

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Г. ТАГАНРОГА  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

*Утверждено  
Директор МБУ «СШ №1»*

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ БОКС  
(код вида спорта: 0250008611Я)**

**по этапам спортивной подготовки ЭНП, ТЭ (НС), ТЭ (УС), ЭССМ**

Срок реализации программы: 10 лет

ТАГАНРОГ  
2023 г.

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БОКС» разработана на основании приказа от 09.02.2021 г. № 62 об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» часть 4 статьи 84, Федерального закона от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующих редакциях), имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации программы;

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1. Характеристика вида спорта.**

Основными задачами реализации Программы по боксу являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей и взрослых, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В группах начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования первого и второго года учебно-тренировочных занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы учебно-тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений, строгого следования дидактическому принципу от простого к сложному при учебно-тренировочном процессе и совершенствовании во всех видах подготовки и др.

В группах спортивного совершенствования основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры-преподаватели могут по своему усмотрению вносить необходимые изменения в сроки ознакомления с отдельными темами программы. Однако важно, чтобы в итоге полный объем установленной информации был изучен и усвоен.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе со обучающегося является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов

средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

- общих учебно-тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

Подготовка детей и взрослых по виду спорта - бокс характеризуется определенными особенностями, которые необходимо учитывать при организации и планировании учебно-тренировочного процесса. Эти особенности заключаются в том, что подготовка должна:

- иметь многолетний характер, обеспечивая постепенное и стабильное увеличение спортивных результатов, исключать перегрузки организма обучающихся;

- обеспечить тщательную подготовку обучающегося к его первому участию в ответственных соревнованиях;

- строиться с учетом возраста, пола, этапа, периода подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся;

- обеспечивать увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривая необходимые по продолжительности и характеру фазы отдыха;

- строиться на основе всестороннего физического развития;

- планироваться с учетом общего физического и психического уровня развития обучающегося, правильного определения его задатков и способностей обучающегося;

- строиться с соблюдением спортивного режима, рационального режима тренировок и отдыха, гигиены, быта и постоянного комплексного контроля за состоянием здоровья, функциональным состоянием и уровнем подготовленности.

## **2.2 Отличительные особенности вида спорта.**

Бокс – древнейший вид контактного спорта, является индивидуальным спортивным единоборством. Бой в боксе может длиться от 3 до 12 раундов (как правило, раунды имеют продолжительность 3 минуты). Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксёров. Ход боя контролирует рефери на ринге и трое боковых судей. Боковые судьи ведут подсчёт очков. За каждый выигранный раунд боксёр получает 10 очков, проигравшему засчитывается не меньше 6 очков. Все подсчёты ведутся судьями вручную, использовать электронную систему не разрешается. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение 10 секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

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

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

Долгое время бокс считался варварским видом спорта и Олимпийский комитет не хотел его включать в программу соревнований. Это случилось только в

1904 году, к тому времени бокс уже стал одним из самых популярных видов спорта во всём мире. На олимпийские соревнования допускаются боксёры от 17 до 32 лет.

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

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (ВРВС). Весовые категории были сформированы в XIX – начале XX столетия в связи с тем, что тяжёлый боксёр всегда имел преимущество над более лёгким соперником. Классификация была разработана в США и Великобритании. Было создано 8 весовых категорий. Классификация развивалась и на сегодняшний момент существует 17 весовых категорий.

Бокс развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боёв, экипировке обучающихся и т.д.

Подготовка боксёра – многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Специфика боксёрских поединков требует от обучающихся хорошей физической подготовки: силы, выносливости, постановки дыхания, а также развития специальных навыков: реакции, способности держать удар. Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку чёткой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

### **2.3. Цель, задачи и требования к результатам реализации программ на каждом из этапов спортивной подготовки.**

Многолетняя подготовка осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства. Контингент спортивных школ подразделяется на группы:

- начальной подготовки,
- тренировочные,
- спортивного совершенствования мастерства.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных каратистов для комплектования групп;
- в) просмотр и отбор перспективных каратистов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

## **3. Нормативная часть**

### **3.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.**

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц,

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта (см.таблица 1).

