

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И
МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол №1

от «30» 08 2024г.

Председатель педагогического совета

В.Г.Полтавец



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1

В.Г.Полтавец

«30» 08 2024 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

ЗАТО г. Североморск «Детско-юношеская спортивная школа №1»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БОКС»

Возраст детей 10 - 18 лет

Срок реализации программы 2 года

Составитель программы:

Дронов Ю.Н.

заместитель директора по УВР

МБУДО ДЮСШ №1

г. Североморск

2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2a6b78a2eba39640ac0430ba1fc7a7d
Владелец: Полтавец Владислав Григорьевич
Действителен: с 08.11.2023 до 31.01.2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно–спортивной направленности.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса боксеров. В ней отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по годам подготовки в годичных циклах. Надо обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от года подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы: формирование потребности обучающихся в активном и здоровом образе жизни; создание условий для реализации этой программы.

Программа раскрывает комплекс разделов подготовки юных боксеров на период обучения. Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья детей;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребёнка, удовлетворении его индивидуальных потребностей, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей в свободное время;
- особенностью современной ситуации, когда занятия физкультурой и спортом стали приоритетным направлением в борьбе за здоровье нации.

Ведущая идея программы:

Занятия спортом, призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Срок реализации программы два года, 6 часов в неделю.

Программа рассчитана на 52 учебно-тренировочных недели в год: в условиях Крайнего Севера 39 недель занятий непосредственно на базе спортивной школы и дополнительные 13 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам детей в период их активного отдыха.

Начальный возраст занимающихся с 10 лет.

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочные сборы.

Основные показатели выполнения программных требований

Первый год обучения:

- ✓ стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- ✓ динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- ✓ уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Второй год обучения :

- ✓ стабильность состава обучающихся;
- ✓ динамика прироста показателей физической подготовленности;
- ✓ уровень освоения основ техники бокса;
- ✓ освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- ✓ освоение теоретического раздела программы

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по боксу (ч)

№п/п	Содержание занятий	1 год обучения	2 год обучения
I.	Теоретическая подготовка	15	15
II.	Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	106	94
2.	Специальная физическая подготовка	50	62
3.	Техническая подготовка	69	69
	Тактическая подготовка	48	48
	Морально-волевая и психологическая подготовка	12	12
4.	Участие в соревнованиях	по плану	
III.	Углубленное медицинское обследование	4	4
IV.	Контрольные испытания	8	8
	Итого	312	312

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество учащихся в группе	Максимальное количество часов в неделю
1 – ый год обучения	10 лет	13 чел.	6 час.
2 – ой год обучения	10 лет	13 чел.	6 час.

Примерное распределение объемов основных разделов подготовки по месяцам обучения 1 года обучения

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1				15
ОФП	8	8	8	8	8	8	7	7	7	12	12	13	106
СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	8	8	7	50
Техническая подготовка	5	6	6	6	6	6	7	7	7	3	5	5	69
Тактическая подготовка	4	4	6	8	6	2	8	7	3				48
Морально-волевая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Участие в соревнованиях	По плану												
Углубленное медицинское обследование	2					2							4
Контрольно-переводные нормативы	2	2							4				8
ИТОГО:	27	26	26	28	26	24	28	26	26	24	26	26	312

**Примерное распределение объемов основных разделов подготовки по месяцам
обучения 2 года обучения**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1				15
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	6	6	11	11	11	94
СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	9	9	8	62
Техническая подготовка	5	6	6	6	6	6	7	7	7	3	5	5	69
Тактическая подготовка	4	4	6	8	6	2	8	7	3				48
Морально-волевая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Участие в соревнованиях	По плану												
Углубленное медицинское обследование	2					2							4
Контрольно- переводные нормативы	2	2							4				8
ИТОГО:	27	26	26	28	26	24	28	26	26	24	26	25	312

Примерный тематический план-график по боксу 1 года обучения																																																						
Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август								
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
ТЕОРИЯ:	14																																																					
Техника безопасности		1																																																				
Гигиенические знания и навыки.												1																																										
Места занятий, оборудование и инвентарь.										1																	1																											
Правила в боксе.				1																						1											1																	
Сведения о строении, функционирование организма человека.								1										1																																				
Развитие бокса в России и в мире. Допинг в спорте						1																												1																				
Физическая культура и спорт в России..																1																							1															
Морально-волевая, психологическая подготовка боксера.																					1																																	
ПРАКТИКА:																																																						
офп	63	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2			
Комплекс ОРУ без предметов.				+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+			
Комплекс ОРУ с предметами.				+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+				
Легкоатлетические упражнения.			+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Акробатические упражнения.															+		+	+														+	+	+				+	+	+	+	+	+	+										
Спортивные игры				+		+		+		+									+		+		+		+							+	+	+		+			+					+	+	+	+	+		+				
Эстафеты					+		+		+										+		+		+		+		+					+		+			+																	
сфп	72	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1		2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2
Упражнения на развитие с-с качеств.			+			+				+				+				+				+				+				+						+		+				+			+									
Упражнения для развитая выносливости.				+			+			+						+			+					+				+						+							+					+								
Упражнения на развития быстроты.				+				+				+				+		+			+			+		+			+				+							+				+			+		+					
Упражнения для развития силы.					+				+				+				+				+				+				+			+			+						+			+			+		+					

Примерный тематический план-график по боксу 2 года обучения																																																						
Содержание	часы	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август																														
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
ТЕОРИЯ:	15																																																					
Техника безопасности		1																				1																																
Гигиенические знания и навыки.													1																																									
Места занятий, оборудование и инвентарь.											1																		1																									
Правила в боксе.				1																							1										1																	
Сведения о строении, функционирование организма человека.								1										1																																				
Развитие бокса в России и в мире. Допинг в спорте						1																												1																				
Физическая культура и спорт в России..																1																						1																
Морально-волевая, психологическая подготовка боксера.																					1																																	
ПРАКТИКА:																																																						
офп	56	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2
Комплекс ОРУ без предметов.				+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+				
Комплекс ОРУ с предметами.				+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+				
Легкоатлетические упражнения.			+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Акробатические упражнения.															+		+	+																			+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Спортивные игры				+		+		+		+									+		+		+		+								+		+		+		+		+		+		+		+	+	+	+	+			
Эстафеты					+		+		+										+		+		+		+		+						+		+		+		+		+		+		+		+		+					
сфп	78	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1		2	1	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
Упражнения на развитие с-с качеств.			+			+				+					+				+				+				+			+						+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Упражнения для развитая выносливости.			+				+			+						+			+				+					+							+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	4						

Упражнения на развития быстроты.					+				+						+				+					+										+				+				+	+																		
Упражнения для развития силы.						+				+					+				+				+											+			+			+	+																				
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	94	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	1	1	1	2															
Техника нападения, удары:																																																													
Прямые левой, прямые правой.			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																	
Боковые левой, боковые правой.			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																	
Снизу правой, снизу левой.							+		+	+				+	+	+	+	+	+						+	+	+	+	+		+	+	+	+									+																		
В голову и туловище.										+	+	+	+						+	+	+	+	+						+	+	+	+	+																												
Техника защиты:							+	+	+	+				+	+	+								+	+	+						+	+	+	+	+																									
Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.				4	+	+				+	+	+	+			+	+	+							+	+	+	+	+						+	+	+	+	+																						
Защита туловищем: уклон, нырок.			+	+	+	+	+	+	+					+	+	+				+	+	+						+	+	+	+									+	+	+	+	+																	
Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																		
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	59		2	1	2	2		1	2	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2																				
Атака			+					+				+		+		+				+	+		+					+		+	+																														
Контр атака			+					+		+			+		+	+			+		+		+			+			+			+				+																									
Оборонительные тактические действия					+				+				+						+	+				+				+				+			+																										
Современный бой										+					+					+							+					+				+																									
Дальняя дистанция				+					+				+				+			+			+			+					+					+																									
Средняя дистанция				+							+				+			+		+			+			+			+				+																												
Ближняя дистанция					+						4				+				+		+			+			+		+																																
Соревновании		по																														плану																													
Контрольные нормативы по ОФП и СФП.	6	2					1	1																																				1	1																
Углубленное медицинское обследование.	4		2																																																										
Итого часов:	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6																	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ		10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА	М	128	140	160	134	154	174	156	174	192	178	199	219	206	210	220
	Ж	109	136	154	132	144	164	133	150	178	151	163	183	140	156	179
СГИБЕНИЕ-РАЗГИБЕНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА	М	4	9	21	5	11	25	7	15	29	14	20	25	10	21	35
	Ж	2	4	10	2	4	8	3	5	10	3	5	12	4	6	12
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА	М	12	16	24	16	18	23	17	19	25	21	23	27	21	23	27
	Ж	15	17	21	12	16	24	12	16	24	13	15	19	12	15	19
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 м	М	9.9	9.6	9.1	9.3	9.0	8.4	8.9	8.6	8.0	8.6	8.3	7.7	8.4	8.1	7.5
	Ж	10.2	9.9	9.8	9.4	9.1	8.5	9.5	9.2	8.6	9.4	9.1	8.5	10.0	9.6	8.4
КРОСС 2000 м (муж.), 1000 м (жен.)	М				9.16	8.56	8.46	8.56	8.46	8.16	8.46	8.16	8.01	8.16	7.46	7.31
	Ж				5.05	4.50	4.40	4.40	4.25	4.15	4.25	4.10	4.00	4.05	3.50 _и	3.40
ШЕСТИ МИНУТНЫЙ БЕГ, м	М	875	1000	1200	975	1100	1300	1075	1200	1400	1175	1300	1500	1275	1400	1600
	Ж	775	900	1100	925	1050	1250	925	1050	1250	975	1100	1300	1025	1150	1350
БЕГ 400 м	М				1.36	1.32	1.27	1.37	1.31	1.25	1.36	1.31	1.25	1.35	1.25	1.20

