

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЛИДЕР»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
структурного подразделения
Протокол №4 от 25.01.2023



УТВЕРЖДЕНА
Приказом БМАУ СОК «Лидер»
от 31.01.2023 №2-О
П.М. Кротов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации программы: 9 лет

Авторы-составители:
Рязанова Н.В., заместитель директора
по физкультурно-спортивной работе
Осляков Д.В., руководитель
структурного подразделения
Зубова М.М., методист

г.Березовский, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
III. Система контроля	18
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	27
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».....	68
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	69
Приложение 1	74

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (номер-код вида спорта 025 000 8 6 1 1 Я) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплине «весовая категория 36 кг» (номер-код спортивной дисциплины 025 055 1 8 1 1 Д), «весовая категория 38 кг» (025 004 1 8 1 1 Д), «весовая категория 38,5 кг» (025 001 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 40 кг» (025 002 1 8 1 1 Н), «весовая категория 42 кг» (025 057 1 8 1 1 Н), «весовая категория 44 кг» (025 005 1 8 1 1 Н), «весовая категория 46 кг» (025 006 1 8 1 1 Н), «весовая категория 47,627 кг» (025 036 1 8 1 1 Л), «весовая категория 48 кг» (025 007 1 8 1 1 Я), «весовая категория 48,988 кг» (025 037 1 8 1 1 Л), «весовая категория 49 кг» (025 008 1 6 1 1 А), «весовая категория 50 кг» (025 009 1 8 1 1 С), «весовая категория 50, 802 кг» (025 038 1 8 1 1 Л), «весовая категория 51 кг» (025 010 1 6 1 1 Ф), «весовая категория 52 кг» (025 011 1 6 1 1 С), «весовая категория 52,163 кг» (025 039 1 8 1 1 Л), «весовая категория 53,525 кг» (025 040 1 8 1 1 Л), «весовая категория 53,525 кг» (025 012 1 8 1 1 Я), «весовая категория 53,525 кг» (025 041 1 8 1 1 Л), «весовая категория 56 кг» (025 013 1 6 1 1 А), «весовая категория 57 кг» (025 014 1 6 1 1 Я), «весовая категория 57,153 кг» (025 042 1 8 1 1 Л), «весовая категория 58,967 кг» (025 043 1 8 1 1 Л), «весовая категория 59 кг» (025 015 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 60 кг» (025 016 1 6 1 1 Я), «весовая категория 61,235 кг» (025 044 1 8 1 1 Л), «весовая категория 63 кг» (025 018 1 6 1 1 С), «весовая категория 63,5 кг» (025 003 1 8 1 1 А), «весовая категория 63,503 кг» (025 045 1 8 1 1 Л), «весовая категория 64 кг» (025 019 1 6 1 1 Я), «весовая категория 65 кг» (025 020 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 66 кг» (025 021 1 8 1 1 С), «весовая категория 66,678 кг» (025 046 1 8 1 1 Л), «весовая категория 67 кг» (025 059 1 8 1 1 А), «весовая категория 68 кг» (025 022 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 69 кг» (025 023 1 6 1 1 Я), «весовая категория 69,850 кг» (025 047 1 8 1 1 Л), «весовая категория 70 кг» (025 024 1 8 1 1 С), «весовая категория 71 кг» (025 017 1 8 1 1 А), «весовая категория 72 кг» (025 025 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 72,574 кг» (025 048 1 8 1 1 Л), «весовая категория 75 кг» (025 026 1 6 1 1 Я), «весовая категория 76 кг» (025 027 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 76,203 кг» (025 049 1 8 1 1 Л), «весовая категория 76+ кг» (025 028 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 79,378 кг» (025 050 1 8 1 1 Л), «весовая категория 80 кг» (025 029 1 8 1 1 Ф), «весовая категория 80+ кг» (025 030 1 8 1 1 Н), «весовая категория 81 кг» (025 031 1 6 1 1 Б), «весовая категория 81+ кг» (025 032 1 8 1 1 Б), «весовая категория 86 кг» (025 056 1 8 1 1 А), «весовая категория 90 кг» (025 053 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 90+ кг» (025 054 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 90,718 кг» (025 051 1 8 1 1 Л), «весовая категория 90,718 кг» (025 052 1 8 1 1 Л), «весовая категория 92 кг» (025 033 1 6 1 1 А), «весовая категория 92+ кг» (025 034 1 6 1 1 А), «командные соревнования» (025 035 1 8 1 1 Л).

2. Программа разработана Березовским муниципальным автономным учреждением «Спортивно-оздоровительный комплекс «Лидер» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 №1357, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3. Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

4. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

5. Целями Программы является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 21.11.2022 №1055 (далее – ФССП).

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2. При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:
- формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
 - возможен перевод обучающихся из других Организаций;
 - максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

3. Объем Программы

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		1	2	3	1	2	3	4		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	24
Общее количество часов	234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248

4. В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. учебно-тренировочные занятия;

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

5.2. учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ);

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга

предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	медицинского обследования			
2.4.	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год		-
2.5.	Просмотровые УТМ	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды.

5.3. спортивные соревнования;

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет			
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2	

Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

5.4. иными видами (формами) обучения – инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, самостоятельная подготовка.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

1) определяют сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

			Этапы и годы спортивной подготовки				
--	--	--	------------------------------------	--	--	--	--

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
8.	Самостоятельная подготовка (%)	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20

7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. 	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с 	В течение года

		соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года

3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводится с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводится сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персоналом спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Практические занятия «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике

спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «бокс».

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На начальном этапе спортивной подготовки инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол боя;
- участвовать в судействе учебных боев совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных боев на ринге самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить бои в качестве судьи на ринге.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства организации;
- уметь вести протокол боя;
- участвовать в судействе учебных боев совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных боев на ринге (самостоятельно);

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
 - уметь судить бои в качестве судьи на ринге.
- План инструкторской и судейской практики указан в таблице.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе первенства организации и иных мероприятий; Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе первенства организации и иных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования; Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30м	с	не более			
			6,20	6,40	-	-
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более			
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	13	7
1.4.		см	не менее			

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			9,60	9,90	9,00	10,40
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150г	м	не менее			
			19	13	24	16
2. Нормативны общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60м	с	не более			
			10,90	11,30	10,40	10,90
2.2.	Бег на 1500м	мин, с	не более			
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее			
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+3	+4	+5	6
2.7.	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			9,00	10,40	8,70	9,10
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150г	м	не менее			
			24	16	26	18
3. Нормативны специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее			
			-	-	7	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			10,40	10,90
1.2.	Бег на 1500м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.			не менее	

	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,00	10,40
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60м	с	не более	
			9,20	10,40
2.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,80	8,80
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100м	с	не более	
			14,30	17,20
3.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,60	8,70
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170

3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10х10м с высокого старта	с	не более	
			27,00	28,00
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			8,20	9,60
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,20	8,00
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100м	с	не более	
			13,40	16,00
2.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			-	9.50
2.3.	Бег на 3000м	мин, с	не более	
			12.40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			6,90	7,90
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.11.	Кросс на 5км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100м	с	не более	
			13,10	16,40
3.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000м	мин, с	не более	
			12.00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее	

	перекладине	раз	15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,10	8,20
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.11.	Кросс на 5км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	не менее	
			37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10м с высокого старта	с	не более	
			25,00	25,50
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3мин	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100м	с	не более	
			13,40	15,40
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее	

	лежа на полу	раз	50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			6,90	7,90
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.11.	Кросс на 5км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	не менее	
			-	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	не менее	
			35	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100м	с	не более	
			13,10	15,40
2.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			-	10.50
2.3.	Бег на 3000м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,10	8,20
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2.10.	Кросс на 3км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
2.11.	Кросс на 5км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	не менее	
			-	21
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	не менее	
			37	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				

3.1.	Челночный бег 10x10м с высокого старта	с	не более	
			24,00	25,00
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8с	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3мин	количество раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «мастера спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции.

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке)

относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Проявление физических качеств у боксеров.

Силовые качества. Силу человека определяют как способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышечная сила — одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

Быстрота действий боксера. Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов.

Качество быстроты в спорте включает: собственно скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Простая реакция в боксе — это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки, когда действия боксеров обуславливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т. е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, а следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому непрерывно двигаться. Во втором случае боксер реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора — от ситуаций, создаваемых действиями боксеров. В обстановке боя требования к сложной реакции очень велики, так как действия происходят быстро и часто с ощутимым результатом для боксеров. Преимущество имеет тот боксер, который раньше обнаружит замысел своего противника, быстрее среагирует на его действия. Способность выполнять движения и действия быстро — одно из важнейших качеств боксера.

Информацию человек получает через рецепторы органов чувств — зрения, слуха, вкуса, обоняния, осязания, рецепторы мышечного чувства (проприорецепторы) в мышцах, сухожилиях и суставно-связочном аппарате, рецепторы вестибулярного аппарата, воспринимающие изменения положения и движение тела в пространстве. По чувствительному центростремительному нерву возбуждение передается от рецептора в центральную нервную систему. В результате поступившего из центральной нервной системы импульса (ответ на раздражение) в рабочем органе возникает специфическая для него рефлекторная деятельность, допустим, сокращение той или иной мышцы или группы мышц.

Все действия боксера являются комплексом чередующихся одна за другой рефлекторных реакций. Допустим, боксер увидел, что его партнер при нанесении удара прямого левой в голову опускает правую руку на какое-то мгновение вниз и этим открывает нижнюю челюсть — самое чувствительное место. Боксер получает через зрительный

анализатор информации, в коре головного мозга возникает «решение» нанести встречный удар левой прямой в открытое место, «команду» принимает двигательный нерв, и костно-мышечный аппарат производит действие, контролируемое центральной нервной системой. Чем быстрее происходит замыкание этой рефлекторной дуги, тем быстрее выполняется действие — опережение ударом.

Может быть и так, что информация поступает молниеносно, решение принимается быстро, а действие выполняется замедленно. Это может определяться качеством мышц, сокращение или расслабление которых зависит от протекания биохимических реакций, содержания АТФ и скорости ее расщепления, от быстроты передачи нервного импульса органам-исполнителям и т. д. Следует иметь в виду, что скоростные способности каждого человека специфичны. Боксер может очень быстро делать уклон назад и запаздывать с уклоном в сторону или быстро наносить прямой удар и значительно медленнее снизу и т. д.

Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты.

В обстановке боя требования к сложной реакции спортсменов очень велики: противник наносит различные удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности. Для достижения высокого скорости сложной реакции и обучении и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагается реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т. д.

Как уже было сказано, у боксеров быстрота связана с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью.

Быстрому выполнению действий препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков; потом, по мере их совершенствования, быстрота увеличивается. При утомлении также возникают излишние напряжения, замедляющие выполнение уже заученных действий. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным (например, нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными).

Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из первостепенных задач в практике подготовки боксеров.

Выносливость боксера. Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм боксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов, например зрительных). В бою боксер решает тактические задачи, его зрительные анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения противника, боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно при длительных турнирах). Во время боя в активной работе участвуют не менее 2/3 мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. Известно, что о состоянии и возможностях развития выносливости можно судить по минутному объему дыхания, максимальной легочной вентиляции, жизненной емкости легких, минутному и ударному объему сердца, частоте сердечных сокращений, скорости кровотока, содержанию гемоглобина в крови.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными

«взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей и сочетается в себе несколько физических качеств. У бегунов эта выносливость будет иной, чем у штангистов, выносливость боксера отличается от выносливости гребца.

Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление (здесь на первый план выходит психологическая подготовка, уровень которой определяет способность к проявлению волн).

Для приобретения выносливости чрезвычайно важна высокая функциональная способность органов и систем, обеспечивающих потребление кислорода и утилизацию его с наибольшим эффектом. Поэтому, как было сказано выше, правильное дыхание боксера создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя.

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов: 1) интенсивность действий; 2) частота их повторений; 3) продолжительность действий; 4) характер интервалов между ними; 5) стиль и манера ведения боя противником; 6) сила сбивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера. Средства для развития выносливости у боксеров разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность. Упражнения на боксерском мешке обеспечивают развитие специальной выносливости, частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов — это быстрота, точность и сила и т. п.

Гибкость боксера. Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой), в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и скорости сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку боксеров следует включать и упражнения на гибкость.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

Ловкость боксера. Ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Ловкий боксер умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым. Чем больше арсенал технических средств у боксера, тем легче он овладевает и применяет в бою новые движения и действия, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости боксер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и

обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство.

Основной путь в воспитании ловкости — овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

Боксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнений для развития координации. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

Развитию координации следует уделять особое внимание при начальной форме обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий.

Сохранение равновесия. Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении — небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

При обучении и тренировке надо систематически уделять внимание передвижению, действиям в атаках и контратаках с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений надо уделять основное внимание совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие. К таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по бревну и др.

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняться» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы, и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться.

Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий.