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки                       | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|-------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                         | 3                             | 10  | 10                            |
| Тренировочный этап (этап начальной специализации) | 5                             | 12  | 8                             |
| Этап совершенствования спортивного мастерства     | Не устанавливается            | 14  | 4                             |

### 3.2. Режимы учебно-тренировочной работы

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. В будние дни учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки не должен превышать 2 академических часа в день, учебно-тренировочном 3 академических часа, на этапе совершенствования спортивного мастерства не может превышать 4 академических часа. На учебно-тренировочном этапе углубленной специализации (3,4,5 год обучения) допускается проведение 2 учебно-тренировочных занятия в день.

На этапе начальной подготовки предусматривается 15 минутный перерыв между занятиями.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, школ-интернатов, средних специальных учебных заведений.

В процессе набора в группы начальной подготовки следует учитывать следующие показатели:

- Учебно-тренировочный год во всех группах школы начинается с января.
- Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость учащихся по месту учебы.
- Учебно-тренировочные занятия в отделениях проводятся по утвержденной программе спортивной подготовки МБУ «СШ №1» и планам, определяющим объем учебно-тренировочных нагрузок, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель - для тренировки в оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Учебно-тренировочные группы спортивного совершенствования в летний период повышают уровень своего спортивного мастерства на учебно-тренировочных сборах, готовясь к ответственным соревнованиям.

В последние годы все большее значение придается системному подходу к вопросам организации и управления подготовкой квалифицированных

обучающихся. Под системой подразумевается целостная совокупность элементов (подсистем) и связей (отношений), объединенных на основе целевой программы.

Основными системными принципами являются структурность, иерархичность, взаимозависимость системы и среды, множественность описания каждой системы.

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в программе спортивной подготовки и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель из которых в соответствии с учебно-тренировочным планом и 6 недель на восстановительные мероприятия).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- учебно-тренировочный процесс в режиме он-лайн;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта бокс привлекается дополнительно второй тренер-преподаватель по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (Приложение № 10 к настоящему ФССП).

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

- комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер

безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблицы планируемых показателей соревновательной деятельности по виду спорта бокс и нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки указаны от в федерально стандарте по виду спорта – бокс от 09.02.2021 г. № 62.

#### **4. Методическая часть.**

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера-преподавателя. Для качественного учебно-тренировочного процесса характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для бокс.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер-преподаватель или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

**Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:**

- Методы, направленные на освоение спортивной техники.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для учебно-тренировочного процесса чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью изучения техники бокс можно применять следующие методические приемы:

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю.
- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера-преподавателя в двухшереножном строю.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера-преподавателя).
- Освоение обучающимся приема в ходе работы с тренером-преподавателем на лапах или в парах.
- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением учебно-тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа

необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

Во время учебно-тренировочного процесса широко применяются игровой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике бокса широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания учебно-тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к обучающемуся и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в учебно-тренировочном процессе. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: «неудобный противник»; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

К средствам занятий боксом относят упражнения специальные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

- Специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики бокса при работе с партнером.

- Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для бокса. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.

- Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм боксера: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля прорабатываемой работы.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста боксера растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений общеподготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

Это очень важный момент учебно-тренировочного процесса, и он предполагает ознакомление с данными относительно средств и методов тренировки, совершенствования физических качеств, вопросов психологической, технической, тактической подготовки, врачебного контроля и самоконтроля и других вопросов,

касающихся спортивной жизни. В целом работа должна быть поставлена так, чтобы на протяжении ее в разных формах и разными способами сообщалась соответствующая информация в доступном объеме. Получая разнообразную достоверную информацию, юные боксеры становятся более грамотными, культурными в вопросах подготовки, снимается ряд вопросов, ставятся четкие задачи и ориентиры. Наличие такой работы, ее качество - показатель профессионализма тренера-преподавателя, который обязан обладать широкой эрудицией в вопросах бокса.

Общая физическая подготовка обучающихся бокса должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, являться базой для успешного овладения материалом. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них - использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры, гимнастика и акробатика, и т. д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Этим разнообразием нельзя пренебрегать ни в коем случае.

Она должна быть направлена на воспитание физических качеств, специфичных для бокса. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям бокса. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта. Особое место среди них занимают маховые движения ногами, упражнения на снарядах, с набивными и теннисными мячами, со скакалкой. Основная здесь задача - дать занимающимся возможно более полный материал, относящийся к использованию упражнений специального характера в целях подготовки в боксе, дать им образование в этом смысле и создать этим условия для самостоятельной и творческой работы в этом направлении.

Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.

При использовании средств общей и специальной физической подготовки не следует давать больших нагрузок, спешить копировать режим работы чемпионов. Нужно помнить о том, что на начальных этапах подготовки прироста в уровне развития качеств обучающегося можно достичь за счет самых разнообразных средств, методов, форм подготовки, нагрузок. Раннее применение жестких режимов подготовки может вести к сужению возможностей воспитания этих качеств в дальнейшем, ограничивая рост спортивных достижений. При осуществлении общей и специальной физической подготовки в этом периоде не следует давать упражнений с ярко выраженной направленностью на выносливость, силу и др., т. е. избирательного характера. Как правило, в первой части занятия даются упражнения на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Во второй половине занятия - упражнения на снарядах, специальные упражнения для развития силовых возможностей, подвижные и спортивные игры, гладкий бег. Ориентиром при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке могут служить различного рода нормативы.

В практике современного бокса наряду с группами, сформированными по возрастному и квалификационному признаку: новички, обучающиеся старших разрядов и т. д., встречается вариант, когда в одной группе занимаются представители разных возрастов и квалификаций. Это имеет наряду с определенными недостатками и свои достоинства. Вместе с тем в таких группах возрастает доля самостоятельной работы, самоконтроля. В ряде случаев такая

система дает достаточно высокие результаты. Однако она не должна быть преобладающей в подготовке обучающихся. Это лишь одна из ее форм, и она не исчерпывает всего многообразия возможных путей подготовки боксеров. То же самое можно сказать и о случаях, когда высокомотивированный и имеющий хорошие данные индивид за счет наблюдательности, подражания, трудолюбия вырастает в великого боксера при минимальном участии его тренера-преподавателя.

### **5. Теоретическая, физическая, тактическая и психологическая подготовка.**

Основными задачами физической подготовки являются:

- Укрепление здоровья обучающегося и предотвращение отрицательного влияния на организм больших специфических нагрузок.
- Повышение функциональных возможностей организма.
- Расширение круга двигательных навыков.
- Развитие основных двигательных качеств и способностей: выносливости, силы, гибкости, быстроты.
- Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них.
- Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.

Составными частями физической подготовки являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств обучающихся и обогащающей арсенал его двигательных действий.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для обучающихся.

Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально-подготовительные упражнения.

В программе спортивной подготовки предусмотрена психологическая подготовка обучающегося предусматривает:

- 1) психологическую подготовку к многолетнему учебно-тренировочному процессу;
- 2) общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
- 3) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;
- 4) симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением обучающегося.

Психологическая подготовка к многолетнему учебно-тренировочному процессу.

Достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию учебно-тренировочной работы.

В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности обучающегося, заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

В условиях ДЮСШ в большей мере используются методы словесного

воздействия (вербальные, образные, вербально - образные) к основным средствам вербального воздействия на психическое состояние обучающихся относятся:

1. Создание психических внутренних опор, это с одной стороны оптимизирует актуальные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных обучающихся.

2. Рационализация – универсальный метод применяемый к обучающегося на всех этапах подготовки. Этот метод эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами в условиях соревнований

3. Сублемация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим. В таком методе остро нуждаются боксеры с неуравновешенной нервной системой, неуверенные мнительные и впечатлительные.

4. Деактуализация – искусственное занижение силы противника, с которым решаются задачи учебно-тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях.

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

Для развития инициативности – в учебно-тренировочном бою рекомендуется тренеру-преподавателю требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что боксер проявляет глубокий интерес к боксу и личную заинтересованность в спортивных достижениях

Уверенность в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности

Самообладание – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта.

Под тактической подготовкой в боксе понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у обучающегося способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у юного обучающегося тактического мышления их необходимых действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного обучающегося. Главная задача - воспитание высоких моральных принципов, патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности обучающихся, как успехи в

современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Одним из главных качеств обучающихся является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера-преподавателя, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания юных обучающихся определяется способностью тренера-преподавателя сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая учебно-тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными обучающегося задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов.