	ж				1.45	139	1.34	1.43	1.37	1.31	1.40	1.36	1.31	1.46	1.37	1.30
--	---	--	--	--	------	-----	-------------	------	------	-------------	------	------	-------------	------	------	-------------

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУППЫ II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ		10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА	М	128	140	160	134	154	174	156	174	192	178	199	219	206	210	220
	Ж	109	136	154	132	144	164	133	150	178	151	163	183	140	156	179
СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА	М	4	9	21	5	11	25	7	15	29	14	20	25	10	21	35
	Ж	2	4	10	2	4	8	3	5	10	3	5	12	4	6	12
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА	М	12	16	24	16	18	23	17	19	25	21	23	27	21	23	27
	Ж	15	17	21	12	16	24	12	16	24	13	15	19	12	15	19
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 м	М	9.9	9.6	9.1	9.3	9.0	8.4	8.9	8.6	8.0	8.6	8.3	7.7	8.4	8.1	7.5
	Ж	10.2	9.9	9.8	9.4	9.1	8.5	9.5	9.2	8.6	9.4	9.1	8.5	10.0	9.6	8.4
КРОСС 2000 м (муж.), 1000 м (жен.)	М				9.16	8.56	8.46	8.56	8.46	8.16	8.46	8.16	8.01	8.16	7.46	7.31
	Ж				5.05	4.50	4.40	4.40	4.25	4.15	4.25	4.10	4.00	4.05	3.50 _и	3.40
ШЕСТИ МИНУТНЫЙ БЕГ, м	М	875	1000	1200	975	1100	1300	1075	1200	1400	1175	1300	1500	1275	1400	1600
	Ж	775	900	1100	925	1050	1250	925	1050	1250	975	1100	1300	1025	1150	1350
БЕГ 400 м	М				1.36	1.32	1.27	1.37	1.31	1.25	1.36	1.31	1.25	1.35	1.25	1.20

	ж				1.45	139	1.34	1.43	1.37	1.31	1.40	1.36	1.31	1.46	1.37	1.30
--	---	--	--	--	------	-----	-------------	------	------	-------------	------	------	-------------	------	------	-------------

Содержание и методика выполнения контрольных испытаний включенных в программу.

1.Бег 3х10м. На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10м три раза. При изменении движения в обратном направлении одна нога испытуемого должна пересечь линию.

Бег 30 м. Стартуют обучающиеся попарно с высокого старта по команде учителя. Находящегося на линии финиша с двумя секундомерами в руках. Команда подается голосом, фиксируется на финише результат каждого обучающегося.

2.Прыжок в длину с места. Испытуемый с исходной линии, не переступая ее, поставив ноги врозь на ширину плеч производит прыжок толчком двух ног со взмахом руками. Приземление одновременно на обе ноги. Отсчет ведется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

3.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Сгибание-разгибание рук производится от гимнастической скамейки, голова, туловище и руки составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до составления прямого угла между плечом и предплечьем, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка, время выполнения упражнения тридцать секунд.

4.Подъем туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за тридцать секунд.

5. Шестиминутный бег. До начала тестирования в спортивном зале расставляется разметка (кубы, флажки на подставках) или наносятся мелом или краской линии, обозначающие дорожку, по которой побегут испытуемые. Место старта обозначается линией или флажком. Испытуемые (не более 10 человек) выстраиваются на линии старта и по команде начинают каждый в своем темпе. Испытуемые подсчитывают свои круги. Через пять минут после начала бега сообщается "Осталась одна минута". Когда время выйдет, подается команда "Стоп". Все обучающиеся останавливаются на том месте, где их застала команда. Подсчитываются круги. Количество полных кругов, далее полкруга или круг в зависимости от того, где находится испытуемый, к какой отметке ей ближе. Затем количество кругов умножается на длину дорожки» измеренную тренером заранее.

6.Кросс 2000м, 1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0.1 с.

7.Бег 400 м проводится на дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием. Упражнение выполняется в спортивной форме одежды с высокого старта. По команде «НА СТАРТ» испытуемый подходит к стартовой линии, ставит одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставляет назад. По команде «ВНИМАНИЕ» необходимо принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ !» начать старт.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задачи учебных групп:

Группа первого года обучения: обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся, прививать интерес к систематическим занятиям боксом, выявлять перспективных детей.

В этих группах юные боксеры изучают основы техники бокса, получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах бокса.

Группа второго года обучения: укреплять здоровье и закалять организм обучающихся; прививать устойчивый интерес к занятиям боксом; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, ловкости, общей выносливости, координации движения; подготовиться и выполнять нормативы, овладеть техническими приемами; изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории бокса, технике и тактике, правилах бокса.

В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике.

ТЕХНИКА БОКСА

Техника бокса – это комплекс специальных приемов, необходимых боксёру для успешного ведения боя. Она дает боксёру возможность в рамках правил боя решать конкретные тактические задачи в различных боевых ситуациях.

По целевому признаку организации действий техника бокса распадается на два класса – технику нападения и технику защиты.

1. Техника нападения. Удары.

Основным видом нападения в боксе являются удары правой и левой руками, прямые, боковые и снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: *прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.*

В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

1. Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ног. При этом:

а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке;
б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2. На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели. При этом:

а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперед;

б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести)

смещается к передней границе опоры (говорят, что "вес тела переносится на впереди стоящую ногу");

в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

После выполнения удара боксёр должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

1. приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры;

2. вернуть туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

При выполнении удара боксёр обязан страховаться от возможной контратаки соперника. Для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать её в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара.

Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную "рессорную" функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе.

Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксёр перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в её раскрытом положении и хорошо стягивал её в положении кулака. Длина одного бинта должна быть 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

II. Техника защиты.

Защита в боксе – важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

Существуют различные защитные приемы:

1. *Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.*
2. *Защита туловищем: уклон, нырок.*
3. *Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).*

1. Защита руками высоконадежна и эффективна. Одним из активных приёмов защиты является контрудар. Контрудар – это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

Подставка – это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти.

Отбив – это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места

Блок – это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

2. Защита туловищем реализуется двумя способами: уклоном и нырком.

Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксёра остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклоном. Нырок – уклонение от удара с движением боксёра вниз – в сторону под ударяющую руку соперника.

3. Защита передвижением на ногах увеличивает надёжность оборонительных действий. Способом такой защиты является отход – изменение места, расположения боксёра с помощью шага или скачка, направленное на увеличение дистанции и выход из контакта с соперником.

Неизменная цель каждой защиты – избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

ТАКТИКА БОКСА

Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия – это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и непосредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Атака – одно из основных боевых средств в боксе, которое служит раз личным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель её – вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий.

Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака – переход к наступлению против атакующего, одно из важнейших тактических действий боксёра. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединённом с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после неё ударами захватить инициативу боя.

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксёр всегда застает противника врасплох.

На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксёра. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая её встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксёры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные тактические действия боксёр применяет, если ему необходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдерживать напор противника и утомить его.

Современный бой – сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях.

Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств боксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксёр, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом.

В бою боксёр тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в скорости передвижения.

Средняя дистанция – такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов создается обстановка постоянной угрозы удара, и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только ловкий, решительный и инициативный боксёр, умеющий сочетать свои удары с точной защитой.

Ближняя дистанция – такое положение боксёров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксеры могут и соприкасаться какими-либо частями тела.

В бою на ближней дистанции боксёр должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своём теле.

Существующими правилами боксёрам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЁРА

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств боксёра. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики боксёра является одной из ведущих в тренировке в целом.

К основным физическим качествам каждого спортсмена относятся: сила, быстрота, ловкость и выносливость. Эти качества имеют важное значение в любом виде спорта, но в каждом виде спорта проявляются специфически, под влиянием особенностей его техники и тактики.

Воспитание силы

Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка различны, что и обуславливает разнообразное проявление силы в боксе.

Динамическая сила боксёра проявляется в движении, т. е. в так называемом динамическом режиме. Это, например, сила, развиваемая в ударах, защитах, передвижениях и т. п.

По характеру усилий динамическая сила в боксе подразделяется на взрывную, быструю и медленную.

Под *взрывной силой* понимается проявление силы с максимальным ускорением. Такая сила, например, развивается в акцентированных ударах боксёра.

Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущи относительно небольшие инертные сопротивления.

Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения. Типичным случаем проявления медленной силы в боксе является непосредственное силовое преодоление сопротивления противника в ближнем бою в момент захватов, держания и т.д.

Различные режимы работы и манеры ведения боя боксёров требуют разнообразного проявления силы, особенно при выполнении ими ударных действий.

Так, боксёру - "*темповику*" необходима сила, которая позволяет ему наносить серии быстро чередующихся сравнительно не сильных ударов, преодолевая свои инерционные усилия и сопротивление противника.

У боксера - "*нокаутера*", наоборот, основной чертой является способность наносить сильный, акцентированный удар с предельной или околопредельной силой "*взрывного*" характера.

Проявление медленной силы, особенно при непосредственном соприкосновении с противником в момент силовой борьбы и физическом "*подавлении*" противника, свойственно боксёру - "*силовику*".

Боксёр - "*игровик*" принимает защитное положение до и после нанесения удара, и поэтому у него уменьшается возможность проведения максимально сильного удара. Эффекта в ударных действиях он достигает за счет быстрых и точных ударов с развитием "*взрывного*" импульса в начале удара.

Так как характер проявления силы в боксе различен (взрывная, быстрая, медленная сила), в практической деятельности спортсмену необходимо использовать соответствующие средства и методы для воспитания каждого вида силы, уделяя основное внимание тем из них, которые соответствуют его индивидуальному стилю.

Воспитание силы боксёра должно идти по двум направлениям.

1. Широкое использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т.д.
2. Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. К их числу относятся упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде отталкивания (борьба "пуш-пуш"), элементы силового удержания соперника, борьбы и т.п., преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к ударам и наоборот; воспитание силы удара на мешках, лапах, в паре с противником и т.д.

Для воспитания способности основных мышц боксёра быстро (мгновенно) развивать усилия, вплоть до максимальных, могут быть использованы метания и толкания камней, ядер, набивных мячей разного веса, упражнения с гантелями, эспандерами, работа с топором, лопатой, молотом, упражнения со штангой и др.

Различают два метода воспитания силы боксёра, аналитический и целостный.

Целостный метод является основным в воспитании специальной силы боксёра. Он характеризуется одновременным совершенствованием как основных силовых возможностей боксёра, так и его специальных навыков.

К числу упражнений, направленных на совершенствование специальной силы боксёра целостным методом в рамках освоенного навыка, относятся специально-подготовительные и специальные упражнения с отягощениями (свинцовыми утяжелителями, гантелями облегченного веса и др.): "бой с тенью", упражнения на мешках, лапах и других снарядах, усложнённое выполнение имитационных упражнений в воде и т. п.

Аналитический метод упражнений позволяет избирательно воспитывать силу отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку. Например, эффективным средством воспитания силы мышц – разгибательной руки, несущих основную нагрузку при ударах, являются скоростно-силовые упражнения с отягощениями различного веса

(гантелями, набивными мячами и др.), гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками и т. п.

Наиболее "эффективным" средством воспитания у боксёра взрывной и быстрой силы как целостным, так и аналитическим методом являются упражнения с оптимальными отягощениями, которые должны выполняться с максимально возможным ускорением. Боксёр должен подбирать величину отягощения, учитывая весовую категорию и уровень своей подготовленности. При воспитании силы с помощью упражнений с отягощениями боксёру следует повторять задание до тех пор, пока скорость движения не станет заметно падать, не нарушится структура движения. После этого боксёру необходимо проделать упражнения на расслабление и активное растягивание участвовавших в предыдущем движении мышц. Затем многократно повторить те же движения с максимальной быстротой и структурной точностью, характерной для специального движения, используя эффект силового последствия.

Воспитание быстроты

Различают общую и специальную быстроту спортсмена. *Общая быстрота* – это способность проявления скорости в самых разнообразных движениях, например в спринтерском беге, спортивных играх и т. д. Общая быстрота проявляется в быстром начале движения, скорости неспецифического переключения от движения спортсмена, быстром выполнении одиночных и частых движений, в способности мгновенно переключаться от одних движений к другим. *Специальная быстрота* боксёра проявляется в латентном времени реакции, времени выполнения одного удара, максимальном темпе выполнения серии ударов, скорости передвижения. В условиях поединка боксёр обычно сталкивается с комплексным проявлением всех форм быстроты (быстротой одиночных и серийных ударов, передвижений, быстротой принятия защиты).

Между перечисленными формами скорости боксёра не существует переноса тренированности.

Тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной формы, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим формам. Условия же соревновательного боя требуют от соперников максимального проявления скоростных качеств одновременно всех перечисленных форм. В основе аналитического метода воспитания быстроты боксёра лежит избирательное и целенаправленное совершенствование отдельных форм быстроты: так называемой быстроты одиночных ударов, серии ударов, скорости передвижения, времени защитной реакции и т. д.

Целостный метод направлен на комплексное улучшение этих скоростных качеств боксёра при выполнении им сложных технических действий в условиях непосредственного контакта с противником.

Для рациональной тренировки скоростных качеств боксёра наиболее эффективен круговой метод. После разминки спортсмены разбиваются на четыре подгруппы. Каждая из подгрупп боксёров по заданию тренера занимает определенную "станцию". Каждая "станция" предназначена для совершенствования конкретного скоростного качества.

Обычно на 1-й "станции" боксёры совершенствуют скорость одиночных ударов, на 2-й – быстроту защитных реакций, на 3-й – скорость передвижений и на 4-й – быстроту серийных ударов, выполняемых с максимально возможной частотой.

Для сохранения стереотипности временных интервалов, характерных для соревновательного боя, время выполнения упражнений на "станциях" должно составлять один раунд, т. е. 3 мин.

Сенсорно-моторная реакция. Двигательная реакция боксера на появление внешнего раздражителя.

В скоростном исполнении удара важная роль отводится на то, как боксер реагирует на появление внешнего раздражителя (звук, сигнал, загорание лампочки перед выполнением удара).

Скоростно-моторная реакция разделяется на две составляющие части: реакция сенсорная и реакция моторная.

Реакция сенсорная генетически заложена почти у всех людей в равной степени одинаково. Суть этой реакции заключается в рефлекторном восприятии реагировании на раздражитель отделов головного и спинного мозга. Она имеет чисто природный характер и трудно тренируема. Колебания пределов рефлекторного восприятия сенсорной реакции на раздражитель у людей незначительно.

Реакция моторная это двигательная реакция, которая путем сигнала из мозга, посредством нервных волокон передает двигательный рефлекс мышцам тела, что в последствии приводит в действие ударный механизм тела человека. Моторная реакция тренируется, и коэффициент ее возрастания у боксеров-юношей весьма различен. Путем развития моторной реакции специальной тренировкой, где значительно возрастает реактивно-скоростные показатели при выполнении ударов боксерами, можно увеличить скорость выполнения ударов и нанесения ударов в нужный момент «попадание во время». Для этого используются упражнения с реакцией на движущийся объект. При их выполнении следует: постепенно увеличивать скорость объекта; сокращать дистанцию между объектами; уменьшать размеры движущегося объекта.

Воспитание выносливости

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. О выносливости боксёра свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов.

Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению. Основой выносливости у боксёров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслабить мышцы между активными ударными "взрывными" действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы тем меньше групп мышц включаются в выполнение движения.

В боксе с целью совершенствования общей выносливости спортсмена используют общеподготовительные (кроссовый бег, спортивные игры и пр.) и специальные упражнения (вольные и условные бои, работа в парах, на снарядах и др.).

Для достижения высокого уровня выносливости необходима определенная система выбора упражнений и их организации. Экспериментальные исследования показали, что общая выносливость боксёра улучшается, если в тренировке используются специальные упражнения, которые вызывают наибольшие энергетические сдвиги и выполняются при значительной "пульсовой стоимости", равной примерно 180 уд/мин. (спарринги, вольные и условные бои, работа в парах по совершенствованию технико-тактического мастерства, работа на мешках). Эффективное средство повышения выносливости в тренировке – увеличение раунда до 5 минут и более.

Для совершенствования специальной выносливости, которая проявляется в способности боксёра выполнять интенсивную работу максимальной мощности, в основном применяются специальные и специально – подготовительные упражнения (спарринги, условные и вольные бои, упражнения на снарядах, "бой с тенью", упражнения с партнером в парах без перчаток, с набивными мячами, в передвижениях и др.).

Основной путь в совершенствовании специальной выносливости за счёт подбора специальных тренировочных упражнений – интенсификация деятельности боксёра в упражнениях в вольном и условном боях (за счет частой смены партнёров, ведения ближнего боя, увеличения, трудности заданий и др.), в упражнениях с мешком боксёр

выполняет с максимальной скоростью и интенсивностью в течение одного раунда 10 – 15 взрывных коротких серий (длительностью от 1 до 1,5 с каждая), а в промежутках между сериями (10 – 15 с) - действия в спокойном темпе. Затем следует отдых 1,5 – 2 мин, после чего боксёр вновь выполняет упражнение с мешком (всего 3 раунда),

Для совершенствования другой стороны выносливости применяются упражнения, во время которых непрерывная интенсивная работа (нанесение ударов по мешку, лапам в течение 20 – 30 с) чередуется с работой в замедленном темпе (в течение 40 – 60 с).