Преподаватель (тренер) должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

Упражнения боксера

Упражнения для общей физической подготовки, их назначение

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств. Некоторые виды физических упражнений, в общем положительно воздействующие на боксера, в то же время могут отрицательно влиять на формирование необходимых навыков и воспитание нужных качеств. Так, например, фехтование по быстроте движений относится к сложным двигательным реакциям, но прямая спина, развернутые стопы, сильно согнутые в коленях ноги, ограниченность направлений передвижения не способствуют, а, может, вредят развитию координации, ловкости боксера; упражнения в жиме штанги большой массы могут развивать силу верхних конечностей и вместе с тем ограничивать в быстроте нанесения ударов и т. д.

Поэтому важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном боксеру направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. При беге предъявляются большие требования к работоспособности организма, чем при ходьбе, так как интенсивность работы мышечных групп намного выше, и, соответственно, возрастает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки). Этот вид упражнений имеет значительную по объему нагрузку, но меньшую, чем бег, интенсивность. Боксеры часто им пользуются в дни, отведенные для занятий общей физической подготовкой. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Во время ходьбы можно выполнять упражнения.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости. Как

препятствия можно использовать барьеры (перепрыгнуть), забор (перелезть), бревно (пробежать), преграды для пролезания; на одном из участков перенести груз и т. д. Если бег проводится в естественных условиях, например в лесу, можно использовать как препятствия рвы, пни, кочки, бревна для перепрыгивания по ним, сучья для подтягивания и др. Интересно проходят эстафеты по бегу с препятствиями между отдельными небольшими командами.

Бег на коньках и ходьба на лыжах хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Разнообразие естественных движений, в большинстве случаев на свежем воздухе, способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

В зависимости от интенсивности игровой деятельности резко увеличивается потребление тканями кислорода (примерно в восемь раз по сравнению с состоянием покоя). Большие изменения происходят и в двигательном аппарате: укрепляются мышцы, повышается, их сила и эластичность, суставы становятся более подвижными.

Борьба. Для этого вида единоборства характерны кратковременные максимальные напряжения, задержки дыхания, иногда и длительные усилия. Ценность упражнений в борьбе заключается в том, что они увеличивают быстроту движений, а также силу мышц пояса верхней конечности. Укрепляются суставы, движения становятся эластичными. Во время борьбы воспитываются положительные психологические качества для единоборца.

Борьба в стойке напоминает действия в ближнем бою (борьба за устойчивость, за выгодное положение рук и головы, нырки, уклоны назад и в стороны при попытке партнера схватить за шею и т. п.). Этот вид упражнений используется в процессе специализированной тренировки в начале занятий (во время разминки) или в конце, в зависимости от направленности урока.

Гребля, как правило, используется в переходном периоде или в начале подготовительного для активного отдыха. Хорошо развивает силу и гибкость мышц верхних и нижних конечностей и туловища. По характеру движений она не похожа на боксерские движения, поэтому увлекаться ею не следует.

Гимнастика без снарядов, на снарядах и акробатика. К упражнениям, направленным преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие силы, равновесия, способности к напряжениям относятся упражнения на гимнастических снарядах, акробатические вольные упражнения, прыжки. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения, например, применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Блочные установки или эспандер являются типичными снарядами для развития силы мышцы. Упражнения при помощи блоков, резины или эспандера нашли широкое распространение во многих видах спорта. Они, как никакие другие, развивают силовые качества и увеличивают мышечную массу. Но увлекаться ими нельзя, так как они закрепощают мышцы, движения становятся скованными. Поэтому после комплекса упражнений на блоках, с резинами или эспандером следует выполнять упражнения на

скорость с большими амплитудами без напряжений (со скакалкой, имитация ударов на расслабление мышц и др.).

Езда на велосипеде развивает мышцы и суставы нижних конечностей, благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, увеличивает газообмен и обмен веществ. Езда по пересеченной местности способствует развитию выносливости.

Плавание разными стилями для боксеров крайне необходимо. Плавные движения, ритмичное дыхание формируют умение последовательно расслабляться и напрягаться, развивают грудную клетку, вырабатывают свободу движений. Кроме того, плавание имеет большое гигиеническое и оздоровительное значение, успокаивающе влияет на нервную систему. Целесообразно практиковать свободное плавание после специализированной тренировки или тренировки по общей физической подготовке как средство восстановления организма после больших нагрузок во всех периодах.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Практикой и научными исследованиями доказано, что всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить как специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами и ряд упражнений — в махах, сгибании и разгибании верхних конечностей. После 2—3 мин активных упражнений с гантелями, следует 3—5 мин выполнять те же упражнения без гантелей. Такое чередование можно повторить два-три раза. Как правило, этими упражнениями пользуются во время утренней гимнастики и в специально отведенное время для общей физической подготовки в переходном и даже подготовительном периодах.

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Упражнения с теннисными мячами развивают быстроту, точность, координацию. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля). Применяются во всех видах занятий, чаще всего в конце занятия как отвлекающие.

Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки и нормативы ГТО.

После проведенного турнира боксер отдыхает от специализированных упражнений; если это приходится на переходный период, то лучшим активным отдыхом будет туристское путешествие, пребывание в среднегорье, прогулки и восхождения на доступные горы.

Упражнения по физической подготовке являются необходимыми в общей системе подготовки боксеров и занимают, в общей сложности, не менее половины ее объема. При

подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующий силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста— высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми.

Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но имеет с тем способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

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

более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Груша, наполненная водой, хорошо амортизирует удар, достаточно тяжела и подвижна.

Разная масса, жесткость снарядов даст возможность боксеру варьировать свои действия, находить нужную дистанцию и развивать точность удара. На одной груше можно более сильно нанести акцентированный удар в серии, на другой (с песком) — ускорить нанесение ударов, но не сильных и т. д. Обычно все три типа груш подвешиваются вблизи друг от друга, и боксер в течение раунда упражняется в ударах, переходя от одной груши к другой, добываясь совершенства в быстроте ударов, точности в расчете дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Груши бывают стандартные и несколько уменьшенные; последние быстрее отскакивают при ударе. Четкий ритм ударов о платформу заставляет тренирующегося поддерживать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Чем сильнее наносится удар, тем быстрее груша двигается. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Обучение ударам по пневматической груше начинают с перемещения массы тела с ноги на ногу и движения руки вперед для нанесения удара и отведения ее назад. От этого зависит и правильность попадания кулаком по груше. Сначала надо научиться прямым одиночным ударам в ритме «раз-два-три» (груша трижды отталкивается от платформы). Бить по груше надо после того, как она, оттолкнувшись от задней части платформы, еще не дошла до середины. Овладев этим приемом, переходят к ударам после каждого отталкивания груши от передней и задней части платформы. В таком же порядке осваивают технику упражнений и ударов сбоку. Наносить удары следует как левой, так и правой рукой: можно бить несколько раз одной рукой, потом поочередно одной и другой и т. д. Освоив упражнения в различных ритмах, боксер может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений. Удары по пневматической груше наносятся с фронтального положения.

Упражнения с мячом на резинах (пинбол). К мячу прикрепляются резины; одна из них свободным концом крепится к кронштейну вверх, другая — на таком же расстоянии — к полу; мяч может вибрировать по горизонтали. Удары по мячу заставляют его двигаться назад и вперед. Прямые удары наносят из бокового боевого положения одной рукой или попеременно (то левой, то правой). Ритмичные движения мяча заставляют боксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой. Удар по мячу должен приходиться как бы

вдогонку ему, когда он удаляется и находится на середине амплитуды или немного дальше. Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу). Можно наносить и одиночные удары сбоку слева и справа.

Такой же мяч на резинах укрепляется в горизонтальном положении. На нем совершенствуют удары снизу левой и правой; можно проводить также короткие прямые удары.

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней — для прямых, на средней и ближней — для ударов сбоку и снизу. При этом важно проследить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность совершенствовать нанесение нескольких прямых ударов в определенной комбинации с боковыми (боковые — удары снизу и т. д.). Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет ученика либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая таким образом дистанцию для нанесения ударов.

Для развития реакции тренер внезапно меняет расположение лап, например, выставляет лапу для прямого или бокового либо удара снизу (левой или правой рукой), для двух и трех ударов и т. п.

Тренер может надеть большие боевые перчатки и поставить их вместо лап; в таком случае ученику предлагают решать не только технические, но и некоторые тактические задачи, легкими ударами показать открытые места во время атак и контратак. Например, тренер становится в боевое положение и наносит прямой удар левой в голову, боксер должен сделать уклон вправо и нанести контрудар левой в туловище, т. е. в подставленную тренером перчатку в область чревного (солнечного) сплетения; при нанесении тренером бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, т. е. в подставленную правую перчатку тренера и т. п.

В упражнениях с лапами можно создавать обстановку, характерную для многих боевых эпизодов.

Вместе с тем тренировка на лапах может оказать и вредное влияние, если тренер не умеет ими достаточно умело пользоваться; например, ставит лапы вдали от поражаемых мест или навстречу удару, нарушая дистанцию, на которую рассчитывает боксер, и этим дезориентирует ученика. Не следует увлекаться упражнениями на лапах и подменять ими боевые упражнения с партнером в перчатках.

Упражнения по общей физической подготовке, упражнения специальной, направленной и на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

Техническая подготовка

Технической подготовкой спортсмена принято называть обучение его технике движений и действий как средству спортивной борьбы и доведение их до необходимой степени совершенства. В процессе специальной технической подготовки боксер изучает биомеханические закономерности движений и действий, практически осваивает технику передвижения, ударов, защит, контрударов в полном их взаимодействии и координации, придавая этому тактический смысл.

Формирование техники каждого боксера имеет свои особенности, что зависит от его способностей к восприятию двигательных навыков, физической подготовленности (главным образом координации и скоростно-силовых качеств), типа нервной системы и волевых качеств (смелости, решительности, уверенности, выдержки и настойчивости).

Правильно и целенаправленно применяя прочно усвоенную технику, боксер сможет непринужденно, быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия.

Уровень технической подготовки боксера является основным компонентом в формировании индивидуальной манеры боя. Чем выше технический класс боксера, тем ярче проявляется его индивидуальность.

Классификация и систематика ударов

По направленности движений к партнеру удары могут быть с фронта— прямые и снизу, и с фланга — боковые. Всего насчитывается 12 ударов: 1) прямой удар левой в голову; 2) прямой удар правой в голову; 3) прямой удар левой в туловище; 4) прямой правой в туловище; 5) боковой удар левой в голову; 6) боковой удар правой в голову; 7) боковой удар левой в туловище; 8) боковой удар правой в туловище; 9) удар снизу левой в голову; 10) удар снизу правой в голову; 11) удар снизу левой в туловище; 12) удар снизу правой в туловище. Обучение ударам проходит в такой же последовательности.

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

Классификация и систематика защитных действий

На каждый из трех основных ударов (в туловище и голову) — прямой, боковой и снизу — может быть несколько защит. Классифицируются защитные действия в зависимости от вида удара и структуры движений (передвижением, руками и туловищем). Защиты передвижением—это шагами назад, в стороны, по кругу, назад- в сторону, в сторону-по кругу и т. д. Защиты руками — подставки, отбивы, накладки; туловищем — уклоны и нырки. Применяются и комбинированные защиты, допустим, шаг назад с подставкой ладони от удара прямого в голову или уклон с одновременной страховкой головы тыльной поверхностью открытой кисти и др. В практике бокса насчитывается 36 основных защит, каждая из которых может быть выполнена различными способами. Так, уклоны могут быть назад и в стороны, в сторону-назад; нырки — вниз, вниз-по кругу и т. д. Все зависит от дистанции, направленности удара, исходных положений для контратаки и ряда тактических замыслов боксера, применяющего защиту. Защиты передвижением являются основными и потому изучаются первыми, затем новички овладевают защитами при помощи рук (эти защиты легко сочетаются с передвижением). Наиболее сложные — защиты туловищем.

Боевые позиции и боевая стойка

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

На боевую позицию, как и вообще на технику в целом, влияют индивидуальные физические, психологические и технические особенности боксера. Так, у С. Щербакова была боевая стойка несколько низкой, собранной; он стремился хорошо защищаться руками, подойти к противнику и нанести сильный боковой удар, которым владел в совершенстве. В. Енгибарян, наоборот, был несколько выпрямлен, не надеялся на защиту подставками, а уходил от ударов уклонами, передвижением, оставляя свободными для действия обе руки. В. Мусалимов, хорошо передвигаясь, использовал это качество для ведения боя на дальней дистанции, внезапного сближения, не принимал согнутого положения в ближнем бою, а, наоборот, выпрямлялся, часто делал захваты, мешая противнику действовать.

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

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

С самого начала обучения боксу занимающихся ставят в левостороннее (более сильная правая рука) или правостороннее (более сильная левая рука) боевое положение. При левостороннем положении левая нога, выдвинутая вперед, опирается о пол передней частью стопы, правая находится на расстоянии примерно 1/2 шага назад и вправо параллельно левой и упирается в пол носком. По отношению к партнеру стопы повернуты несколько вправо. Масса тела равномерно распределена на обеих слегка согнутых ногах, что дает возможность, отталкиваясь то одной, то другой, короткими шагами легко передвигаться вперед, назад, влево и вправо, сохраняя устойчивость. Каждый занимающийся сам выбирает расстояние, на которое ему удобнее расставлять ноги. Туловище выпрямлено, что способствует большей маневренности и сохранению равновесия. Выставленная вперед левая рука согнута в локте приблизительно под прямым углом, с немного сжатым кулаком на уровне подбородка, локоть опущен книзу, плечо несколько приподнято. Правая рука полусогнута, ее кулак защищает подбородок, локоть прижат к туловищу с тем, чтобы прикрыть правую подхрящевую область (область печени) и область чревного (солнечного) сплетения, и вместе с тем готова к нанесению ударов. Голова немного опущена.