## **5.2. Планы применения восстановительных средств.**

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособности. Учебно-тренировочный процесс и восстановление составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. По мере продолжения работы и постепенного истощения резервов организма происходит развитие процесса утомления. Для него характерно повышение степени напряжения в деятельности органов и систем. Поддержание необходимых характеристик производимой работы требует все больших усилий. Определенное время за счет дополнительных усилий удается сохранить необходимые параметры качества и количества работы, затем происходит их неизбежное ухудшение.

Соответственно сказанному утомление принято делить на скрытое, компенсированное и явное. Основными признаками скрытого утомления являются: снижение экономичности работы, ухудшение внутримышечной и межмышечной координации, ухудшение координационной структуры движений, увеличение количества ошибок, снижение показателей скорости и точности движений. По мере продолжения работы и более глубокого истощения наличных функциональных ресурсов организма утомление переходит в явное, которое характеризуется снижением работоспособности, ухудшением всех показателей выполняемой работы. Подведение соперника к состоянию явного или скрытого утомления, когда возрастает число его ошибок, снижаются характеристики выполняемой им работы, является одной из стратегических задач стремящегося к победе боксера. Однако на практике бой иногда ведется вне зон утомления, и это может быть причиной поражения одного из обучающихся. Он отдает победу, не испробовав, каков противник в момент утомления по сравнению с ним.

Для полноценной подготовки должно быть правилом: моделировать весь спектр функциональных состояний, в которых может происходить поединок, - вработывание, устойчивое состояние, скрытое и явное утомление, - и знать свои возможности в каждом из компонентов, знать момент их наступления.

Возникающее в процессе работы утомление принято рассматривать как следствие выхода из строя какого-либо из составляющих функциональную систему компонентов или нарушение взаимосвязи между ними. В качестве причин этого называются: истощение имеющихся к настоящему времени энергетических ресурсов; снижение ферментативной активности под влиянием продуктов «рабочего» метаболизма тканей; нарушение целостности функциональных структур

из-за недостаточности их пластического обеспечения; нарушение нервной и гуморальной регуляции функций и т.д.

При выполнении мышечной работы происходит определенное истощение потенциала функций, затем, по мере отдыха, восстановление этого потенциала, сверхвосстановление и последующая его стабилизация на дорабочем или близком к нему уровне. Это определяет и особенности колебания работоспособности, связанные с мышечной деятельностью. Различают фазы пониженной работоспособности, ее восстановления, сверхвосстановления и стабилизации. Систематические тренировки приводят к тому, что следовые явления после отдельных учебно-тренировочных нагрузок закрепляются. Так происходит изменение возможностей организма обучающегося по отношению к той работе, в которой он совершенствуется. Эти изменения, связанные в основном с морфологическими и функциональными изменениями в организме индивида, и определяют уровень его тренированности.

В послерабочем периоде выделяют две фазы: фазу, исчисляемую минутами или несколькими часами, в течение которых происходит восстановление гомеостаза организма, и фазу конструктивную, характеризующуюся формированием структурных и функциональных изменений в органах и тканях как следствие суммирования следовых реакций после ряда тренировок.

Наибольшая интенсивность восстановления отмечается в начале периода восстановления, сразу после прекращения работы. Затем темпы протекания восстановительных процессов замедляются. Наличие двух фаз восстановления диктует необходимость выдерживания определенного периода отдыха с целью завершения восстановительного процесса, диктует его сроки, необходимые для восстановления и сверхвосстановления организма. Различия в скорости восстановления органов и систем организма определяют как гетерохронность восстановления. Одними из наиболее длительно восстанавливающихся являются психические возможности обучающегося. Их восстановление может длиться дни и месяцы после напряженных нагрузок. Восстановление более эффективно протекает у высококлассных обучающихся, и это верно как по отношению к стандартной нагрузке, так и по отношению к нагрузкам предельного характера.

Необходимо также использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

#### **Педагогические средства восстановления в боксе:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для профилактического отдыха.

### **Психологические средства** восстановления в боксе:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- психорегулирующая тренировка.

К **медико-биологическим средствам** восстановления относятся следующие средства:

- водные процедуры закаливающего действия, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме обучающегося.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование в полном объеме восстановительных средств необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности обучающихся, но и систематически и грамотно их применять.

### **5.3. Планы антидопинговых мероприятий**

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

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

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

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как

заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

-опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

-раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

-формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

-воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

-пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

-повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Учет информирования обучающихся с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктора.