри 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 (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.

Примерный план применения восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| 1. Педагогические
 |
| * варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
* «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с боль­шими нагрузками иной направленности);
* рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;
* планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;
* рациональная организация режима дня.
 | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| 1. Психологические
 |
| * аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* гипнотическое внушение;
* приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
* интересный и разнообразный досуг;
* условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.
 | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| 1. Медико-биологические
 |
| * рациональное питание:
* сбалансировано по энергетической ценности;
* сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
* соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
* соответствует климатическим и погодным условиям.
* физиотерапевтические методы:
* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
* гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
* аппаратная физиотерапия;
* бани
 | В течение всего периода реализации программы |

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

 В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

* Международный стандарт ВАДА по тестированию;
* Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
* Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

 Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

* формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
* опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
* раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
* формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
* воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
* пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
* повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
|  | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы,индивидуальныеконсультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
|  | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
|  | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
|  | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
|  | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
|  | Участие в образовательных семинарах | Семинары |
|  | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговыепрограммы |

**3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

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

 Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика изучения 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 изучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

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

 Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья».

 Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях типа «открытый ринг». 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 в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и областного масштабов.

 *Инструкторская и судейская практика в группах ТЭ до 2-х лет подготовки.*

* Выполнение заданий по построению и перестроению группы;
* Проведение разминки;
* Составление комплекса ОРУ;
* Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг».

 *Инструкторская и судейская практика в группах ТЭ свыше 2-х лет подготовки*

* Проведение подготовительной и заключительной части тренировки;
* Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке;
* Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

 *Инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства.*

* Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке;
* Составление конспектов занятий;
* Составление положения о соревнованиях;
* Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

Примерный план инструкторской и судейской практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| - Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.- Выполнение необходимыхтребований для присвоения звания инструктора. * - Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в Учреждении.

- Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | - Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.- Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.- Изучение основным техническим элементам и приемам.- Составление комплексов упражнений для развития физических качеств- Ведение дневникасамоконтроля тренировочных занятий.- Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.- Судейство соревнований в Учреждении | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду

спорта «бокс»

 Оценка уровня общей и специальной физической подготовки производится на основании следующих физических качеств:

 Сила.

 Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамических и статических режимах работы: уступающий преодолевающий, удерживающий. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет. Наибольший темп изменений максимальной силы отмечается в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности, именно, этого возраста и особое внимание следует уделять на развитие силы отстающих мышечных групп.

 Быстрота.

 Способность спортсмена выполнять движения с большой скоростью называется быстротой. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит в возрасте от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

 Выносливость.

 Аэробная мощность характеризуется абсолютным максимальным потреблением кислорода, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к значительному росту у детей, занимающихся спортом. Аэробная мощность наиболее интенсивно растет в период полового созревания и замедляется только после 18 лет.

 Гибкость.

 Следует относить к анатомическому качеству, которое характеризуется:

- подвижностью в суставах позвоночника (непосредственно гибкость) и

- растянутостью в суставах конечностей.

 Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в развитии гибкости. Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

 Ловкость.

 Как качество намного более многомерно, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность и т.д. Ловкость воспитывается посредством обучения новым для спортсмена физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

 Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

 Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие двухлетнюю подготовку на начальном этапе могут начинать специализированные углубленные занятия. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов. По мере развития организма спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые, силовые способности спортсмена и уровень технической подготовленности.

Влияние физических качеств и телосложения

на результативность в виде спорта бокс

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Г ибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

 Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

 Результатом реализации Программы является.

 На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «Бокс»,

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

 На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

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

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья;

 Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки,

сроки проведения контроля

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

 Методика контроля уже на начальном этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

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

 Этап начальной подготовки. Контроль на этапе начальной подготовки 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 подготовки, 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.

 Тренировочный этап. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на 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, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

 *Этап совершенствования спортивного мастерства.* 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 выделяется 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 освоение 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.

 Прогнозируемый результат занятий.

 По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и этапу подготовки (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

 По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями этапа подготовки.

 По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого этапа подготовки. Уметь проводить тренировочный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

 По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

 По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий этапу подготовки.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

 Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической подготовки и, как правило, осуществляется один раз в год - в конце тренировочного года для зачисления и перевода спортсменов в Учреждении.

 Перевод спортсменов на следующий этап подготовки, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей физической подготовленности,
2. определение специальной физической подготовленности,
3. определение технической подготовленности.

 Для перевода в группу следующего этапа подготовки занимающиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в группы этапа совершенствования спортивного мастерства необходимо выполнить разряд – Кандидат в мастера спорта.

 Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

 Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения занимающимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы

на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Скорость | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег 100 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз) |
| Подъем ног к перекладине (не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м) |

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Скорость | Бег на 30 м (не более 5,1 с) |
| Бег 100 м (не более 15,8 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 8 раз) |
| Подъем ног к перекладине (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 188 см) |
| Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м) |

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы

на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Скорость | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Бег 100 м (не более 15,4 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин 36 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 9 раз) |
| Подъем ног к перекладине (не менее 9 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 43 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м) |

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

* Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: http ://[www.boxing-fbr.ru/](http://www.boxing-fbr.ru/)
* Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
* Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib>. sportedu.ru/press/

 Список литературы:

* Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2012г.
* Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005.
* Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
* Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.
* Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.
* Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.
* Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005.
* Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.
* Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007.
* Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.

**6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**

 План спортивных и тренировочных мероприятий формируется ежегодно Учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образовании.