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

Изучение боевой стойки следует начинать с построения группы в зале в колонну по три или четыре с интервалом на вытянутые в стороны руки. Показывающий демонстрирует положение стойки фронтально и сбоку (слева и справа), объясняет положение ног, туловища, головы и рук по команде «Принять боевое положение!» дает общие указания. Потом он ставит в боевую стойку каждого в отдельности ученика, делая индивидуальные замечания. Затем поворачивает группу налево, направо и кругом, подавая команду принять боевое положение.

Боевые дистанции

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

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

Ведя бой на дальней дистанции, боксер более выпрямлен, активнее передвигается и старается наносить удары вытянутой рукой, сам оставаясь недосягаемым для противника. Приближаясь к противнику, боксер становится более собранным, положение ног устойчивее, руки закрывают голову и туловище.

Действия боксера в той или иной дистанции вызваны рядом факторов: уровнем его физической подготовки, умением координировать свои действия, быстротой, выносливостью, силовыми качествами, ловкостью, технической подготовленностью (искусством нанесения ударов и владением защитами), психологическим состоянием, тактической задачей и т. д. Боксер с быстрой реакцией, убедившись в том, что его противник действует более медленно, стремится к ведению боя в средней дистанции; вызывая противника на атаку, будет ее перехватывать, опережать своими ударами и поражать в открытые места. Этими приемами умело пользовались О. Григорьев, В. Попенченко, И. Соболев. Невысокий, физически сильный, владеющий сильным ударом боксер будет стремиться навязать силовой бой и идти на сближение с боксером, который не владеет сильным ударом. Подвижный боксер будет стараться избежать сближения и держаться на дальней дистанции, что с успехом делали Р. Тамулис, В. Мусалимов, Д. Торосян и др. Поэтому выбор дистанции для ведения боя зависит от тактических замыслов и технического умения боксера, стремящегося к ведению боя в выгодной для него дистанции. Если оба боксера по стилю подходят друг другу, то бой часто ведется в какой-то одной дистанции. Но, как правило, дистанции все время меняются, и боксер, который умеет вести бой во всех дистанциях, может применить более широкий арсенал технических средств.

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксер может достичь противника только продвинувшись вперед. При этом боксеры находятся или вне досягаемости ударов (вне боя) и для атаки один из них должен приблизиться настолько, чтобы, сделав еще шаг к противнику, нанести удар, или же между ними такое расстояние, с которого достаточно сделать один шаг (и даже без шага) и произвести удар. Боксер, избегающий активных действий по тактическим соображениям, активным передвижением сохраняет дистанцию вне боя. Несмотря на то, что боксеры на дальней дистанции имеют время продумать свои действия, начать атаку в этой дистанции всегда труднее, так как оба боксера пребывают вне зоны ударов, собраны и готовы встретить атакующего. Каждый из них легко воспринимает начальные движения противника и успевает среагировать на них защитами и контрдействиями. Чтобы атака успешно завершилась, боксер, готовя удар, должен отвлечь от него внимание противника постоянной сменой своих положений и ложными действиями. Поэтому дальняя дистанция требует виртуозного исполнения, южных и подготовительных действий, легких непринужденных передвижений и решительных атак в сочетании с искусными защитами во время собственных атак. Мастерски проведенный бой на дальней дистанции — красивая форма поединка, которая приносит эстетическое наслаждение любителям этого вида спорта.

Боксеры, ведущие бой на дальней дистанции, чаще всего бьют ближней к противнику рукой (в левостороннем положении — левой, в правостороннем — правой) в основном прямыми ударами в голову и туловище, а также боковым ударом в голову.

Левши, находящиеся в правостороннем боевом положении, предпочитают бой на дальней дистанции, чтобы успешней использовать свою левую руку — сильнейшую — для эффективных ударных действий, учитывая тот факт, что положение левши несколько необычно для правши.

При дальней дистанции применяются такие защиты, как подставки открытой ладони, шаги назад, в стороны, шаги в стороны с поворотом, уклонами, отбивами, боковые подставки тыльной стороны перчатки или плеча, а также комбинированные защиты, допустим, шаг назад с уклоном назад или уклоном назад с отбивом и др. Ведение боя на дальней дистанции имеет психологические особенности. Боксер должен обладать острым восприятием, уметь отличить ложные действия противника от настоящих, одновременно выработать план собственных активных действий и быть готовым перехватить атаку противника, в чем решающее значение имеет чувство дистанции и времени.

Боксеры на дальней дистанции ведут бой в более выпрямленном положении, для большей подвижности ноги расставив нешироко. Малоподвижному боксеру трудно вести бой на дальней дистанции.

Средняя дистанция — промежуточная между ближней и дальней: расстояние между боксерами такое, что можно наносить прямые, боковые и удары снизу (в голову и туловище), не подходя к противнику вплотную. Практически боксеры непрерывно меняют дистанцию — с дальней. переходят в среднюю, со средней — в дальнюю. Средняя дистанция между боксерами образуется в результате либо стремления к этому одного из боксеров, либо обоих; во втором случае бой более продолжительный. На этой дистанции у боксеров значительно меньше времени для размышления, чем на дальней. Боксер стремится опередить контратаку своего противника, заранее предугадать его контрдействия. Если на дальней дистанции боксеры пользуются одиночными или двойными ударами, то в средней они применяют серии ударов — прямых с боковыми или боковых и снизу и т. д., которые требуют также быстрых защитных действий. Бой принимает наиболее активную форму. Следует иметь в виду, что самые сильные удары наносятся в средней дистанции, так как положение боксеров более устойчивое и собранное, а это способствует эффективному вращению туловища и мощному отталкиванию ногами.

В активных действиях на средней дистанции руки боксера должны быть свободны для ударов. Движения ног используются не столько для маневрирования, как на дальней дистанции, сколько для сохранения дистанции, выбора места для удара, увеличения силы ударов и применения наиболее надежных защит. Все маневренные и обманные действия производятся здесь только перемещением короткими скользящими шагами и движениями туловища. В этой дистанции боксеры в основном пользуются защитами туловищем (уклонами и нырками), подставками перчаток, рук, согнутых в локтях, делают накладки на предплечье и плечо партнера и т.п.

Ближняя дистанция. Бой на ближней дистанции ведется при помощи коротких ударов снизу и сбоку; при этом спортсмены приближаются вплотную друг к другу. Боксер более собран, чем при других дистанциях: голова опущена вниз, руки несколько подняты к ней, чтобы можно было своевременно выдвинуть их вперед и, придержав руки противника накладкой открытой ладонью на плечо или предплечье, помешать ему наносить удары.

Практически боксеры, находясь в ближней дистанции, могут быть в двух положениях: 1) не касаясь непосредственно друг друга, свободно действовать руками и 2) соприкоснуться грудью, плечом, головой с грудью и плечом, подставкой и накладкой рук на руки противника.

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

Бой на ближней дистанции проходит значительно насыщенной, активной и плавнее, чем на других. Из-за близости партнера боксеры успевают реагировать на удары в основном подставками и накладками. Поскольку боксеры соприкасаются друг с другом частями тела, им приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательными и осязательными ощущениями.

В ближнем бою типичным является положение, когда туловище согнуто в пояснице и наклонено вперед, таз несколько подан назад, ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч (одна нога может быть немного отставлена назад), масса тела распределена равномерно на обеих ногах и перемещается при акцентированном ударе в сторону выставленной вперед ноги. Часто боксеры упираются головой друг другу в плечо, это мешает им делать вращательное движение туловищем для нанесения сильного удара и защитить свою голову от ударов. Иногда боксеры (один или оба) выпрямлены и блокируют действия друг друга. Часто при этом один из них накладывает руки на руки противника или просовывает их подмышки

противника, что является нарушением правил ведения боя. Для ведения ближнего боя боксерам прежде всего надо овладеть тех» никой передвижения, нанесения ударов, защитных действий, а потом и контрударов в ответной и во встречной формах.

Ведение боя на ближней дистанции требует высококоразвитых мышечно-двигательных ощущений, умения расслабляться, своевременно напрягаться и чувствовать своего партнера. Боксеры, владеющие искусством ближнего боя, умеют отдыхать в этой дистанции; боксеры, не умеющие вести ближний бой, чрезмерно напрягаются, устают и часто злоупотребляют держанием.

Передвижение по рингу. Искусно двигаясь по рингу, боксер по своему желанию может находиться вне боевой дистанции, не подпускать к себе противника, всегда готов встретить его атаку, выбрать место и время для своей атаки. В зависимости от дистанции меняется характер передвижения. Чем дальше находятся противники друг от друга, тем передвижение активнее, боксеры двигаются по всему рингу. По мере сближения боксеров до действия в средней дистанции передвижение ограничивается, шаги делаются короче, площадь действия на ринге уменьшается. Во время ведения ближнего боя передвижение сводится к минимуму. Возникает обоюдное сопротивление, бой принимает несколько силовой характер, боксеры перемещаются короткими и редкими шагами, на небольшом участке ринга. Искусное передвижение раскрывает большие возможности перед боксером в применении технико-тактических средств.

К овладению техникой передвижения приступают сразу после того, как занимающиеся научились принимать боевую стойку. Сначала учатся делать одиночные шаги вперед, назад, в стороны и по кругу с боковой позиции. Отталкиваясь ногой, находящейся сзади, передней делают небольшой шаг вперед, при этом находящаяся сзади нога быстро подтягивается для сохранения начального положения; при шаге назад отталкиваться надо впереди стоящей ногой, после чего подтянуть ее для сохранения прежнего расстояния между ногами. Шаг вправо делают правой ногой, шаг влево — левой. Между стопами следует сохранять необходимое расстояние для устойчивости. Ноги не перекрещиваются. Передвижение происходит небольшими легкими скользящими плавными шагами, без рывков, с тем чтобы сохранять устойчивость и удобные исходные положения для атак и контратак.

Практически передвижение на ринге происходит шаг за шагом в разных направлениях. Шаги слитые, поэтому боксер должен научиться двойным и тройным шагам вперед, вперед-в сторону, назад, в стороны, назад-в сторону и по кругу, постоянно меняя направление (например, после трех шагов по кругу — два вперед или после двух шагов назад — один вперед и т. д.). Передвигаются боксеры на носках или на передней части стопы, повороты делают на передней части стопы опорной ноги. Если для поворота влево опираться, например, на правую ногу (вокруг которой и делается поворот), то левую отставляют в сторону партнера, чем восстанавливают боевую позицию. Быстрому повороту туловища вокруг опорной ноги способствует переставление другой ноги вперед или назад.

Так как боксер непрерывно пользуется атакующими, контратакующими или обманными движениями, сближаясь с партнером или увеличивая дистанцию, уклоняясь от ударов и сам нанося их, удерживаясь в боевой дистанции, то он должен хорошо овладеть так называемыми челночными шагами вперед и назад, отталкиваясь то левой, то правой ногой, сочетая шаги с движениями туловища назад и вперед.

После передвижения в боковой позиции переходят к передвижению во фронтальном положении, когда ноги находятся на одной прямой на ширине плеч.

Так же, как и в первом случае, сначала надо научиться легко отталкиваться обеими ногами, перенося массу тела то на одну, то на другую. Потом отрабатывают одиночные, двойные шаги вперед, назад, в сторону и по кругу на передней части стопы. При передвижении из фронтального положения может быть выдвинута вперед как левая, так и правая нога. Шаги делаются неширокие, легко, плавно, по одному, по два, по три, и разных направлениях.

Далее передвижение следует сочетать с небольшими уклонами влево, вправо, назад, вперед, в стороны, назад-в стороны и нырками; например, с шагом вправо из фронтального

положения уклон делается вправо; с шагом назад левой — уклон влево-назад и т. д. Комплексное изучение передвижения с уклонами облегчает создание удобных исходных положений для нанесения контрударов.

Некоторые методические указания к обучению передвижению

Под общую команду занимающиеся делают шаги вперед, назад, в стороны. Преподаватель нужное количество раз сам показывает упражнения и объясняет рациональность действия, следит за тем, чтобы во время шагов вперед, назад и в стороны занимающиеся правильно переносили массу тела с ноги на ногу, впереди стоящая нога находилась на передней части стопы, а сзади — пружинила на носке то сжимаясь, то выпрямляясь для толчка всего тела вперед. Так как занимающиеся сосредоточивают внимание на передвижении, часто опускают руки и теряют положение боевой стойки, преподаватель должен это контролировать.