При воспитании выносливости боксёров большое значение имеет постановка правильного дыхания. Дыхание боксёра должно быть непрерывным и достаточно глубоким. Обнаружено, что режим дыхания с акцентом на выдохе при сильных ударах является самым эффективным. Это способствует не только лучшей вентиляции легких, но также увеличивает силу ударов. При нанесении серийных ударов боксёры должны дышать непрерывно, однако каждый удар не следует сопровождать резким выдохом, которым надо заканчивать или всю серию ударов или отдельный акцентированный

Организация и содержание образовательного процесса

В теории физического воспитания для всех спортивных дисциплин выделяются три этапа обучения, для каждого из которых характерны свои педагогические задачи и методика: первый этап - начальное разучивание движения (вырабатывается умение воспроизводить технику в общей «грубой» форме); второй этап - углубленное, детализированное разучивание движения; третий этап - закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного навыка. Совершенствование спортивной техники продолжается на протяжении всего тренировочного процесса спортсмена - это неотъемлемая часть роста спортивного мастерства.

Дидактические принципы, которые являются педагогической основой обучения и тренировки, выражают методические закономерности педагогического процесса и, в силу этого, являются обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

1. Принцип сознательности и активности. Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами учащиеся.

Понимание существа заданий и активное, творческое к ним отношение ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий. Для реализации этого принципа чрезвычайно важно доходчивое объяснение изучаемого материала, умение заинтересовать занимающихся предметом, научить работать над ним самостоятельно.

2. Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает широкое использование не только зрительных, но и звуковых, и тактильных ощущений, восприятий, образов.

3. Принцип доступности и индивидуализации. Этот принцип отражает необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста и пола, уровень предварительной физической подготовленности, мастерство спортсмена. Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы он был по силам занимающимся. Стоит тренеру превысить посильную меру физических нагрузок, как возникает угроза для их здоровья. Кроме того, техника может быть освоена с ошибками, которые трудно впоследствии исправить. Доступность физических упражнений непосредственно зависит, с одной стороны, от возможностей занимающихся, а с другой - от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей (координационной сложности, интенсивности и длительности усилий и т.д.) Полное

соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности.

Под индивидуализацией в данном случае понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых реализуется индивидуальный подход к учащимся, и создаются условия для наибольшего развития их способностей. Индивидуальные особенности каждого не исключают наличия общих свойств, присущих всем атлетам. Поэтому индивидуальный подход совместим с общими требованиями к педагогическому процессу, и его можно обеспечить в ходе групповых занятий.

4. *Принцип систематичности и последовательности.* Суть этого принципа - в регулярности, последовательности и взаимосвязанности занятий и системе чередования нагрузок с отдыхом. Очевидно, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Достаточно относительно небольшого перерыва, чтобы началось угасание возникших условно-рефлекторных связей, снижение достигнутого уровня функциональных возможностей и даже регресс некоторых морфологических показателей. Согласно имеющимся данным, некоторые регрессивные изменения выявляются уже на 5-7-й день перерыва (Н. В. Зимкин с сотр., Д. Л. Фердман, О. И. Файншмидт и др.).

Для соблюдения этого принципа необходимо следовать определенным правилам: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному. Обучать упражнениям надо в такой последовательности, которая обеспечила бы быстрое формирование нужных навыков.

5. *Принцип постепенного повышения требований (динамичности).* Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок. Наряду с усложнением форм двигательной деятельности в процессе физического воспитания должны возрасти все компоненты физической нагрузки. Это более всего диктуется закономерностями развития таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость. Если соблюдаются все необходимые условия, в том числе, если нагрузки не превышают меру, за которой начинается переутомление, то, чем больше объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки; чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и «сверхвосстановления». Это экспериментально показано, в частности, на примере восстановления энергетических ресурсов мышц.

Ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

Учебно-тренировочные занятия должны носить циклический характер (увеличение и снижение нагрузки). Снижение нагрузки (уменьшение ЧСС) направлено на восстановление организма, происходит через определенное время занятий, в зависимости от задач урока.

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

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В процессе занятий юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия:

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1.	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	Потливость	Небольшая.	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5.	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6.	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
7.	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8.	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Первый год обучения

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки; выявлять перспективных детей.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные

результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Первый год обучения один из наиболее важных, поскольку именно на этот период закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

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

Известно, что на начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование ;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На начальном периоде обучения значительно увеличивается число соревновательных упражнений. В этот период рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

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

Второй год обучения

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

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

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

Основные направления тренировки: Физическая подготовка в этот период становится более целенаправленной. Перед тренером встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Этот период характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

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

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

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

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

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

В первый год обучения необходимо ознакомить обучающихся с техникой безопасности, правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях бокса, его истории и предназначению, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья, сведения о строении, функционировании организма человека, допинга в спорте, правила соревнований в боксе. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие волевых качеств боксера

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

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

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

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

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

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. 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.

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. 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; спарринги в присутствии большого количества зрителей; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка боксера к соревнованию

Психологическая подготовка спортсмена – сложный условнорефлекторный процесс, который можно разделить на два раздела – общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов психологической подготовки решает свои строго определенные задачи и вместе с тем они взаимосвязаны.

Общая психологическая подготовка боксера

Общая психологическая подготовка стоит в одном ряду с физической, технической и тактической подготовкой и осуществляется с ними на протяжении всего тренировочного периода. Она направлена не только на подготовку боксеров к предстоящему соревнованию, но и на решение задач спортивного совершенствования.

Основные задачи общей психологической подготовки:

1. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена.

2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.
3. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство ринга», «чувство времени».
4. Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
5. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать боевую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
6. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самого боя.
7. Развитие волевых качеств.

1. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена

Очень важно в процессе учебно-тренировочной работы оказать положительное влияние на развитие его характера, чувства коллективизма, разносторонних интересов, правильного отношения и любви к спорту и других качеств личности.

Важнейшим фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды

Особенности формирования моральных черт и качеств личности боксеров и их проявление находятся в тесной связи со спецификой бокса.

3. Развитие процессов восприятия

Умение видеть как можно больше деталей, их непрерывное движение, умение ориентироваться в сложных условиях, являются важнейшими качествами боксеров. Это прежде всего связано с развитием особенностей зрительных восприятий.

Объем поля зрения. Деятельность боксеров требует, чтобы у них в первую очередь было высоко развито периферическое зрение, т. е. развит большой объем поля зрения.

Недостаточно развитое периферическое зрение значительно сужает и обедняет тактические действия боксеров, так как они принимают решения и выполняют тот или иной прием, ориентируясь только на находящегося перед ним соперника, не используют благоприятные ситуации для развития атаки и тем самым создают условия для успешных действий противника. Опыты с выключением периферического зрения во время специфических действий показывают, что у спортсменов резко ухудшалось ощущение направления движения и равновесия, отмечалось нарушение координации, возникали дополнительные мышечные напряжения, значительно замедлялся переход от одного действия к другому, ухудшалась точность глазомера.

Глубинное зрение. Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано со способностью точно оценивать расстояние между спортивными объектами.

Мастерство боксеров во многом зависит от точности глазомера – «чувства дистанции». Точность глазомера, так же как и периферическое зрение, находится в прямой зависимости от состояния тренированности. Так, в состоянии спортивной формы точность глазомера у боксеров в среднем выше на 40–45 %, чем в состоянии нетренированности. Пропуск занятий на 2–3 недели приводит к ухудшению точности глазомера на 20–30 %.

Поскольку периферическое зрение и точность глазомера играют в боксе большое значение, различные приемы и упражнения для развития данных зрительных восприятий должны включаться в учебную тренировку.

Для развития точности глазомера и периферического зрения боксеру необходимо больше варьировать дистанции в тренировках на снарядах, «лапах», в упражнениях с партнером и т. д.; очень эффективны упражнения с различными приспособлениями для фиксации на определенном расстоянии объекта, по которому наносится удар.

Немаловажным фактором воздействия на психику человека является влияние цвета, психофизиологическая функция которого – обеспечение наиболее благоприятных условий зрительного восприятия, снижения утомления, улучшение освещенности.

Восприятие движений. По разнообразию двигательных навыков бокс является одним из наиболее сложных видов спорта.

В восприятии движений как целого действия, приема, так и его отдельных частей отражаются различные их свойства такие, как характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность и ускорение.

Одной из очень важных психологических особенностей двигательных навыков боксеров является то, что спортсмен, выполняя те или иные приемы (например, удар), регулирует свои движения и мышечные усилия в связи с оценкой расстояния между боксерами. Все это связано с выработкой зрительно-моторной координации, очень точных и дифференцированных пространственных, временных восприятий и выполняемых движений и носит специализированный характер.

Исследование точности восприятия мышечных усилий кистей рук показывает, что она возрастает более чем в 2 раза у тренированных по сравнению с нетренированными.

Бокс требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, он проходит в условиях острого дефицита времени и колеблется в зависимости от состояния спортивной формы. В состоянии спортивной формы у боксеров резко уменьшается время реагирования и точность, реакции становятся стабильными, что говорит о высокой надежности.

Следует отметить, что особенно изменяется время реакции на периферические раздражители.

Для развития быстроты реакции необходимо включить в учебно-тренировочный процесс большое количество скоростных упражнений, требующих быстрого переключения внимания с одних действий на другие; упражнения с различными неожиданными и нелогичными продолжениями; с сокращением дистанции при защитных и нападающих действиях и увеличением скорости удара.

Неожиданные изменения направления движения, быстрые повороты головы при ориентировке – все это вызывает значительные раздражения всех отделов вестибулярного аппарата.

Экспериментально установлено, что деятельность вестибулярного (аппарата) анализатора взаимосвязана с деятельностью других анализаторов, в частности, с мышечно-двигательным и зрительным, а его раздражения оказывают значительные влияния на психомоторные и сенсорные процессы. Раздражение вестибулярного аппарата вызывает замедление скорости движения рук и ног, нарушение координированности и точности движений, ухудшение зрительных восприятий, интенсивности внимания и особенно устойчивости, распределения и переключения. Исследования показывают, что даже после незначительного раздражения вестибулярного аппарата время реакции увеличивается на 15–20 %, а в отдельных случаях – до 70–90 %.

Однако тех приемов, упражнений, которые имеются в арсенале боксера, недостаточно для повышения вестибулярной устойчивости. Это в определенной степени сказывается на повышении спортивного мастерства. Помимо упражнений, способствующих вообще тренировке вестибулярной устойчивости, тренировка вестибулярного аппарата должна носить специфический характер. Технические приемы, тренируемые на фоне

раздражения вестибулярного аппарата, нарушаются меньше, чем тренированные в обычных условиях. В тренировочном процессе должно быть уделено специальное время для развития вестибулярной устойчивости. Для этого необходимо включать сложнокоординированные виды упражнений, требующие при их выполнении большой активности занимающихся с противодействием неприятных субъективных ощущений – различные виды акробатических и гимнастических упражнений, прыжки в глубину (1,8–2,5 м), различные вращательные движения, всевозможные ускорения (вперед, назад, вправо, влево) и т. п.

Специализированные восприятия. Особенности деятельности боксеров способствуют развитию специфических качеств внимания, ощущений, восприятий, в результате чего у них появляется высокоразвитое специализированное комплексное восприятие. В основе этих специализированных восприятий лежит тонкая дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы. Основную роль при этом играют мышечно-двигательные, зрительные, вестибулярные и слуховые ощущения. В боксе встречаются следующие специализированные восприятия – «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство времени».

4. Развитие внимания

Анализ бокса и проведенные исследования показывают, что успешность технических и тактических действий боксеров в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

Боксеру в процессе боевых действий приходится одновременно воспринимать большое количество объектов или их элементов (4–8), что и определяет его объем внимания. Причем он воспринимает в этих объектах малейшие детали, например, отдельные элементы движения противника, его взгляд и т. д., что позволяет ему быстро и правильно организовать и выполнять свои действия. Например, объем внимания у боксеров на 25–30 % больше, чем у гимнастов, борцов, пловцов.

Бокс – очень динамичная игра; бывают моменты, которые требуют очень напряженного, интенсивного внимания во время непосредственного контакта и ослабления его в промежуточные периоды. Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии затрачивает спортсмен. Длительность боя, разнообразие технических ситуаций требуют высокой устойчивости внимания, сохранения способности к эффективной мобилизации его (внимания) на протяжении всего поединка, способности противостоять различным отвлечениям.

Современный бокс характеризуется высокой скоростью действий, быстрым перемещением спортсменов, быстрой и внезапной сменой ситуаций – все это предъявляет высокие требования не только к объему, интенсивности и устойчивости внимания, но и требует от спортсмена мгновенного переключения и широкого распределения его. Например, боксер, применяя защиту, одновременно распределяет свое внимание между многими моментами – определяет расстояние, следит за его перемещением, выбирает способ для нанесения ответных действий и т. п. Только за одну секунду внимание боксера переключается поочередно на 3–6 объектов.

Все вышеперечисленные качества внимания значительно изменяются в зависимости от состояния тренированности. Следует отметить такой факт – месячный перерыв в занятиях снижает объем внимания на 23,6 %.

Внимание необходимо развивать следующим образом. Прежде всего необходимо приучить себя быть внимательным при любой работе и в разнообразных условиях. Недостаточная физическая подготовка приводит к быстрому утомлению, что ведет к резкому снижению внимания. Объем внимания можно тренировать в самых

разнообразных условиях, для разрешения которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов, но не более 7–8.

Развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Надо дисциплинировать себя, приучать даже в мелочах быть хозяином своих действий.

Для распределения и переключения внимания в тренировку боксеров необходимо включать различные упражнения с несколькими объектами и всевозможными перемещениями; упражнения, в которых требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты, моменты за счет второстепенных.

5. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения

Для повышения тактического мастерства у боксеров необходимо развивать следующие способности: а) наблюдательность – умение быстро и правильно подмечать по ходу поединка важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной боевой обстановке; б) сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию, учитывать ее последствия; в) инициативность – умение быстро и самостоятельно применять эффективные тактические приемы; г) предвидение – умение разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

6. Развитие способности управлять своими эмоциями

Большая двигательная активность боксеров, быстро меняющаяся обстановка, чередование удач и неудач, физическое напряжение, кроме того, влияние зрителей, активно выражающих свое эмоциональное отношение к тому, что происходит на ринге, – все это делает бокс одним из наиболее эмоциональных видов спорта.

Для эмоций в процессе поединка характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные эмоциональные состояния, интенсивность их переживания, но и то, что переменность успеха во время боя определяет резкую их смену у боксеров.

Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости и ответственности поединка: чем важнее бой, тем интенсивнее эмоциональное переживание. В течение боя интенсивность эмоциональных состояний неодинакова. Наиболее интенсивные эмоции проявляются в ответственные моменты, особенно при завершении поединка.

Характер и содержание эмоциональных состояний оказывает большое влияние на активность боксеров как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность боевых действий. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают боксеру избегать излишних возбуждений во время тренировочных занятий и соревнований, сохранить нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли и т. п.

В психологии спорта разработаны приемы психорегуляции, которые применяются с целью: а) снятия или снижения физического утомления и восстановления спортивной работоспособности; б) снятия или снижения нервного утомления и переутомления, связанного с эмоциональным перенапряжением во время тренировочных занятий и соревнований; в) снятия или снижения неблагоприятных состояний перед соревнованием и во время поединка и успокоение при излишнем нервном возбуждении; г) борьбы с бессонницей.

7. Развитие волевых качеств

Большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, острая соревновательная борьба, лимит времени и т. д. требуют от спортсменов большого напряжения воли. Волевые качества боксеров проявляются в их действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, определяемых спецификой данного вида спорта.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач подготовки высококвалифицированного спортсмена. Для того, чтобы развивать те или иные волевые качества, боксеру необходимо исходить из конкретных трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе своей спортивной деятельности.

Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями бокса, а субъективные трудности – особенностями личности спортсмена.

Волевая подготовка – это сложный и длительный процесс. Основным и необходимым условием развития волевых качеств у боксеров является систематическое выполнение в процессе учебно-тренировочных занятий упражнений, требующих приложения волевых усилий.

Основные волевые качества, которыми должен обладать боксер, это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость. Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед боксерами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

У спортсменов прежде всего необходимо воспитывать сознательное отношение к овладению техникой, тактикой боя; развивать интерес к данной работе; ставить им конкретные задачи на определенный срок и неукоснительно их выполнять; включать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение, проводить занятия в любых условиях; не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи.

Выдержка и самообладание. Эти качества выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т. п.), в преодолении нарастающего утомления.

Воспитывать у боксеров способность преодолевать утомление и болевые ощущения; добиваться выполнения любого задания точно и до конца; не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции; развивать специальную выносливость; тренироваться в усложненных условиях.

Решительность и смелость. Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты боя и без колебания приводить их в исполнение.

Воспитывать у спортсмена способность преодоления чувства боязни, колебания, (например, упражнения, связанные с риском и т. д.); включать в тренировочный процесс элементы футбола, баскетбола.

Инициативность и дисциплинированность. Эти качества выражаются в способности спортсмена вносить в тренировку творчество, не поддаваться влиянию других людей и действий. Боксер, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении спортсмена подчинять свои действия задачам коллектива, плану действий своей команды.

Воспитывать у боксеров инициативность можно лишь при хорошей технической и тактической подготовленности, т. е. только в процессе самостоятельного решения

поставленных задач, самостоятельного нахождения путей и средств достижения целей. Излишняя опека подавляет инициативность, приучает полагаться во всем только на тренера-преподавателя.

Эффективным средством воспитания инициативности является условный бой, проводимый со специальными заданиями в условиях, требующих от боксеров максимального проявления.

Что касается развития дисциплинированности, то сознательная дисциплина предполагает не слепое подчинение по принуждению, а добровольное, на основе осознания необходимости, осознания своего долга. Для дисциплинированного человека характерны исполнительность, организованность, в дисциплинированности находят свое выражение все волевые качества.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Выполнение спортсменом установленных правил и требований, которые должны быть целесообразными и обоснованными и носить сознательный и систематический характер. Определенное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюдение режима. В воспитании дисциплинированности особую роль играют коллектив и тренер, где тренер является образцом дисциплинированности и организованности.

Вышеперечисленные волевые качества неразрывно связаны друг с другом и взаимно обуславливают друг друга. Но далеко не у всех боксеров все волевые качества развиты равномерно. Формирование волевых качеств не может происходить стихийно; они развиваются тем успешнее, чем правильнее организован тренировочный процесс, чем лучше поставлена воспитательная работа.

Психологическая подготовка боксера к соревнованию

Психологическая подготовка боксеров к предстоящим соревнованиям или бою осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, встающих перед спортсменами в данном, конкретном соревновании. Особое значение она приобретает при подготовке к важным турнирным соревнованиям. В каждом из боев с новым противником боксер должен сохранить на высоком уровне свое психическое и физическое состояние, боеспособность и волю к победе, избегая при этом травм или залечивая их по ходу соревнования.

Специальную психологическую подготовку боксеров к конкретным соревнованиям можно условно разделить на пять этапов: 1) психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки; 2) психологическая подготовка к бою; 3) психологическое воздействие во время боя; 4) психологическое воздействие на протяжении всего турнира; 5) психологическое воздействие после окончания соревнований.

Психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки

Продолжительность этого этапа соответствует промежутку времени от начала предсоревновательного сбора до сообщения результатов жеребьевки на соревнованиях.

К числу основных задач этапа следует отнести следующие:

1. Осознание боксерами особенностей и спортивных задач предстоящих соревнований.

Весьма важным в этот период является формирование общественно значимых и личных мотивов успешного результата выступления. Под влиянием тренера и всего коллектива (сбора) боксер должен подлинно, а не формально осознать важность успеха в

соревновании. Необходимо укрепить желание боксера добиться решения тех задач, которые он поставил перед собой, приступая к тренировке.

2. Изучение конкретных условий соревнований.

В начале сбора тренерский состав должен сообщить о сроках, положении и месте проведения соревнований, количественном составе участников, об основных претендентах среди команд соперников, о климатических и временных условиях, реакции болельщиков и др.

3. Изучение особенностей будущих соперников и их учет в тренировке.

С этой целью обычно тренеры и боксеры ведут постоянно пополняющийся учет о всех ведущих или перспективных спортсменах в интересующих их весовых категориях. Если же по каким-то причинам соперники неизвестны, то необходимо всеми возможными способами узнать о них как можно больше. Для этого необходимо встретиться с тренерами и боксерами, которые участвовали в различных соревнованиях, где выступали предполагаемые соперники. Необходимо узнать, что собой представляет соперник, его особенности, манеру ведения боя, техническую подготовленность, «психологическую устойчивость», излюбленные приемы, применяемые им в бою, недостатки и слабые стороны подготовки.

Наибольшую ценность представляют сведения, полученные с помощью просмотра видеозаписей поединков, разбирая со спортсменами особенности ведения боя противников, с которыми придется, возможно, встретиться, нужно объективно оценивать сильные и слабые стороны. Имея информацию о противниках, следует строить тренировочные занятия с учетом их особенностей, тщательно подбирая специальные упражнения на снарядах, перед зеркалом, в бою с воображаемым противником, на «лапах», с тренером. Особое внимание должно уделяться вольным боям и спаррингам с партнерами, манера ведения боя и специальные физические и психические качества которых соответствуют будущим соперникам.

Для подготовки к боям с известным соперником большое значение имеет психологическая настройка, которая позволяет максимально мобилизовать и настроить боксера на победу на соревнованиях. В классическом варианте психологическая настройка состоит из трех частей. В первой части создаются условия для максимального отдыха и создания словесных и мысленных образов. Во второй части осуществляется идеомоторная тренировка – мысленное осознание и выполнение технико-тактических приемов. И в третьей части обеспечивается готовность к выполнению реального действия. Приведем пример психологического настроя перед спаррингом с партнером, который будет моделировать манеру ведения боя с будущим соперником. Краткая характеристика соперника: хорошо подготовленный боксер, обладающий сильными и резкими ударами обеими руками, часто применяет тактику «быстрого старта», стараясь с первых же секунд боя ошеломить противника, нанести решающий удар и добиться быстрой победы, боксирует в основном на средней дистанции, используя дальнюю тактику только для маневра и отдыха, если бой не складывается, начинает нервничать, бросается неподготовленным в атаки, после которых остается в неудобном положении.

Для настройки боксер садится и, положив руки на бедра, занимает удобную для отдыха и расслабления позу. Затем закрывает глаза и мысленно старается полностью отключиться от окружающей его обстановки, представляя образы абсолютного покоя и тишины.

В начале второй части настройки боксер должен мысленно представить себе поединок и отдельные его фрагменты в точных словесных формулировках, а затем, уже проговаривая нужные слова про себя, мысленно выполнять движения. В данном конкретном случае проговаривается общая стратегия поединка, которая состоит в том, чтобы переждать шквал ударов соперника, ни в коем случае не переходить на обмен

ударами, утомить и вселить неуверенность в его действиях. Только затем самому перейти к решительным действиям. Стараться вести бой на дальней дистанции в середине ринга, не останавливаясь у канатов и особенно в углах. Для решения частных тактических задач необходимо применять защиты подставками и нырками, чередуя их с внезапными отходами назад и в стороны, чтобы заставить противника промахиваться и наносить удары по воздуху. Чередовать легкие удары, наносимые во время отходов, с встречными сильными одиночными ударами в голову с дальнейшим развитием атаки. В конце второй части основное внимание сосредотачивается на мысленном выполнении основных элементов техники, которые могут сопровождаться реальными незначительными напряжениями и движениями.

После этого в третьей части настройки используются словесные формулы, направленные на создание готовности к предстоящей работе, придание уверенности в своих силах, формирование «спортивной злости». В заключение можно выполнить несколько резких реальных движений.

В перерывах между раундами вольного боя или спарринга принципиальное построение психологической настройки сохраняется, однако время ее проведения сокращается до одной минуты. Основное внимание при этом уделяется максимально возможному восстановлению и коррекции действий на следующий раунд.

4. Формирование уверенности в своих силах.

Влияние психических состояний боксера на его действия определяется перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. В одних случаях боксеры испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий, в других – возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, которые снижают готовность и возможности спортсмена. Поэтому одной из важнейших задач предсоревновательной подготовки является создание и укрепление у боксера уверенности в своих силах.

Очень значима роль тренера в формировании у боксера уверенности в своих силах. Она определяется авторитетом тренера-преподавателя, его знаниями и умениями, человеческими качествами. Вся система подготовки, педагогические и медико-биологические тесты, контрольные спарринги, с помощью которых регистрируется динамика роста тренированности, должны анализироваться и оцениваться не только с целью заключения о качестве проделанной работы, но и применяться как средство профилактики неблагоприятных психических состояний и обеспечения психической готовности к соревнованиям. Боксеру необходимо показать и доказать, что у него повысился уровень технической, тактической и физической подготовленности, и предлагаемая система предсоревновательной тренировки, применяемые нагрузки, подбор спарринг-партнеров дадут хороший эффект, и он подойдет к соревнованиям в отличной спортивной форме. Осознание этого самим спортсменом позволит ему поверить в вероятность успешного выступления в предстоящих соревнованиях.

В дальнейшем, тренер организовывая и подбирая соответствующих спарринг-партнеров, должен в большей степени хвалить боксера за успешное действие, преднамеренно завышая оценку его технико-тактического мастерства, чем указывать на его недостатки. Проводя совместный анализ манеры ведения боя будущих соперников и объективно оценивая сильные стороны, целесообразно не преувеличивать их достоинства, а постараться найти недостатки, уязвимые места, которыми можно успешно воспользоваться и убедить боксера в том, что все возможности у него для этого есть.

Большое влияние оказывает на предсоревновательное психическое состояние боксера оценка его возможностей выступления в соревнованиях со стороны тренера и товарищей по команде. Практически все боксеры, особенно те, которые чувствуют неуверенность в

своих силах, болезненно воспринимают различные мнения. Поэтому, для того, чтобы у боксера появилась твердая уверенность в своих силах, необходимо заставить поверить его в искренность высказываний о реальности достижения успеха в соревнованиях.

5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предсоревновательной подготовкой и соревнованиями.

В процессе предсоревновательной деятельности на боксера действуют различные стрессоры, связанные с максимальной нагрузкой, травмой и заболеванием, эмоциональным воздействием и т. д.

На психическое состояние боксера непосредственно перед соревнованиями влияет обстановка предстоящих соревнований, их масштаб и значимость, тревожность, связанная с боязнью поражения и его последующей социальной оценкой, чрезмерная установка тренеров и спортивных руководителей только на выигрыш, титулы и звания предполагаемых противников, встреча с противником, обладающим нокаутирующим ударом.

Помимо чисто спортивных аспектов, на психическое состояние спортсменов в предсоревновательной обстановке могут влиять и личные, бытовые моменты (неурядицы в семье, на работе, в школе или институте, болезни близких людей, плохие отношения в коллективе и т. д.).

Планируя тренировку, тренеры предусматривают мероприятия, направленные на устранение отрицательных психоэмоциональных факторов и создание таких условий в быту и тренировочных занятиях, которые бы способствовали возникновению у боксеров положительных эмоций.

Для уменьшения отрицательных последствий напряженных специальных предсоревновательных тренировочных нагрузок, должны использоваться в качестве активного отдыха утренние прогулки и пробежки, игры в футбол и баскетбол на открытом воздухе, плавание. Большое внимание необходимо уделить восстановительным мероприятиям, включая: режим дня, полноценное высококалорийное питание, физиотерапевтические процедуры, баню, различные виды массажа, по назначению врача витаминные и фармакологические препараты.

Полезно включить в психологическую подготовку к соревнованиям психомышечную тренировку (ПМТ), которая снимает негативные воздействия различных раздражителей. Спортсмену необходимо научиться при помощи словесных или мысленных представлений создать себе «состояние глубокого покоя». Это позволит ему уже через 5-10 минут почувствовать себя отдохнувшим. Но еще лучше восстанавливает силы сон. Оптимальная продолжительность его – 20–40 минут. Длительность восстановительного самовнушенного сна-отдыха и его глубина определяются многими факторами: типологическими особенностями нервной системы боксера, его физическим состоянием, степенью утомления и т. д.

И все же самое большое влияние на создание положительных эмоций, обеспечение нервной и физической свежести оказывает правильно и интересно организованное свободное от тренировок время, отдых

6. Осознание и оценка собственного психического состояния.

Эффективность применения психологических процедур, предназначенных для произвольной релаксации, самовнушения и управления собственным психическим состоянием, во многом зависит от знания боксером своих индивидуально-типологических качеств, умения оценивать в себе особенности изменения различных состояний, в частности, состояний нервно-психической активности и тревожности.

Самоконтроль психического состояния предполагает способность различать отдельные ощущения, выделять главные и правильно оценивать их. Такие способности развиваются постепенно при постоянном, и длительном самоанализе. Для этого нужно проводить сравнительные оценки (одновременно уровня эмоционального возбуждения и тревожности) по субъективным ощущениям и таким психофизиологическим методикам, как регистрация электрокожного сопротивления, анализ частоты дыхания, оценка критической частоты световых мельканий и др.

Каждый человек по-разному реагирует на эмоциональное напряжение. Одни рефлекторно напрягают мышцы шеи и плеч, другие – мышцы спины и ног. Нередко при высокой тревожности появляются неприятные ощущения в области желудка, частые позывы на мочеиспускание. Появляется учащенное или, наоборот, уреженное сердцебиение, выступает пот на лбу или ладонях, чувство жара или озноба.

Психологическая подготовка к бою

С приближением соревнований эмоциональное возбуждение и тревожность у боксеров возрастают, достигая своего апогея к моменту жеребьевки. Учитывая олимпийские принципы проведения соревнований, когда каждый бой может оказаться последним, жеребьевка во многом определяет успешность всего выступления в соревнованиях. Обычно боксеры с напряженным нетерпением ждут тренера-преподавателя, после жеребьевки внимательно следят за его поведением (с каким настроением пришел, как и с какой интонацией, мимикой и комментариями сообщил итоги жеребьевки). Тренер, проанализировав обстановку, предшествующую началу соревнований, жеребьевку, зная силы и возможности своего боксера и его противников, результаты их предыдущих выступлений и прочее, должен заранее подумать, в какой форме лучше информировать своего подопечного.

После жеребьевки, когда боксеру становятся известны противники, психоэмоциональное напряжение спадает и становится более конкретным. Тренирующая команда совместно с боксером составляет примерную тактику проведения всего турнира, но особое внимание уделяет подготовке к первому бою. В день боя напряжение вновь заметно повышается и достигает максимума в последние 30–40 минут до момента выхода на ринг.

На психическое состояние боксера перед боем могут влиять различные факторы: высокий ранг соревнований, значимость результатов выступлений, чрезмерная установка тренера-преподавателя только «на выигрыш», обстановка соревнований, титулы и звание противника, неудобная манера ведения боя соперника, боязнь поражения (нокаут, ввиду явного преимущества, невозможности продолжать бой), неспортивное поведение соперника и его тренера, предвосхищение и переживание возможных боевых ситуаций и др. Под влиянием этих факторов у боксера могут развиваться различные виды психического предстартового состояния, во многом влияющие на его действия в бою. Отрицательными психическими состояниями перед боем являются предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние самоуспокоенности.

Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерным уровнем эмоционального возбуждения, что проявляется в сильном волнении, быстрой смене эмоций, противоположных по содержанию, импульсивности, суетливости, раздражительности, повышенной речевой активности, потливости, невозможности сосредоточиться на предстоящем бою и т. п.

Предстартовая апатия – противоположное предстартовой лихорадке состояние. Пониженная возбудимость, выражающаяся в вялости всех психических процессов, сонливость, отсутствие желания боксировать, полное безразличие к исходу боя, упадок сил и неверие в свои силы, резкое ослабление процессов восприятия, внимания, мышления, скованность движений и замедленность реакций, состояние угнетенности,

необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности кожных покровов лица, появлении холодного пота, сухости во рту и т. п. Состояние самоуспокоенности – характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих возможностей, недооценкой сил противника и т. д. Имеется множество промежуточных предстартовых состояний. Важно, чтобы каждый боксер знал свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения, его внутренние и внешние проявления и умел входить в это состояние при помощи специальных приемов, формирование сложного психофизиологического оптимального боевого состояния (ОБС) происходит индивидуально под влиянием практики спортивной деятельности в результате анализа и сравнения способов подготовки перед боями и успешностью выступления в них.

Для ОБС характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем бое, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, воображения и представления. У боксеров возникает чувство легкости и одновременно силы и быстроты при передвижениях и нанесении ударов, специфические ощущения («чувство дистанции», «дифференцировка силы удара», «чувство партнера» и др.).

Общее время психологической настройки перед боем обычно составляет от 45 до 90 минут и зависит от психологических особенностей нервной системы боксера и проявлений психоэмоциональной напряженности в каждом конкретном случае. Для спортсменов с инертной и сильной нервной системой настройка на бой требует больше времени, чем для боксеров со слабой и подвижной нервной системой.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов. Наиболее распространенными являются следующие:

1. Преднамеренное изменение направленности и содержания мыслей и представлений. Для отвлечения от тревожных мыслей, связанных с исходом боя, боксер старается вспомнить об удачно проведенных соревнованиях, о своих друзьях и близких, о приятных эпизодах из своей жизни или представлениях о будущем и т. д. Такую же роль играют и шутки, разговоры на отвлеченные от бокса темы с тренером и товарищами по команде.

Отвлечение возможно и путем создания покоя и свободы от навязчивых мыслей, напряжения ожидания. Прежде чем принять спокойное, расслабленное положение с закрытыми глазами, следует выполнить несколько упражнений на расслабление отдельных групп мышц и свободных дыхательных упражнений. Затем боксер с помощью приятных представлений и воображения стремится с максимально возможной точностью воссоздать необходимую обстановку, например, отдых на лоне природы.

2. Произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания. Известно, что сосредоточение внимания на отрицательных переживаниях усиливает их и, наоборот, отвлечение от них внимания – ослабляет.

Весьма эффективен прием на переключение внимания с внешних объектов на внутренние ощущения и переживания и обратно. Например, боксер сосредотачивает внимание на внешних объектах: дворце спорта, раздевалке, окружающей обстановке; затем переключает внимание на различные участки своего тела (на лицо, ноги, руки, живот) и путем мысленного повторения словесных «формул» старается вызвать в них ощущение тепла и тяжести. Подобная процедура повторяется несколько раз.

Можно воспользоваться и другим приемом – сосредоточить внимание на своем лице. Расслабляя мышцы лица, лба, глаз, придавать ему различные выражения (решительности, гнева, внимания, мужественности, доброжелательности и т. п.), т. е. по принципу обратной связи создавать нужное состояние и настроение.

3. Произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности. Следует обращать

внимание на свое дыхание и постараться нормализовать дыхательный ритм. Начинать лучше всего со вдоха («вздоха облегчения»).