Усвоив одинарные, двойные и тройные шаги вперед, назад, в стороны, повороты, следует переходить к изучению и совершенствованию челночных шагов. Чтобы выработать у занимающихся реакцию на действия партнера и сохранять нужную дистанцию, преподаватель, став в боевую стойку перед группой, дает задание повторять за ним все движения в зеркальном изображении: если он делает шаг или три шага вперед, то вся группа делает столько же шагов назад, если он делает шаг вправо, то вся группа — шаг влево и т. д. Так же выполняют упражнения с поворотами. Под общую команду, также в зеркальном изображении, группа повторяет повороты, «челночные» шаги и другие действия.

После овладения передвижениями в общем строю следует перейти к изучению передвижений в парах. Один из занимающихся является ведущим, а другой повторяет его движения в такой же последовательности, как и в общем строю. Чтобы легче было руководить группой, ее можно рассчитать на «первый и второй»: сначала ведущими являются первые номера, а потом вторые.

Упражнения в парах занимающиеся должны выполнять самостоятельно. Каждая пара может передвигаться во всех направлениях, но так, чтобы не мешать соседней. Сложные упражнения в парах на сохранение дистанции вырабатывают также реакцию на действия партнера. Преподаватель ходит между парами и вносит поправки, периодически останавливает работу группы, делая общие замечания за ошибки, встречающиеся у большинства занимающихся. Надо иметь в виду, что чем короче пауза между действиями ведущего и действиями повторяющего, тем лучше (быстрее) реакция. Для занятий в парах рекомендуются упражнения, развивающие подвижность и устойчивость, например: передвижения по большому и малому кругу влево и вправо, приставными шагами, когда стопы находятся на одной прямой, с быстрым шагом или двумя вперед (к центру круга), левой или правой ногой принимая боковое положение, как бы для атаки и снова переходя к движению по кругу в левую или правую сторону с внезапными шагами назад или назад-в сторону, с поворотами.

Как упражнение для передвижения в средней и ближней дистанции подобные шаги делают более короткими. При этом боксер более собран, несколько наклонен вперед. Овладев способами передвижения на разных дистанциях и изучив, в дальнейшем, механику движения ударов, шаги сочетают с имитирующими действиями разных ударов как левой рукой под шаг левой, правой под шаг правой, так и левой рукой под шаг правой и правой рукой под шаг левой (одноименно и разноименно). Во время выполнения упражнений в передвижении следует практиковать и защитные действия, главным образом уклоны и нырки. Это будет развивать координацию передвижений с ударами как при атаках, так и при встречных контратаках.

При первоначальном изучении техники передвижений наиболее часто встречаются такие ошибки:

- а) неправильное положение туловища, головы и рук;
- б) нарушение расстояния между ногами при выполнении шагов;
- в) передвижение на всей стопе (нога, находящаяся сзади, не на носке);

- г) «тяжелое» передвижение из-за неумения координировать действия туловища с ногами;
- д) нерациональное расположение стоп, неправильное их направление, что затрудняет передвижение;
- е) при передвижении переплетаются ноги, что способствует потере равновесия.

Передвижению надо уделять много внимания, особенно в начальном периоде подготовки боксеров. Упражнения в передвижении следует практиковать в занятиях разной направленности, по общей и специальной физической подготовке, в комплексах утренней гимнастики, при разминке, в начале и конце занятий по совершенствованию техники и тактики, в упражнениях бой с тенью и др.

Тактическая подготовка

Под тактикой бокса следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применении защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения в заблуждение противника, нарушения его планов.

Современные длительные турниры требуют от боксеров также турнирной тактики — рационального распределения физических и нервных напряжений в нескольких боях.

Тактику боксера определяют не только боевое мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности. Как бы правильно боксер ни решал тактические задачи, как бы наглядно он ни представлял свои действия в борьбе с конкретным противником, но если у него нет для этого искусных технических возможностей, он не сможет реализовать свой план. Например, боксер понимает, что на дальней дистанции бой он проигрывает и что ему надо сблизиться для решительных действий в среднем и ближнем бою, но если он не владеет достаточной техникой ведения ближнего боя, своего плана он не осуществит. Другой боксер, например, правильно решил свои тактические задачи, умеет применить технические средства, но у него нет достаточных физических качеств, чтобы использовать для победы свой высокий уровень техники и тактики; он тоже преимущества иметь не будет. Каждый из противников, равных по физической и технической подготовленности, старается выиграть бой за счет своих тактических планов, т. е. «переиграть» своего противника, не дать ему применить свои излюбленные приемы и, вместе с тем, учесть его слабые и сильные стороны и свои возможности добиться победы.

В финалах крупных соревнований совершенно незначительное превосходство одного боксера над другим в количестве ударов двух или даже одного эпизода боя иногда решает исход поединка. Опытный глаз судьи всегда заметит преимущество даже в одном эпизоде. Поэтому успех боя во многом зависит от тактически правильного его построения. Очень важно навязать противнику невыгодную ему тактику.

Умение вести бой тесно связано с психическим состоянием боксера и его способностью к самообладанию. Испуг, робость, тревога, подавленность, смятение могут не дать спортсмену реализовать в бою свое техническое мастерство; сознание своей технической и физической подготовленности, опытности положительно сказывается на моральном состоянии боксера.

Тактическая подготовка должна обеспечивать готовность боксера к бою с любым противником. Особенно это важно при подготовке к турнирным состязаниям, в которых могут встретиться противники с различной боевой индивидуальностью: высокий и невысокого роста, малоподвижный и постоянно наступающий, быстрый, медлительный с сильным ударом («нокаутер»), «темповик», левша (ведущий бой в правостороннем положении) и т. д.

Тактическая зрелость боксера определяется его боевым опытом. Чем больше он имеет встреч с опытными и сильными боксерами, тем выше его тактическое мастерство.

Характеристика тактических действий

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы: подготовительные действия, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия включают:

ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя; скрывание своих замыслов; с помощью обманных движений боксер стремится отвлечь противника от задуманных им действий, вызвать его на атаку (контратаку) для проведения собственной контратаки(атаки); анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации; с помощью маневрирования создание положений, удобных для собственных атак и контратак и неудобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии, «загнать» в угол; выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимая ложные действия за действительные, и т. д.); определение скоростных и силовых данных противника.

Подготовительные действия активно осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и так же активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака — это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки — умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни боксеры пользуются атакой как основным боевым средством: непрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку; атакуют они для завязки боя, с тем чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанций.

Атака с дальней дистанции является одним из основных боевых средств боксеров. Она может, окончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции боксеры оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение рук для ударом и .тащит. В таком случае атаки продолжают короткими ударами. Атаковать нужно стремительно и уверенно, иначе противник предпримет решительные контрдействия.

Контратаки с дальней дистанции могут быть и средством активной обороны. Нередки случаи, когда атакующий боксер получал встречный сильный контратакующий удар, после чего не в состоянии был продолжать бой.

Если боксер хорошо владеет защитными действиями при помощи уклонов, нырков, отбивов, подставок перчаток и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары — один, два или серию. Эта форма боя типична для американских боксеров.

При встречных контратаках боксер старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боксер, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях: финтами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна только боксерам высокой квалификации.

Если бой на дальней дистанции характерен большой подвижностью и маневренностью (каждый боксер старается достать своим ударом противника и самому остаться неуязвимым), то бой на средней и ближней дистанциях ограничивает передвижение по рингу. Тактика боя на средней дистанции сводится к тому, чтобы атаковать одиночными и несколькими ударами, хорошо защищаясь, и контратаковать ответными и встречными ударами, наносить одиночные или серии ударов быстрее, чем противник.

Сближение обоих боксеров, как уже указывалось, может произойти потому, что один из них стремится к этому, а второй не может разорвать дистанцию, чтоб оказаться вне боя, или оба идут на сближение и непрерывно активно действуют. Такой встречный бой чаще возникает в схватках волевых, настойчивых боксеров одного стиля, предпочитающих наступать. Каждый из них старается подавить волю другого к сопротивлению, боксирует быстро, вынослив. При непосредственном сближении, до соприкосновения телами, бой не требует больших усилий, но боксер, который не владеет этой формой боя, очень устаёт. Бой принимает силовой характер. Каждый боксер стремится накладками, задержками, подставками предплечий, плеч помешать противнику действовать, с тем чтобы найти удобное положение для беспрепятственного нанесения удара. Удары производятся главным образом согнутыми руками снизу, сбоку, сбоку-несколько сверху, снизу-несколько сбоку, под руки, через руки противника.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках сериями ударов обороняющийся стремится надёжно прикрыть голову руками, с тем чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника. Выполняя защиту уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После получения сильного удара боксер стремится выйти из боя или войти в ближний бой и блокировать противника пассивными действиями, чтобы отдохнуть, прийти к себе, собраться, подготовиться и выбрать момент, когда противник будет в неудобном положении, и самому атаковать. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить активного противника, который непрерывно атакует. Атакуемый принимает «глухую» защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия могут быть непреднамеренными и преднамеренными.

Непреднамеренные действия обороны возникают, когда боксер застигнут противником врасплох. В этом случае защита выполняется почти произвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесённый удар или несколько ударов.

Преднамеренные — это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боксер должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой нанесёт правой.

В том и другом случае оборона не должна занимать много времени, так как чисто защитные действия очков боксеру не приносят.

Планирование боя

Главной задачей тактической подготовки боксера является правильное планирование боя и реализация плана. План боя боксер составляет вместе с тренером, основываясь на

сведениях о противнике, его стиле и манере ведения боя (одни боксеры действуют в очень быстром темпе, чтобы набрать побольше очков, постоянно наступают; другие придерживаются только дальней дистанции; третьи стремятся вести бой на ближней дистанции; есть боксеры с сильным ударом, рассчитывающие на победу нокаутом; быстрые «котровики» выжидают атаки, чтобы контратаковать; левши действуют в правостороннем положении). Самый опасный противник — это боксер, умеющий вести бой во всех дистанциях: активный, быстрый и подвижный.

Все обучение тактике надо подчинить умению вести бой с этими противниками, уметь навязывать им свою манеру боя, чтобы проводить «свои» приемы, которыми боксер владеет уверенно и точно. Если противник неизвестен, необходимо затратить время для разведки в бою.

К бою с известным противником боксеру следует подготовиться так, чтобы с наибольшим успехом использовать свои сильные и его слабые стороны. В зависимости от манеры боя соперника, его излюбленных приемов, специфики нанесения ударов, морально-волевых качеств и других факторов надо продумать способы защиты, атаки и контратаки. Если известно, что противник предпочитает больше вести бой на ближней дистанции, следует навязать бой на дальней, поставить его в менее благоприятные условия; если он левша, старается вести бой на дальней дистанции, использует свою более сильную левую руку для ударных действий, то надо сильным напором, активными действиями идти на сближение и там развивать свои атаки, нейтрализовать его ударную сильную левую руку. Таким образом, следует создать модель своих действий против каждого боксера в отдельности.

Встречаются противники, которые редко изменяют своей обычной тактике. В таком случае можно сразу же действовать определенно и решительно. В бою же с противником, тактически более сильным и разносторонним, обдуманно меняющим тактику в ходе боя, следует действовать очень осторожно, находчиво и избирательно, не теряя инициативы, осуществляя намеченные планы. При построении плана боя следует рассчитывать на победу по очкам, если не удастся нанести удары, которые приведут противника в небоеспособное состояние.

Готовиться тактически к бою следует в процессе тренировки, главным образом в предсоревновательном периоде, накануне турнира, когда известны будущие противники. Основной тактической подготовкой должна быть активно-наступательная и активно-оборонительная тактика.

Стиль и манера ведения боя

Стиль в боксе — это совокупность ряда технико-тактических признаков, сложившихся в результате определенного направления в методике обучения и тренировки боксеров. Наиболее яркое проявление стиля можно наблюдать у отдельных боксеров национальных команд. Например, боксеры Польши предпочитают вести бой на дальней дистанции. Маневрируя по рингу, они «обыгрывают» своего противника, держатся выпрямлено, хорошо контратакуют, активны. При сближении умеют вести бой в средней и ближней дистанциях, но все же предпочтение отдают бою на Дальней. Этот стиль выработывался под влиянием английской школы. Наиболее яркими представителями этой школы были боксеры 50-х годов (Э. Хихла, Л. Дрогош, З. Петчиковский и др.).

Стиль румынских боксеров — это непрерывные атаки, стремление нанести сильный удар, быстрый темп боя, требующий высокого уровня физической подготовки. Такими были М. Добреско, Н. Пуйю и др. Подобный активный стиль демонстрирует большинство боксеров Кубы. Стиль боксеров США характерен собранностью, хорошими защитами руками и туловищем, быстрым передвижением короткими шагами, мягким и неторопливым сближением с расчетом на сильный удар.

На стиль большое внимание оказывают традиции бокса, культура боксеров, темперамент и вкусы зрителей, правила соревнований и судейство. Стиль не исключает некоторых отклонений у отдельных боксеров, обусловленных индивидуальными особенностями.

Бокс в Советском Союзе — относительно молодой вид спорта. Его школа создавалась тренерами и боксерами в результате большого творческого труда, экспериментов, исследований, наблюдений, выработки гуманных правил, в которых в первую очередь ставились задачи укрепления здоровья боксеров, уменьшения количества травм, а также объективным отношением зрителей — любителей этого вида спорта — к результатам поединка.

Характерными особенностями советской школы бокса являются активно-наступательная форма боя с применением разнообразных средств, Искусное боксирование, исключая грубые силовые приемы, и вместе с тем стремление к сильному и точному удару.

Каждый боксер, к какому бы стилю он ни принадлежал, имеет свою индивидуальную, только ему присущую манеру ведения боя. Манера боя может находить свое выражение как в технике, так и в тактике. Большинство высоких боксеров боксируют на дальней дистанции прямыми ударами; низкие, коренастые стремятся к сближению. Например, манерой можно считать активное проведение начала или конца раунда, или атаку прямым ударом правой в голову с движением в правую сторону, или стремление внезапно разорвать дистанцию с ближней на среднюю, быстро, при отходе, нанести два-три удара и снова войти в ближнюю, или увеличивать количество «взрывных» действий к концу раунда, производя серию ударов за серией, когда противник устал, и т. д. Так, В. Енгибарян наносил прямой удар левой в голову несколько снизу; В. Агеев, пользуясь своей подвижностью, руки держал опущенными вниз; тактическая манера В. Попенченко — вести бой в большом темпе и сериями ударов; А. Климанов, используя свою выносливость, вел бой в быстром темпе, увеличивая его в конце каждого раунда, и т. д. Индивидуальная манера боя характеризуется типологическими свойствами нервной системы (темперамент, воля, скорость реакции, быстрота, чувство дистанции, сила и чувство удара и др.), которые обуславливают своеобразие деятельности боксера, его стремление решать задачи наиболее удобным для себя способом, используя свои конституционные и физические данные и технико-тактические возможности.

Стиль и индивидуальная манера ведения боя — органически связанные понятия. Стиль влияет на формирование манеры, а манера боксера отражает характер стиля.

Индивидуальная манера противника всегда является одним из сложных мотивов для решения своих тактических задач. Чем больше у боксера проявляется не обыкновенных, не стандартных действий, тем сложнее с ним вести борьбу, тем сложнее составить модель своих тактических действий. Поэтому при обучении боксу тренеру следует как можно раньше определить способности боксера, «уловить» его технико-тактические, физические и психологические особенности, развивать и совершенствовать только ему присущие действия, формировать индивидуальную манеру боя.

Тактика ведения боя с разными по стилю и манере противниками

Бой против боксера с сильным (нокаутующим) ударом

Такой боксер очень опасен, так как он стремится добиться победы решительным и сильным ударом.

Обычно «нокаутер» не пользуется широким арсеналом технических средств, но зато владеет твердо выработанными навыками в нанесении своего сильного удара. Он боксирует в размеренном темпе, хорошо рассчитывает время и дистанцию, умело отвлекает внимание противника, очень внимательно выбирает время и место для нанесения удара. Часто такой боксер стремится обострить бой в обоюдном обмене ударами, попасть в открытое место, когда его противник раскрывается при нанесении ударов. «Нокаутер» может ожидать, когда противник будет его атаковать, с тем чтобы нанести хотя бы один встречный удар. Как правило, он держит психологическую инициативу в своих руках, зная, что противник очень осторожен, все время опасается сильного удара. В бою с «нокаутером» следует избегать обоюдного обмена ударами, быть собранным и хорошо защищаться, особенно во время собственных атак и контратак. Надо маневрировать и двигаться, держать противника на таком расстоянии, чтобы он не мог наносить ударов без подходов, и, главное, — отличать его

обманные действия, вызывающие на атаку, от настоящих. Нужно избегать углов ринга, передвижения вблизи канатов. Своими легкими прямыми ударами в голову непрерывно терзать противника, отвлекать от намеченных планов, самому же, в случае решительной его атаки и стремления сблизиться, попытаться нанести сильный и решительный встречный удар. Если это не удастся и «нокаутер» все же подойдет, следует блокировать его действия в ближней дистанции, не дать применить свой сильный удар. Среди «нокаутеров» часто встречаются боксеры, которые сами плохо переносят удар. Против такого боксера следует вести бой активно, встречая его атаки прямыми контрударами на дальней дистанции или же мешая ему действовать вблизи, самому находить моменты для нанесения ударов.

Бой против боксера, действующего в высоком темпе

Такой боксер непрерывно атакует и контратакует. Он не обладает сильным ударом, но очень подвижен, вынослив, имеет волевой характер. Находясь в сфере ударов, он стремится подавить инициативу противника непрерывным наступлением.

Для ведения боя с таким противником нужна хорошая выносливость; но принять его, манеру нельзя. Главная цель — остановить его натиск быстрым, точным и сильным ударом, заставить промахиваться, а в это время решительно действовать точными ударами. В борьбе с таким противником нужно быть собранным, хорошо защищаться подставками, уклонами и нырками, надежно прикрываясь, выбирать момент для нанесения сильного удара в открывшееся уязвимое место.

Бой против боксера, непрерывно атакующего сильными ударами

Не все боксеры с первых секунд раунда уверенно и активно ведут атаку. Как правило, бой начинают осторожно, разведывая друг у друга намерения, излюбленные действия, слабые места и др.

Есть боксеры, которые начинают бой с активных наступательных действий. Сразу же после гонга они решительно идут в атаку, наносят град сильных ударов, рассчитывая на то, что какой-нибудь из них достигнет цели и принесет победу. Такие боксеры, как правило, неискусно боксируют, удары часто наносят неправильно, техника их невысока. Пользуясь своей физической силой и тяжелыми ударами, они стремятся к силовому бою. Пренебрегая защитами, идут напролом, стараясь подавить инициативу противника. Под их натиском противник может растеряться, и если не умеет надежно защищаться, то наверняка «пропустит» удары.

Основная тактика, которую следует противопоставить такому боксеру, — постараться утомить его же собственными атаками. В борьбе с ним нельзя, быть ни секунды пассивным, надо надежно защищаться и, хорошо маневрируя, также непрерывно контратаковать. Если такой боксер наносит, в основном, боковые удары, его надо опережать прямыми, если же он действует разнообразно, необходимо изыскивать средства против каждого удара — прямой встречать прямым, уклоняться от удара, на атаку снизу отвечать боковым и т. д.

Следует иметь в виду, что такие агрессивные боксеры не все выносливы и быстро устают, не достигнув цели, к концу боя слабеют. Вот тогда надо проявить активность в нанесении большого количества ударов.

Бой против контратакующего боксера

Контратакующие боксеры по-разному ведут бой. Одни малоподвижны и надут атаки противника. Пользуясь своими скоростно-силовыми качествами, опережают атакующего противника, нанося несколько сильных ударов, после чего переходят в контратаку. Если боксер контратакует эффективно, то атакующий несколько теряет решительность. В борьбе с контратакующим такой манеры надо вести бой либо на дальней дистанции, хорошо передвигаясь, быть неуязвимым, но своими прямыми ударами его поражать, либо преодолеть «опасную» в данном случае среднюю дистанцию, переходить в ближний бой и стараться в нем иметь преимущество.

Другие контратакующие активно передвигаются, быстро наносят удары, преимущественно сериями, и хорошо ориентируются в расстоянии и времени. Владея надежными защитами, они обычно предоставляют противнику возможность вести

наступательные действия. Излюбленный их тактический прием — своими действиями вызывать противника на атаку и тут же контратаковать.

Во время атак против такого боксера следует преодолеть рубеж, с которого противнику наиболее выгодно наносить встречные контратакующие удары, стараться хорошо защищаться и подойти к нему вплотную. В ближнем бою он не сможет использовать свою быстроту опережения. Учитывая, что противник все время настороже, ищет момент для опережения сильным ударом, следует каждую свою атаку маскировать ложными действиями.

Бой против боксера, умеющего искусно обыгрывать

С таким боксером труднее всего вести бой. Он строит свои планы на обыгрывании противника по очкам, как правило, владеет техникой боксирования на всех дистанциях, быстро атакует, применяя разнообразные комбинации, подвижный. Он быстро приспосабливается к обстановке, может менять в нужный момент тактические замыслы. Хорошо поставленные защиты позволяют ему не бояться противников с сильным ударом.

Бороться с ним можно двумя путями: обыграть по очкам, для чего постараться найти его слабые места и использовать их, пробовать вести бой на всех дистанциях, вызывать на атаку и контратаковать и др.; второй путь — в атаке или в контратаке стремиться провести сильный точный удар, который бы потряс его, а потом навязать силовой бой.

Методические указания к обучению тактике

При обучении тактике ведения боя следует не разрывать технику и тактику, каждому техническому действию придавать тактическую цель. Вопросы тактики раунда, всего боя или отдельных, относительно длительных, его эпизодов должны подкрепляться комплексом технических средств. Например, перед боксером ставится задача в первом раунде провести бой активно, сблизиться и подавить противника быстротой и силой удара. Для этого надо подобрать средства быстрой и решительной атаки, предварительно завести противника в угол или к канатам путем маневрирования, ложными действиями, а затем произвести несколько повторных атак сериями ударов и т. д. Можно удерживать противника на дальней дистанции, для чего нужно беспрерывно двигаться, а при его атаке — встречать прямыми ударами в голову и т. д.

Объем тактических действий следует определять согласно технической квалификации боксера, не предъявлять завышенных тактических требований, для выполнения которых он еще не владеет арсеналом нужных средств. Например, нельзя требовать от боксера, чтобы он вел бой на дальней дистанции, если у него слабая маневренность передвижения по рингу: он не успеет уйти в сторону или назад, чтобы не подпустить к себе противника. Нельзя также требовать ведения боя в большом темпе до того, как у боксера выработается достаточная выносливость, и т. д.

Следовательно, объем тактического материала должен преподноситься боксеру с учетом доступных ему технических средств и уровня его физических возможностей. Так, у новичков, которые овладели немногими техническими приемами, тактика будет примитивной (например, действия только прямыми ударами и на дальней дистанции). К тактике боксеров-разрядников, которые освоили все элементы боя на разных дистанциях, предъявляются большие требования (например, умение вести бой с разными по стилю и манере боя противниками). Мастера могут совершенствовать действия к проведению своего коренного, хорошо отработанного, приносящего успех приема, например сильного удара правой в голову.

Изучение и совершенствование тактики должно базироваться на анатомо-физиологических и психологических особенностях боксера. Высокому, худощавому, с длинными конечностями, подвижному на ринге боксеру за основу следует взять тактику ведения боя на дальней дистанции. Невысокий, коренастый с сильными короткими ударами, малоподвижный боксер может рассчитывать на обыгрывание на ближней дистанции и т. д.

В обучении тактике необходима строгая индивидуализация, основанная на способностях боксера. Каждый боксер имеет свою манеру ведения боя, на формирование которой влияет ряд причин: двигательные способности, особенности физические и морфологические, уровень психологической подготовленности. Один боксер хорошо

защищается руками, но туловищем — недостаточно, поэтому он выбирает чаще ответную форму контратак; другой — хорошо уходит нырками, уклоняется, поэтому его руки свободны для действия во встречных контратаках, и т. д. Тренер, научив эти индивидуальные особенности своего боксера, выбирает главное направление в применении той или иной тактики. Нет смысла совершенствовать тактику контратакующих действий на опережение боксеру, реакция которого замедлена.

Все технико-тактические действия принято подразделять на простые и сложные. Под простыми понимают эпизод: один боксер атакует, другой — применяет защитные действия и контратаку в ответной или во встречной форме.

Сложные тактические действия соединяют в себе серию действий, например: атака первого боксера с целью вызвать второго на контратаку; в момент контратаки второго первый проводит контратаку, которая переходит в активные атакующие действия. Такая сложная тактическая форма боя под силу только квалифицированным боксерам.

Преподаватель (тренер) стремится к тому, чтобы его ученик понял содержание тактики, хорошо усвоил, какие тактические средства, в каких случаях и как он должен и может применить, умел противопоставлять определенным видам тактики свою собственную, научился разумно противодействовать противнику.

Обучая боксера тактике, следует последовательно знакомить его с арсеналом технических средств, применяемых для реализации тактических планов, учить разнообразным атакам, защитам с переходом к контратакам.

Боксер должен научиться: 1) применять для определенных тактических целей средства техники, которыми он овладевает в ходе обучения; 2) строить планы боя в соответствии с особенностями противника, обстановкой боя; 3) с самого начала спортивной деятельности каждому техническому действию придавать тактический смысл: где, когда и при каких условиях применять изучаемый удар или защиту, контрудар в ответной или во встречной форме и т. д.

Боксера следует научить различным способам разведывания намерений противника, разгадывания его планов, определения его манеры боя и излюбленных приемов, а также умению скрывать собственные намерения и незаметно готовить решительные действия. Боксер должен уметь различными способами прерывать атаку противника, в том числе останавливать ее резкими ударами, утомлять противника, сохраняя свои собственные силы, выводить его из равновесия, сковывать его действия, мешать ему проводить свои планы. В правильном выборе тактических действий боксеру помогает секундант, который наблюдает за ходом боя и обращает внимание боксера на то, чего он не заметил, не делает и что может принести победу.

Тактическую подготовку проводят во время изучения того или иного приема в парах, боя с тенью, когда боксер действует на основе представлений о действиях противника. Тактике ведения боя учатся главным образом во время учебной боевой практики, в условных и вольных боях.

Рекомендуемые упражнения для изучения и совершенствования тактических действий

Ведение боя прямыми в голову и туловище одиночными и двойными ударами («раз-два»), с комбинированными защитами, подставками и уклонами.

Ведение боя только на дальней дистанции с применением прямых в голову и туловище и маневрирования. При этом партнер должен навязывать боксеру ближнюю дистанцию.

Проведение разведки боем. Использование обманных действий для выявления способов защиты партнера.

Выявление типичных обманных действий, например перед атакой. Боксер должен получить практику и подготовке атак ложными ударами, отвлекающими внимание партнера, применять различные обманные действия с целью ослабить защиту партнера и нанести удар.

Ведение боя только на ближней дистанции с использованием способов вхождения в ближний бой (партнер избегает ближнего боя и держится дальней дистанции).

При атаке одного партнера второму давать задания контратаковать его, пользуясь сначала простыми формами (одиночными, двойными ударами), потом сериями в ответной и встречной формах, развивать атаки сериями ударов, вести наступательный, встречный и оборонительный бои с переходом в контратаку.

Систематически практиковаться в проведении своих излюбленных приемов атак, защит и контратак.

Вести бой в быстром темпе. Стремиться набрать возможно больше очков.

Совершенствоваться в ведении боя против активно наступающего партнера; против партнера, придерживающегося дальней дистанции; против боксера, стремящегося вести ближний бой; против высокого партнера; против партнера, ведущего бой в низкой стойке; бой против более тяжелого партнера; более легкого и подвижного; бой против боксера-темповика; против левши (ведущего бой в правосторонней стойке); против выжидающего партнера, придерживающегося оборонительной тактики. Перед учебным боем партнеры, зная друг друга, настраиваются к проведению своих тактических замыслов по заданию тренера.

Преподаватель (тренер) должен уметь подбирать партнеров для обучения тактике и руководить учебным боем, одинаково внимательно относиться к обоим партнерам. Для таких тренировок полезно приглашать боксеров со своими тренерами из других коллективов, менее знакомых по стилю и манере ведения боя.

Во время проведения занятий по боевой практике следует предоставить боксерам самостоятельность в выборе технических средств, не вмешиваться во время раундов, а для наставлений использовать минутные перерывы. В практике подготовки следует подбирать разных по стилю и манере ведения боя партнеров для проведения вольных тренировочных боев, давать определенные технико-тактические задания и требовать их выполнения с учетом подготовленности партнера и его возможностей. Обучение тактике должно быть повседневным как для начинающего боксера (с применением элементарных технических средств), так и для мастера (со всей его сложной и разнообразной техникой).

Левша в боксе

Как известно, в правом полушарии большого мозга расположены центры движений левых конечностей, в левом — центры правых конечностей. У каждого человека одно из полушарий считается доминирующим. Поскольку у большинства людей преимущественно развиты правые рука и нога (правая половина тела физически сильнее), то левое полушарие у них и есть доминирующим. Но есть случаи, когда доминирующим является правое полушарие; у такого человека более развита левая половина.

За последние годы боксеров, действующих с правостороннего боевого положения, становится все больше. Как правило, к полуфиналу и финалу левшей отсеивается меньше, чем правшей. Многие из боксеров-левшей становились выдающимися боксерами мира, Европы (А. Шоцикас, венгр Л. Папп, О. Фролов, румын Н. Линка, А. Киселев, И. Чепулис, Р. Тамулис, поляк З. Петчиковский, Д. Поздняк и др.).

Для боксера-левши правосторонняя стойка удобна и привычна, он действует уверенно, находит удобные исходные положения для ударов своей сильной левой рукой. Он хорошо тренирован в боевых действиях с правшами. Но защищаться в бою обоим — левше и правше — значительно труднее, чем, например, правше против правши. Левша особенно уязвим справа, а правша — слева, так как каждый из них открыт для сильнейшей руки противника. Левша имеет еще преимущество в том, что у него правая рука развита лучше, чем у правши левая, так как в трудовой и бытовой деятельности он вынужден многое выполнять правой рукой.

Есть боксеры с сильнейшей левой рукой, но боксирующие с левостороннего положения. Это так называемые скрытые левши. Такими были заслуженные мастера спорта Л. Сегалович, В. Енгибарян, мастер спорта В. Зибаровский и др. Каждый левша может по-разному находиться в боевой позиции. Некоторые сильно повернуты правым плечом вперед, другие стоят почти фронтально, а третьи все время меняют боевое положение (финн П. Хамалайнен, румын Н. Линка, венгр Л. Папп, из советских боксеров — В. Баранников, Б.

Щербаков). Каждый из них по-своему разнообразно применяет защиты и с положений, не характерных для правши, наносит удары.

Левша в большинстве случаев действует выставленной вперед правой рукой, передвигается на передней части стопы, почти на носках, подвижный, старается больше действовать на дальней дистанции, заходит вправо за левое плечо правши, и как бы «закручивает» его, мешая наносить удары правой рукой.

Разностороннее боевое положение несколько отдаляет боксеров друг от друга; для того, чтобы нанести удар левше левой, а правше правой, следует приблизиться с шагом вперед, что требует большой быстроты. Левша часто успешно проводит прямой левой или снизу в голову и туловище.

Готовясь к поединкам с левшами, следует хорошо усвоить несколько основных принципов борьбы с ними: научиться двигаться в левую сторону, «закручивая» левшу, и стараться лишить его удобных положений для атаки левой рукой; хорошо застраховать нижнюю челюсть от его правой руки, которой он будет наносить удары через левую руку. Следует быть очень внимательным во время собственной атаки, так как левша может своей сильной рукой нанести встречный удар; правше надо самому чаще наносить левой рукой удары через вытянутую правую руку левши. Этими действиями будет скована сильная левая рука противника. Удобно применять отбивы правой руки левши, выводя его из равновесия и создавая себе условия для контратаки сильнейшей рукой. Проводя бой с левшой, надо активизировать правую руку для ударных действий прямыми или боковыми в голову и туловище с уклоном влево. Эти удары несколько ослабят действия левши своей сильнейшей рукой, так как он будет опасаться оставить голову открытой. Поэтому надо научиться наносить быстро и сильно прямой и боковой удары в голову правой, а при подходе — и снизу в туловище; следует навязывать среднюю и ближнюю дистанции, тогда сильная левая рука противника будет в какой-то мере лишена преимущества перед правой рукой правши.

Надо стараться подводить левшу к канатам или углу и повторными атаками сковывать его действия, причем делать это внезапно и решительно, с тем чтобы быстро преодолеть дистанцию, с которой левша может нанести встречный удар.

В коллективе, где большинство занимающихся боксом — правши, левше осваивать технику несколько труднее, так как тренер будет показывать приемы, характерные для левосторонней стойки. Но при умелом преподавании левши не только с успехом могут овладеть техникой и тактикой ведения боя, но и помогут всем остальным, давая им возможность овладевать приемами борьбы с левшами. Правшам необходимо с самого начала занятия боксом прививать навыки боя с левшами.

Нередки встречи на ринге между двумя левшами, что для обоих представляет также некоторую трудность. Ведь каждый из них больше тренировался с правшами, чем с левшами. В этих случаях следует хорошо продумать свои действия, как это делает боксер-правша, готовящийся к бою с левшой.

Готовясь к встрече с правшой, левша должен помнить, что его противник большую часть ударов будет наносить выставленной вперед левой рукой, поэтому хорошо овладеть защитами от ее ударов.

Атаки правши прямым ударом левой в голову часто не доходят до цели, так как продвижению левой вперед мешает выставленная вперед правая рука левши. Это следует учитывать и левше и научиться на атаку прямым левой быстро отвечать контратакой.

В бою с напористым, активно действующим противником-правшой левше следует избегать сближения и проявить большую маневренность для передвижения вправо. Следует чаще пользоваться ударами через левую выставленную руку правши. Левша всегда должен быть начеку для встречи прямым левым в голову или туловище правши, пытающегося атаковать и идти на сближение. Надо чаще пользоваться левой рукой для того, чтобы сковывать ударные действия правши правой рукой.

При сближении с правой левше следует активизировать свою левую руку, но иметь в виду, что правша будет также энергичней действовать своей правой. Защиты слева должны быть надежными.

Левша должен помнить и то, что есть боксеры, которые боксируют в левостороннем положении, но при сближении коронным их ударом является левый боковой или снизу. В таком случае левша должен при принятии противником фронтального положения для удара двигаться вправо, ускользая от но сильной левом руки.

Некоторые боксеры-левши с успехом проводят так называемый «скачковый удар», т. е. делают скачок левой ногой вперед и наносят левой боковой в голову. Таким же приемом можно пользоваться и при левостороннем положении, делая скачок правой и нанося боковой удар правой в голову.

Главным методом подготовки боксеров-левшей против боксирующих в левостороннем положении являются упражнения с партнером. Учебные условные и вольные бои должны проходить с боксерами разного стиля и манерой ведения боя. Чем разнообразнее партнеры, тем многостороннее и эффективнее будет подготовка.

Если тренер хочет сделать из боксера «скрытого левшу», то начинать переучивать левшу, ставить его в левостороннюю стойку надо с самого начала занятий боксом; но если боксеру это не удастся, переучивать не следует.

Ниже приводятся основные технико-тактические действия, применяемые в учебно-тренировочном процессе боксеров, находящихся в разных (левосторонних и правосторонних) положениях.

Защитные и контратакующие действия, наиболее часто используемые против левши
Атака и контратака одиночными ударами.

Левша: атака прямым ударом правой в голову; правша: шаг назад с подставкой правой ладони, и — с шагом вперед — прямой левой в голову через правую руку левши. Левша: атака тем же ударом; правша: уклон с небольшим шагом влево-вперед, и — встречный контрудар прямым или боковым правой в голову или снизу в туловище. Левша: та же атака; правша: небольшой шаг вправо-вперед, и — встречный левой в голову (прямой, боковой или снизу). Левша: та же атака; правша: отбив левой рукой вправо, и — прямым или боковым правой в голову. Левша: атака прямым ударом левой в голову; правша: уклон вправо со встречным левой прямым в голову или в туловище либо снизу в туловище. Левша: атака тем же ударом; правша: шаг назад или уклон назад, и — контратака ответным прямым левой в голову. Левша: атака тем же ударом; правша: отбив правой влево, и — контратака прямым или боковым левой в голову. Левша: атака боковым ударом правой в голову; правша: защита уклоном назад или шагом назад либо подставка левого плеча, и — контратака прямым или боковым либо снизу правой в голову или туловище. Левша: атака тем же ударом; правша: небольшой уклон вправо, и — контратака прямым левой в голову. Левша: атака тем же ударом; правша: нырок, и — контратака боковым левой в голову. Левша: атака боковым ударом левой в голову; правша: уклон назад или шаг назад, и — контратака прямым или боковым левой в голову. Левша: атака тем же ударом; правша: небольшой шаг влево с уклоном, и — контратака встречным прямым правой в голову или в туловище. Левша: атака тем же ударом; правша: нырок, и — контратака боковым правой в голову. Левша: атака прямым ударом левой в туловище; правша: шаг назад, и — с шагом вперед — контратака прямым левой или правой в голову. Левша: атака тем же ударом; правша: встречный прямой или боковой правой в голову. Левша: атака тем же ударом; правша: подставка правой руки, согнутой в локте, и — ответная контратака прямой или боковой левой в голову или снизу в туловище. Левша: атака снизу правой в туловище; правша: защита шагом назад, и — ответная контратака прямой или боковой левой в голову. Левша: атака тем же ударом; правша: встречный прямой левой или боковой в голову. Левша: атака ударом снизу правой в туловище; правша: защита шагом назад, и — контрудар прямой правой в голову. Левша: атака тем же ударом; правша: небольшой шаг влево, и — встречный боковой или прямой правой в голову.

Атака и контратака двумя ударами.

Левша: атака двумя прямыми левой и правой в голову; правша: шаг назад или в сторону, и — контратака левой и правой прямыми в голову. Левша: атака теми же ударами; правша: отбив правой рукой левой вправо, правой — отбив левой влево, и — прямые или боковые левой и правой в голову. Левша: атака боковым правой в голову и прямым левой в голову; правша: встречный прямой левой в голову, и, отбив правой влево левую руку противника,— боковой или снизу левой в голову. Левша: атака боковым левой в голову и правой снизу в туловище; правша: прямой встречный правой в голову и боковой левой в голову. Левша: атака прямым правой в голову и прямым левой в туловище; правша: шаг назад, и — ответный прямой или боковой левой в голову и правой прямым или боковым в голову. Левша: атака прямым правой в туловище, боковым левой в голову; правша: подставка левой, согнутой в локте, и — встречный прямой правой в голову. Левша: атака прямым правой в голову и снизу левой в туловище; правша: отбив левой рукой вправо, и — с небольшим шагом вправо-вперед — встречный контрудар прямым или сбоку правой в голову. Левша: атака ударом снизу правой в туловище и боковым левой в голову; правша: встречный боковой левой или правой в голову и встречный прямой правой и голову.