Используя особенности фазы вдоха, которая способствует мобилизации, и выдоха, влияющих на успокоение, можно целенаправленно регулировать эмоциональное состояние. Если необходимо снять эмоциональное возбуждение и напряжение, дыхание регулируют в течение 2–3 минут, т. е. после короткого энергичного вдоха (до счета 3–4) делают более удлиненный выдох (до счета 6–7) и паузу (до счета 2). Действие дыхательных упражнений усиливается, если одновременно со вдохом напрягаются мышцы рук, а при выдохе расслабляются; для повышения уровня эмоционального возбуждения удлиняется вдох (до счета 6–7), пауза (до счета 2) и выдох (до счета 3–4).

4. Принятие уверенной позы и мимики. Боксер не должен выражать внешне сильное волнение, неуверенность. Наоборот, осанкой, мимикой, движениями он старается выразить состояние уверенности, бодрости и т. д. Для этого необходимо уметь представить свои действия мысленно, как бы со стороны, и чувствовать усилия, вкладываемые в эти действия.

5. Воздействие при помощи слова. Словом можно боксера взбодрить, вселить в него уверенность, обрадовать, успокоить и, напротив, огорчить, расстроить и т. п.

Словесная настройка перед боем зависит от особенностей нервной системы спортсмена. Боксеры с неодинаковыми типами нервной системы по-разному реагируют на отрицательную и положительную оценки их деятельности. Спортсмены с сильной нервной системой требуют более длительного словесного воздействия, это воздействие достаточно устойчиво к различным сбивающим факторам, на них положительно отражаются критические замечания. Спортсмены со слабой нервной системой (это вовсе не означает, что спортсмены слабые) более чувствительны и эмоциональны к словесному воздействию, на них оно действует более быстро, но менее устойчивы к сбивающим факторам, их следует почаще хвалить и по возможности оберегать от критики.

Большую роль играет применение мысленных самоприказов, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т. д.). Словесные формулы могут быть самыми различными в зависимости от целей и задач настройки. Например, спортсмену, который часто пренебрегает защитами, рекомендуется перед боем мысленно произносить формулу: «Предельно собран и внимателен к действиям противника, всегда готов к защите».

6. Уточнение и детализация плана ведения боя. План боя зависит от особенностей ведения боя соперником, собственного состояния боксера, судейства и многих других факторов. Важное значение приобретает настройка, связанная с мобилизацией готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящем бою. Переоценка сил противника может привести к неуверенности в собственных силах и проигрышу еще до боя. Недооценка сил соперника способствует тому, что боксер должным образом не может настроиться на бой и в случае неблагоприятного изменения ситуации боя не способен перестроиться по ходу поединка.

7. Применение в разминке специальных движений, упражнений, различных по мышечному напряжению, темпу, амплитуде (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить возбуждение или снять состояние подавленности. В общеподготовительной части разминки резкая, темповая, ритмичная музыка способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, а спокойная, мелодичная действует успокаивающе. Специальная часть разминки проводится с учетом особенностей соперника. Вначале боксер повторяет свои излюбленные приемы и отдельные удары. Для улучшения самочувствия и вхождения в состояние азарта требуется энергичное выполнение ударов в такт с издаваемыми звуками. В бою «с тенью» моделируется предстоящий поединок. В упражнениях с тренеро-преподавателем «на лапах» боксер вначале повторяет свои излюбленные приемы, а затем тренер, моделируя действия соперника, не только подставляет лапы под удар, но и

наносит ими удары, заставляя спортсменов защищаться и контратаковать. Если есть возможность, то специальную часть разминки боксер заканчивает в паре с партнером, имитирующим манеру соперника.

8. Применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее действие. При предстартовой лихорадке с целью успокоения применяется 3-5-минутный массаж: комбинированное поглаживание, легкое поверхностное разминание, потряхивание. При предстартовой апатии делают возбуждающий массаж в течение 5–7 минут: разминание, выжимание, ударные приемы, воздействия точечным массажем на биологически активные точки.

9. Идеомоторная тренировка. За 5–7 минут до боя боксер отдыхает, сосредотачивается на запрограммированных боевых действиях, мысленно повторяет все возможные действия противника, ситуации, которые могут возникнуть на ринге, и мысленно «проигрывает» наиболее оптимальные противодействия.

Психологическое воздействие на протяжении всего турнира

Особое значение для боксеров приобретает психологическая подготовка во время соревнований. За это время спортсмен, должен сохранить на высоком уровне психическое и физическое состояние, регулировать массу тела, предохраняться от возможных травм. Боксеру, идущему в турнире без поражений, после каждого боя необходимо, по возможности, полностью восстановиться психически и физически для мобилизации сил к очередному поединку. Психологическое воздействие после окончания боя включает: нормализацию психического состояния; уменьшение эмоций, вызванных проведенным боем и мешающих объективной оценке своих возможностей и перспектив дальнейшего выступления; стимуляцию уверенности спортсмена в своих силах.

В зависимости от индивидуальных особенностей боксера, его психического и функционального состояния в перерывах между боями должны использоваться средства активного отдыха, восстановления, включая массаж, баню, психорегулирующую тренировку. Хорошим мобилизирующим средством является тренировка, которую проводят ежедневно, учитывая самочувствие спортсмена. Тренировка включает в себя комплекс привычных упражнений без больших физических и психических напряжений (упражнения на снарядах, легкий имитационный бой с партнером, бой с тенью, упражнения на «лапах» и т. д.) и упражнений отвлеченного характера, как средства активного отдыха.

Одна из важнейших задач тренера в напряженных условиях соревнований – укрепить отношения между всеми боксерами команды и постараться использовать положительные межгрупповые влияния на настроение и поведение отдельных боксеров, не отличающихся эмоциональной устойчивостью. В команде должен всячески поддерживаться дух взаимопомощи, внимания к каждому участнику; должна быть создана дружеская обстановка и одновременно высокая требовательность всех участников к соблюдению режима, дисциплины и результатам выступления на ринге.

Рациональная регуляция боевой установки и психического напряжения составляет основу непосредственной психологической настройки боксера к следующему бою. Если, например, бой был выигран у основного претендента, то тренер должен предостеречь от самоуспокоения и благодушного настроения. Безусловно, победа над сильным противником воодушевляет боксера и прибавляет моральные силы, но нельзя пренебречь

Психологическое воздействие после окончания соревнований

После окончания соревнований боксерам необходимо дать полный отдых. Его длительность зависит от напряженности проведенного турнира; чем более трудным он был, тем продолжительнее должен быть отдых.

Будущий успех зачастую зависит от того, как ведет себя тренер после неудачного выступления своего боксера. Поражение для многих – большое душевное потрясение. Это относится особенно к тем спортсменам, которые сделали все, что было в их силах: они долго тренировались с полной отдачей; были в отличной спортивной форме и допустили незначительную техническую или тактическую оплошность; получили сильный удар, травму; проиграли в равном бою или в результате необъективного судейства. Тренер-преподаватель должен понимать моральное состояние боксера, нацелить на будущее выступление и тщательно проанализировать его действия в соревнованиях.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям:

Восстановительные процессы подразделяют на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление* – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, года подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро- мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются игры в бадминтон, футбол, могут применяться ванны хвойно-солевые или струйным душем.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна,) следует чередовать по принципу: один день-одно средство. Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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 стандартизованные функциональные пробы.

Не допустимо нарушение тренером-преподавателем, в том числе однократного, общероссийских антидопинговых правил и (или) антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, признанного нарушением по решению соответствующей антидопинговой организации.

***Перечень спортивного оборудования, инвентаря и экипировки
для организации учебно-тренировочного процесса***

- 1.Мешки боксёрские
- 2.Перчатки боксёрские соревновательные
- 3.Бинт эластичный
- 4.Капа (зубной протектор)
- 5.Перчатки боксерские (снарядные) (блинчики)
- 6.Раковина защитная (бандаж)
- 7.Капа(зубной протектор)
- 8.Шлем боксёрский
- 9.Боксёрки (обувь для бокса)
- 10.Майка боксёрская
- 11.Носки
- 12.Трусы боксёрские
- 13.Лапа боксёрская
- 14.Секундомер
- 15.Медицинбол
- 16.Гантели
- 17.Штанги
- 18.Шведская стенка
- 19.Теннисный мяч
- 20.Волан и ракетки для бадминтона
- 21.Скакалки
- 22.Свисток

Перечень информационного обеспечения

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 №325.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005.-71 с.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
5. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. - 46 с.
6. Качурин А.И. Обучение и совершенствование тактики ближнего боя. Метод. Разработки. М., 1994.
7. Мокеев Г.И. Предсоревновательная подготовка спортсменов в структуре тренировочного макроцикла. СПб., 1998.
8. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М., 2000.
9. Шитов В. Бокс. Ускоренный курс /Ростов-на-Дону, Феникс, 2006.
10. Чёрный В.Г. Отбор в боксе. Методические рекомендации. М., 1986.

Литература для родителей

Кагалик П. Уроки бокса для начинающих.-Ростов н/Д6 Феникс,2006.

Калмыков Е.В. Общие основы теории бокса. Краткие исторические Сведения о развитии бокса. М.: РГАФК, 2001.

Бокс. Энциклопедия: 2-е изд./ составители В.А.Марков, В.Л.Штейнбах. – М.: «Олимпия», 2011.