Психологическая подготовка

Особенностью психологической подготовки в единоборстве являются:

ответственность перед коллективом за личные действия; большое количество сильных сбивающих факторов во время соревнований; сильно выраженные компоненты спортивного мастерства и их взаимодействия для достижения цели (техника, тактика, физическая и психологическая подготовки); сложности турниров (перерывы между боями не дают возможности полностью восстановить организм, большое количество турниров, контроль над массой тела, профилактика травм и др.).

Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психической. Не о всяком боксере можно сказать что он «боец», даже если он обладает высокой техникой, тактикой и физической подготовкой.

Как известно, предметом психологии являются: а) психические процессы; б) психологические черты личности; в) психологические особенности человеческой деятельности.

К психическим процессам относятся: ощущения, восприятия, воображение, мышление, память, внимание, эмоции, желания и т. д.

К психологическим чертам личности — направленность личности, темперамент, характер, интересы и способности человека.

К психологическим особенностям деятельности — особенности восприятий, мышления, соображения и других психических процессов, связанные с определенным родом работы (например, творчества).

Психические процессы и психологические особенности личности и деятельности человека в их совокупности называются сознанием или, в более широком смысле, психикой.

Психологические особенности, психические процессы и черты личности наиболее полно проявляются при сильных умственных и физических напряжениях, при постоянно меняющихся условиях окружающей среды, что наблюдается в спорте, в частности в единоборстве.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, вовремя боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он и при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.)

сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи. Не надо забывать, что боксер, участвуя в турнире, который длится до 12 дней, имеет три-четыре боя и должен быть психологически готов к каждому из них.

При психологической подготовке боксера на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудирован в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа — этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: коммунистического мировоззрения, разнообразия интересов, волевых черт характера; должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач: ощущений, восприятий и т. д.

Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования; изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою; приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования; умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Итогом психологической подготовки боксера должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

Развитие специализированных психических процессов у боксера

Достижение высокого спортивного мастерства во многом зависит от уровня развития специализированных психических процессов и качеств, которые позволяют боксеру реализовать свои физические и технико-тактические возможности. Для сильнейших боксеров характерны емкое восприятие и быстрая оценка боевой обстановки, точный расчет времени и дистанции, умение мгновенно находить нужные моменты для ударов и защит, тонкое внимание, молниеносная реакция.

Анализируя результаты выступлений советских и зарубежных боксеров, можно установить характерные особенности психических процессов, которые позволили этим спортсменам добиться выдающихся результатов.

У знатоков бокса всегда вызывало восхищение исключительное чувство дистанции у В. Енгибаряна, В. Быстрова и В. Агеева, умение находить нужные моменты для нанесения завершающих ударов Т. Шатковым и В. Попенченко.

Рассмотрим наиболее важные психические процессы, характерные для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это — чувство дистанции, времени, ориентирование на ринге, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции — умение боксера точно определять расстояние до противника. В боксе чувство дистанции проявляется в двух формах — при атаке и при защите. Так, для боксера контратакующей манеры веления боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у боксеров не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательные восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Боксеры должны знать, что хорошее чувство дистанции позволит им успешнее защищаться и атаковать. Лучшим средством для развития чувства дистанции являются бои в парах. В условных боях тренер должен давать задания, требующие правильного определения расстояния до противника, что будет способствовать сознательному и активному отношению боксеров к работе над развитием чувства дистанции.

Боксер, проводя бой с партнером, должен постоянно приучать себя следить за малейшими изменениями дистанции между ним и противником и четко фиксировать момент, когда дистанция подходящая для атаки.

Выбор момента атаки требует от атакующего чувства дистанции, которое связано с чувством времени.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые боксеры обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противник уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, боксер в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы. Его можно развивать главным образом в бою с партнером, когда необходимо точно определять время для ударов и защит, а также в упражнениях на быстро перемещающихся снарядах (мяче на резинах, пневматических грушах и на лапах).

Ориентирование на ринге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, боксер должен уметь в любой момент определить свое положение на ринге относительно его углов, канатов: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу или возле канатов).

Для выработки умения ориентироваться на ринге можно одному из боксеров дать задание проводить боевые действия в углах и около канатов и чаще делать выходы оттуда, а другому партнеру — не допускать этого и держаться на середине ринга.

Во время проведения вольных боев тренер должен обращать внимание боксеров на умение выбирать место для атак и контратак, ориентироваться на ринге. Следует больше практиковать упражнения в передвижении.

Чувство положения тела. Во время боя боксер постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Хорошим средством для развития чувства положения тела служат специализированные упражнения по механике ударов и защит (на месте и в движении). Полезны также бои с тенью попарно с учетом положения тела по отношению к противнику и выбора места действия на ринге.

Боксер должен научиться варьировать боевое положение, выбирая наиболее удобную позицию для своих действий, в частности использовать положения при защитах для последующих контратак.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства боксера — умение не напрягаться излишне, в сложных условиях поединка держаться свободно и непринужденно.

Удивительное чувство свободы движений демонстрировал на XVII Олимпийских играх К. Клей (позже ставший профессионалом).

На дальней дистанции чувству свободы способствует хорошее передвижение и неуязвимость. На ближней и средней — надежные защиты при помощи туловища (нырки, уклоны).

Основой для развития чувства свободы движений является овладение координацией движений и правильной техникой с оптимальным чередованием расслабления и напряжения мышц, умением наносить удары разной силы, что воспитывает уверенность в себе. Совершенствуется свобода движений в соревнованиях, которые являются также средством контроля этого чувства.

Чувство удара. Важнейшим качеством боксера является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью.

Боксер должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Боксер должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает (недостаточно внимателен), от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме этого, удар должен быть нанесен той частью кулака, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Развитие чувства удара вырабатывается в упражнениях на мешках, снарядах и лапах, причем тренироваться следует не в боевых перчатках, а в перчатках для снарядов, или шингардах, чтобы наиболее четко ощутить место, которым наносится удар.

Внимание. Внимание — это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь объекте. Наиболее важные свойства внимания — интенсивность и устойчивость.

Боксер должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

В боксе требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте — на противнике. Поэтому боксер буквально «ничего не видит и не слышит». Зато любое движение противника не остается незамеченным.

Внимание боксера может быть улучшено в ходе учебно-тренировочных занятий. Характер боевых упражнений с партнером, в которых постоянно содержится угроза получить удар, предрасполагает к интенсивному и устойчивому вниманию. Но в других видах тренировочной деятельности боксер может отвлекаться, например при выполнении специально-подготовительных упражнений, при упражнениях на снарядах. Чтобы с достаточной интенсивностью сосредоточить внимание на своих действиях во время тренировки, боксер должен выработать в себе постоянное стремление концентрировать восприятие и мышление на выполняемых упражнениях. Это стремление может быть основано только на интересе к упражнениям, к результатам своих действий, который надо развивать.

Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание боксера, так как требуют распределить внимание на двух, практически почти одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боксер должен уметь переключать внимание, чтобы реагировать на мгновенные изменения обстановки боя. Так, готовя атаку или контратаку и пользуясь для этого маневрированием и финтами, боксер старается выбрать нужную дистанцию для ударов, использовать неподготовленность противника (его неудобное положение для атаки или контратаки и т. п.), а в случае неожиданной атаки или контратаки противника мгновенно переключить внимание и отреагировать защитой.

Боевое мышление. Мышление как процесс обобщенного отражения действительности протекает в словесной форме. Вместе с тем оно опирается на конкретные образы, отражающие предметы и реальные явления.

Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на ринге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодные для него, и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности боксера и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся «под рукой» вариантов — предмет оперативного мышления.

Развитию мышления боксера способствуют глубокие знания по анатомии, биомеханике, психологии, физиологии, знание принципов планирования спортивной тренировки.

Одной из главных проблем в тренировке по боксу является проблема воспитания тактического мышления. Конечно, лучшим средством воспитания тактического мышления является творческое отношение к проведению вольных и условных боев, где сами условия единоборства требуют проявления боксером умения «наблюдать и разгадывать действия противника, принимать мгновенные решения; выбрать правильное контрдействие, бороться за осуществление своих замыслов; преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а в случае необходимости — изменять принятое решение» (Т. О. Джероян).

Задача тренера состоит в том, чтобы умело подбирать боксеру различных по манере ведения боя противников и моделировать как отдельные элементы боя, так и бой в целом. При этом тренер должен направлять мышление боксера на анализ тактических вариантов своих действий с учетом действий противника. И, наконец, совершенствование тактического мышления боксера продолжается в соревнованиях, регулярное участие в которых является очень эффективным средством повышения спортивного мастерства.

Быстрота реакции. «Реакцией называется сознательное ответное действие, при котором спортсмен заранее знает о предстоящих действиях и заранее готовится ответить на них определенным образом» (П. А. Рудик).

Каждому боксеру в бою присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание боксера в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Боксеры, имеющие моторный тип реакции, сосредоточивают внимание и основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание боксера распределено как им собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего боксер своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано раньше, для боксера характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику. Например,

ожидая атаку противника одним или несколькими ударами, боксер может среагировать определенными контрдействиями или же отойти и т. п.

Знание психологических особенностей учеников позволит преподавателю (тренеру) целесообразно подбирать индивидуальные задания на преимущественное развитие реакции нейтрального типа.

Быстроту реакции можно развивать по-разному. Например, при совершенствовании мастерства за счет искусного обыгрывания вся система специальных упражнений по технике и тактике способствует также развитию быстроты реакции и внимания боксера.

Для бокса характерна глубокая взаимозависимость различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции (ведь удар надо нанести в определенное время с определенного расстояния и очень быстро); или чувства ориентировки на ринге с чувством дистанции и т. д. А можно ли представить тактическое мышление боксера без острого внимания, связанного с активными действиями?

Воспитание указанных чувств, конечно, связано и с уровнем технико-тактической и физической подготовки. Психическая подготовка является основой в овладении технико-тактическим мастерством.

Волевая подготовка

Важным фактором для победы является воля, под которой подразумевают способность управлять собой — своими действиями, поступками, мыслями, переживаниями — для достижения сознательно поставленных целей.

К. Маркс и Ф. Энгельс писали, что человек делает свою жизнедеятельность объектом своей воли и сознания. Об этом же говорил русский физиолог И. М. Сеченов: «Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но власть его распространяется даже на мысли, желания, страсти и пр.».

Боксеру приходится все время преодолевать всевозможные трудности, в частности огромные физические нагрузки, утомление, стойко переносить болевые ощущения, в трудных условиях мгновенно обдумывать обстановку и принимать решения. Его деятельность имеет сугубо волевою направленность, поэтому воспитание воли у боксера — одна из центральных проблем современной тренировки. Для этого надо знать и учитывать побудительные силы или мотивы, помогающие боксеру преодолевать трудности на пути к достижению целей.

Опыт лучших советских боксеров показывает, что они достигают высоких результатов, напрягая все силы, способности, мастерство и волю во имя беззаветного служения своей Родине. Оправдать доверие Родины, советских людей — ведущий мотив, который служит спортсменам опорой в ходе спортивной борьбы, особенно за рубежом.

Выработав серьезное отношение и интерес к боксу, следует развивать у боксера стремление к самовоспитанию воли.

А. Ц. Пуни считает, что процесс самовоспитания воли основывается на следующих принципах:

- а) нужно научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;
- б) совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, точно, аккуратно, стараясь предвидеть результаты и последствия своих действий;
- в) следить за собой и всегда искать причины неудач прежде всего в самом себе, а не в объективных причинах или других людях — быть самым строгим судьей для себя.

Тренер обязан поощрять самовоспитание воли боксерами, оценивать результаты их работы над собой, привлекать к обсуждению проблем самовоспитания весь коллектив, знакомить с литературой по вопросам волевого воспитания и т. д.

Стремление к самовоспитанию воли должно быть существенным мотивом деятельности боксера. Важнейшей задачей тренера является воспитание у боксеров целеустремленности, которая выражается в ясном понимании целей и задач, активном и неуклонном повышении своего мастерства, в трудолюбии. Подлинная целеустремленность присуща боксерам, которые относятся к боксу как искусству и глубоко заинтересованы в спортивных достижениях, как личных, так и своего коллектива. «Выработать у боксера

твердую целеустремленность — это значит больше, чем наполовину решить вопрос о его волевой подготовленности, так как истинная целеустремленность — мощный рычаг развития других волевых качеств боксера», — пишет Н. А. Худадов.

Необходимым качеством, обеспечивающим достижение намеченной цели, является настойчивость. Для воспитания настойчивости важно, чтобы боксер верил в перспективу своей спортивной деятельности, был убежден, что трудолюбие на тренировках и стойкость в бою будут способствовать формированию его мастерства.

Чтобы своевременно принимать решения в наиболее острые моменты поединка, без колебания приводить их в исполнение, преодолевая боязнь и инертность, боксеру нужны смелость и решительность. Воспитание этих качеств целесообразно начинать с выработки у боксера уверенности, веры в свои силы, раскрытия его положительных сторон и достоинств, обучения умению разбираться в боевой обстановке. Воля проявляется в самообладании, выдержке, инициативе и дисциплинированности.

Самообладание и выдержка необходимы боксеру для успешного преодоления отрицательных эмоциональных состояний: растерянности, подавленности или перевозбуждения, которые могут возникнуть перед боем и в бою. Эти качества необходимы также для преодоления нарастающего утомления в процессе боя, стойкого перенесения ударов.

Инициативность боксера выражается в способности вносить новое в выполнение технических и тактических приемов как во время тренировки, так и в бою, творчески использовать изученную технику ведения боя.

Дисциплинированность боксера проявляется в умении подчинять свои действия и поведение задачам коллектива, соблюдении режима, тренировок, правил ведения боя.

Перечисленные волевые качества неразрывно связаны между собой и взаимно влияют друг на друга. При недостаточном развитии одного из волевых качеств не могут быть хорошо развиты остальные.

Воля воспитывается и закаляется и процессе преодоления трудностей и препятствий. А. С. Макаренко писал, что нельзя воспитать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, где бы он мог проявить мужество. Основным средством воспитания волевых качеств у боксера является систематическое выполнение на тренировках упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для боксерского поединка, т. е. упражнений, направленных на повышение физического развития, на овладение техникой и тактикой. Выполняя их, боксер тренирует волю и вырабатывает наиболее целесообразные приемы преодоления трудностей. Во время состязаний проверяется способность спортсмена к волевым поступкам.

Психологическая подготовка боксера к соревнованиям

Результаты психологической подготовки особенно сказываются во время соревнований, которые являются ответственным испытанием для боксера, подведением итогов и в то же время служат средством дальнейшего совершенствования мастерства.

Выступления в соревнованиях способствуют развитию волевых качеств, боевого мышления лишь при условии, что боксер участвует в них вполне подготовленным, количество соревнований соответствует уровню его спортивной подготовки, индивидуальным физическим и психическим возможностям, трудность соревнований возрастает постепенно и участники встречаются с соперниками, равными им по силе.

В задачу психологической подготовки к соревнованиям входит создание у боксера готовности к выступлению, которая должна сохраняться и в бою.

А. Ц. Пуни считает, что готовность к соревнованиям — это психологическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью и себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.

Особое значение для боксеров приобретает психологическая подготовка к турнирному состязанию, где боксеру в течение 10-12 дней предстоит провести несколько боев, от боя к бою сохранять на высоком уровне психическое и физическое состояние, удерживать боевой вес (массу) и до конца турнира не получить повреждений.

Психологическая подготовка к соревнованиям имеет четыре этапа: 1) ранняя психологическая подготовка (примерно за месяц до соревнований и до жеребьевки); 2) психологическая подготовка к бою (от объявления результатов жеребьевки и до начала поединка); 3) психологическое воздействие на боксера и активная саморегуляция его эмоций во время турнира; 4) психологическое воздействие после окончания соревнований (в зависимости от результатов выступления боксера).

На первом этапе ставятся задачи (по А. Ц. Пуни): определение главной задачи выступления боксера в предстоящем соревновании; формирование общественно значимых мотивов выступления; программирование предстоящих действий на основе информации о предполагаемых условиях соревнования и особенностях будущих противников; уточнение намеченной программы во время предсоревновательной тренировки, совершенствование спортивного мастерства в условиях сбора; настройка на саморегуляцию чувств, развитие благоприятных эмоций; обеспечение нервной и физической «свежести»; развитие способности к максимальным нервным и физическим нагрузкам аналогичным тем, которые встретятся в процессе соревнований; совершенствование до высшего уровня отстающих компонентов спортивного мастерства (техники, тактики, физической и боевой подготовки); соблюдение режима тренировки, отдыха, питания и подготовка боевого веса; приведение организма в отличное состояние.

На психологию боксера в этот период подготовки влияют главным образом тренер, врач и коллектив, в котором он тренируется. Они убеждают спортсмена в важности успеха в предстоящем выступлении для коллектива, города, республики или для всей страны, вселяют уверенность в его способности побеждать.

Правильно организованные тренировки (оптимальный подбор партнеров для совершенствования спортивного мастерства, хорошие условия занятий, внимание тренера к боксеру, интересные и разнообразные упражнения), индивидуализация учебных заданий повышают настроение боксера, укрепляют его волю к победе. Уверенности боксера способствует объективная характеристика его будущих противников.

Для реализации поставленных задач в этом периоде психологической подготовки используют такие средства и методы: создание соответствующих благоприятных условий тренировки, отдыха, трудовой деятельности; соблюдение режима; словесное воздействие; различные приемы самовоспитания воли, решительности, приемы внушения и самовнушения; прослушивание музыкальных произведений для создания хорошего настроения, прогулки, интересные встречи и др. Подход к спортсменам должен быть индивидуализирован.

Положительные эмоции, благоприятная обстановка для тренировки, дружный коллектив — вот залог успеха психологической подготовки в этом периоде.

После жеребьевки боксеру известны его противники, поэтому ставятся конкретные технические и тактические задачи на основе информации о мастерстве противника, о его сильных и слабых сторонах. Главным в настройке является самовнушение. Спортсмен убеждает себя, что должен занять определенное призовое место (учитывая свою подготовку к этим соревнованиям), для чего настраивается на полное использование своих технических, тактических и физических возможностей, необходимость «выложиться» в ходе борьбы. Особое значение приобретает также влияние тренера, который, зная характер боксера, подбирает методы для устранения отрицательных эмоций, внушения уверенности и решительности в действиях, приводя доказательства его преимущества (на опыте предыдущих боев его и противника), помогая анализировать его будущие действия и возможности на победу. Тренер может посоветовать спортсмену, как ему провести время после жеребьевки и взвешивания и до боя. На одного боксера положительно действуют отвлекающие факторы (развлечения, прогулки, кино, окружение товарищей), другой, наоборот, предпочитает

уединение, чтение и т. п. Но каждого не оставляют мысли о предстоящем бое, боксер переживает, обдумывает бой, полон представлений о нем, его заполняют чувства и мысли. Его могут волновать честолюбивые мечты, ожидание физических ощущений, предполагаемых трудностей, боязнь проигрыша и неоправдание надежд коллектива, тренера, близких, боязнь пропустить сильный удар.

Перед боем боксер переживает или сильное возбуждение, или, наоборот, апатию. Тренер должен найти средства и методы помочь слишком возбужденному боксеру успокоиться, а пассивного — зажечь. В обоих случаях лучше провести активную разминку при помощи упражнений или имитационного боя с партнером. Тренер должен подобрать методы и средства убеждения для создания положительных эмоций.

Боксер, идущий в турнире без поражения, после каждого боя отдыхает морально и физически, расслабляется, но через день или два, а может быть и на следующий день его снова ожидает бой с более сильным противником, который так же, как и он, предварительно одержал победу. Поэтому ему необходимо поддержать боевой дух и еще больше укрепить уверенность в очередном бою. В этом случае положительно воздействует анализ выигранного боя с разбором допущенных ошибок, рекомендациями по их исправлению, советом, как лучше использовать умения, сыгравшие положительную роль. Если, например, бой был выигран у сильного противника, прежнего чемпиона, основного претендента на золотую медаль, то тренер должен предостеречь боксера от успокоения и тем более зазнайства. Безусловно, победа над сильным противником воодушевит боксера и прибавит моральных сил, но нельзя ослаблять настройку на то, что следующий бой будет менее серьезный. В практике немало случаев, когда боксер выигрывает у чемпиона, а потом из-за потери осторожности проигрывает слабому боксеру.

Хорошим мобилизирующим средством является тренировка, которую надо обязательно проводить ежедневно, даже в день соревнований. В зависимости от самочувствия, плана соревнований подбираются упражнения и их интенсивность. Как правило, они должны быть отвлеченного характера, без больших физических и психических напряжений (упражнения на снарядах, легкий имитационный бой с партнером, бой с тенью и т. д.).

В перерыве между раундами секундант (а это, как правило, тренер боксера) указывает на главные недостатки противника и дает советы боксеру, как использовать свои возможности для победы. Допустим, противник очень активный, физически сильный и рассчитывает на решительную победу сильным ударом. Секундант должен порекомендовать не ввязываться в бой на средней и ближней дистанциях, активно передвигаться, держать дальнюю дистанцию и своевременно контратаковать прямыми в голову, когда противник будет стараться наносить боковые слева и справа. Если боксер следует наставлениям секунданта и действия у него эффективные, он проникается доверием к своему тренеру, более критически и объективно подходит к разбору прошедшего боя и уверенно настраивается на последующий, прислушиваясь к замечаниям. Боксер чувствует, что в бой он идет не один, с ним помощник, который дает нужные советы, вместе с ним работает на победу.

Конечно, помощник должен правильно и объективно оценивать обстановку, направлять своего подопечного на оптимальный путь решения поставленных задач.

После турнира на некоторое время боксеры снижают активность тренировки, могут с неделю отдохнуть. Успешным или неуспешным было выступление в прошедших соревнованиях, тренеру и боксеру следует весьма подробно разобраться в действиях на ринге. В случае поражения не надо сетовать на судей, отчаиваться, а объективно проанализировать техническую, тактическую, физическую и волевую подготовку, вскрыть недостатки, отметить положительные стороны, пересмотреть и уточнить дальнейший план тренировки. Большая и продуманная работа тренера с боксером после турнира, в котором боксер неудачно выступил, является весомым вкладом в дальнейшее совершенствование психологической подготовки.

С чемпионом также надо тщательно проанализировать его действия в турнире. Тренер должен следить за тем, чтобы его ученик, став чемпионом, не возомнил себя непобедимым.

Похвалив за победу, тренер должен критически указать на все недостатки боксера с тем, чтобы следующее его выступление было на более высоком уровне.

Психологическая подготовка боксера — длительный и сложный процесс. Черты характера, взгляды, чувства, эмоции, трудоспособность боксера, его спортивное мастерство во многом определяются уровнем психологической подготовки.

Будущий успех зачастую зависит от того, как ведет себя тренер после неудачного выступления своего боксера или команды в целом. Поражение для многих спортсменов — серьезная моральная травма, большое душевное потрясение. Это относится особенно к тем спортсменам, которые сделали все, что было в их силах, чтобы выиграть бой. Они долго тренировались с полной отдачей сил, были в прекрасной спортивной форме и вдруг случайно совершили техническую или тактическую оплошность, получили сильный удар, после которого не смогли до конца боя оправиться, и потерпели поражение. Тренер должен понимать их моральное состояние, нацелить на будущее выступление и извлечь положительные уроки из поражения. Кроме пользы боксеру этим он повысит свой авторитет в глазах спортсменов, вызовет уважение, доверие и привязанность к себе.

2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его

			формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося		
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной

	многокомпонентный процесс		тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной

	многокомпонентный процесс		тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»

1. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая

категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «бокс»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», содержащим в своем наименовании слова «кулачный бой» (далее – «кулачный бой»), основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях

3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься

физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	Штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	Штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	Штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	Комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	Комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	Штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	Штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	Штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	Штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	Штук	3
11.	Зеркало настенное (1x2 м)	Штук	6
12.	Канат спортивный	Штук	2
13.	Лапы боксерские	Пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	Штук	2
15.	Мат гимнастический	Штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	Штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	Штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	Штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	Штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	Штук	3
21.	Мяч баскетбольный	Штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	Комплект	3
23.	Мяч теннисный	Штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	Штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	Штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	Штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	Штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	Комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	Комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	Штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	Штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	Штук	3
33.	Ринг боксерский	Комплект	1
34.	Секундомер механический	Штук	2
35.	Секундомер электронный	Штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	Штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	Штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	Штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	Штук	1

40.	Стенка гимнастическая	Штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	Комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	Штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	Комплект	1
44.	Урна-плевательница	Штук	2
45.	Часы информационные	Штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	Комплект	1

- обеспечение спортивной экипировкой;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские снарядные	Пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	Пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	Пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	Пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	Пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар		-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук		-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар		-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар		-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар		-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар		–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук		1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук		1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук		1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук		–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук		–	–	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук		–	–	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук		–	–	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук		–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

- обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Кадровые условия реализации Программы:

2.1. Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а

также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

3. Информационно-методические условия реализации Программы

(указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2		3			3		4	4
		Наполняемость групп (человек)									
10-20			8-16					4-8		1-2	
1.	Общая физическая подготовка	95	110	145	105	130	145	120	140	125	110
2.	Специальная физическая подготовка	30	45	60	85	100	120	140	160	175	220
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	10	15	20	25	30	30	35
4.	Техническая подготовка	56	91	129	185	220	260	269	297	322	370
5.	Тактическая подготовка	8	9	10	20	23	26	50	55	75	85
6.	Теоретическая подготовка	8	9	10	20	23	26	50	55	75	85
7.	Психологическая подготовка	8	9	10	20	23	26	50	55	75	85
8.	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	4	8	9	10	12
9.	Судейская практика	-	-	-	2	3	3	8	9	10	12
10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	1	2	6	8	10	10	12	32	80
11.	Тестирование и контроль	1	2	2	4	4	4	6	6	8	10
12.	Самостоятельная подготовка	27	36	48	60	72	84	96	108	120	144
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248