

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский военно-спортивный патриотический центр «Эдельвейс»
имени генерала армии В.Ф. Маргелова города Вятские Поляны Кировской области

Утверждаю
Директор МКУ ДО ДЮ ВСПЦ
«Эдельвейс» им. В.Ф. Маргелова
_____ Д.В.Ханжин
« 04 » _____ 2019 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
общеразвивающего вида
«Бокс»

возраст воспитанников 8-18 лет
рассчитана программа на 8 лет

Автор - составитель:
Накиб Нагимович Гильмутдинов,
педагог дополнительного образования.

г. Вятские Поляны

2019

Пояснительная записка

Исходя из социально-экономических потребностей современного общества и его дальнейшего развития, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает, чтобы дети овладевали основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Учитывая высокую мотивацию молодежи к занятиям различными видами спортивных единоборств, а конкретно боксом и была создана данная программа, которая позволяет удовлетворить запросы детей, молодежи в физическом развитии и совершенствовании, становлении характера, т.е. позволяет сформировать такие качества личности как дисциплинированность, чувство ответственности, мужество, благородство.

Программа является модифицированной и составлена на основе нормативных документов Министерства Образования РФ, типовых программ спортивных школ и опыта тренеров-преподавателей данного вида спорта. В ней систематизируются аналитические и диагностические методики, используемые тренером-преподавателем в ходе занятий с детьми. Осуществляется учет потребностей детей, их родителей и социальной среды в целом.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юных спортсменов вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

При разработке использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

В программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы тренировочного процесса по годам обучения, определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта.

Новизна заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- строгом соответствии системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта;
- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;

- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;

- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;

- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;

- совершенствовании системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так индивидуальных возможностей спортсменов.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

Методическое обеспечение программы

Цель программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Задачи: овладение техническими и практическими навыками, а также их совершенствование; психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения; развитие быстроты реакции, повышение скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости; формирование потребности в здоровом образе жизни.

Формы и режим занятий боксом

Занятия проводятся 3 раза в неделю в форме спортивной тренировки. Организация, содержание и методы проведения занятий служат целям воспитания занимающихся.

Тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

Подготовительная часть — организация группы, подготовка организма занимающегося к выполнению физической работы, повышение жизненного тонуса. В эту часть входят: построение группы, проверка присутствующих на занятиях и краткое ознакомление с задачами данного занятия. Здесь будут применяться упражнения общеразвивающего характера, упражнения из легкой атлетики, гимнастики: ходьба, бег, прыжки, некоторые упражнения со снарядами (скакалки, тяжелые мячи, теннисные мячи); подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, различные эстафеты и подвижные игры, а также упражнения, избирательно воздействующие на мышцы и имеющие отношение к выработке хорошей осанки. В часовом занятии подготовительная часть занимает 15-20 минут.

Основная часть. В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика боя, повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах, по заданию тренера переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою (бой с тенью). Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений, поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия. Продолжительность основной части 30-35 минут.

В заключительной части занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями, прыжки на скакалках.

Применение навыков боксера и их контроль

Бокс в целом необходимо рассматривать не только, как вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных результатов — это и не преследуется в общеобразовательной школе, но и как одно из средств подготовки к производительному труду людей, профессия которых характеризуется проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, устойчивостью и т. д., а также как подготовительный процесс службы в рядах Вооруженных Сил для юношей.

Результаты обучения

В результате занятий в секции бокса воспитанники должны:

1. Знать правила ведения боя;
2. Владеть техникой выполнения ударов;
3. Знать разновидность ударов;
4. Владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов;
5. Знать жесты рефери в ринге;
6. Владеть техникой и тактикой ведения боя;
7. Научиться выполнять комбинированные удары;
8. Усовершенствовать защиты;
9. Итоговые испытания технической подготовленности спортом.

Ход и реализация программы по боксу

Зачисление в секцию бокса осуществляются при наличии письменного заявления одного из родителей и медицинской справки. Программа осуществляется во время групповых занятий, но не исключается возможность подгрупповых занятий индивидуальных занятий, а также домашних заданий.

Занятия в группах проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятия зависит от этапа подготовки.

Результативность программы определяется по контрольно переводным нормативам: в сентябре и в мае.

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	36-48 кг	50-64 кг	66 св. 80 кг
Бег 30 м/с	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м/с	16	15,4	15,8
Бег 3000 м/м	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
сильнейшей рукой	5,89	7,1	8,23

слабейшей рукой	4,79	5,61	6,73
Жим штанги лежа (кг)			
М - собственный вес	М-18%	М-9%	М-11%
Нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	36-48 кг	50-64 кг	66 св. 80 кг
Бег 30 м/с	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м/с	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м/м	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (с)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	6
сильнейшей рукой	6,57	7,85	8,96
слабейшей рукой	5,0	6,31	7,42
Жим штанги лежа (кг); М - собственный вес	М – 13%	М – 5%	М – 10%
Кол-во ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Кол-во ударов по мешку за 3 мин	284	292	244
СФП			
Кол-во ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Кол-во ударов по мешку за 3 мин	313	319	303

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий в ВСПЦ «Эдельвейс»

№	Разделы подготовки	СО весь период	Этапы подготовки НП		
			1-й год	2-й год	3-й год
1	Общая физическая подготовка	186	186	164	164
2	Специально физическая подготовка	100	100	110	100
3	Технико-тактическая подготовка	24	24	34	44
4	Теоретическая подготовка	6	6	6	6
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	6	6
6	Контрольные соревнования				
7	Медицинское обследование	4	4	4	4
	Общее количество часов	324	324	324	324

		УТ этапы подготовки			
		1-й	2-й	3-й	4-й
№	Разделы подготовки	год	год	год	год
1	Общая физическая подготовка	150	150	140	130
2	Специально физическая подготовка	110	110	100	100
3	Технико-тактическая подготовка	44	54	64	74
4	Теоретическая подготовка	6	6	6	6
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4
6	Контрольные соревнования	6	6	6	6
7	Медицинское обследование	4	4	4	4
	<i>Общее количество часов</i>	324	324	324	324

Теоретическая подготовка

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

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

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

На этапе III необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «бокса», его истории и предназначению. Причем, в группах III знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

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, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение 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. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Средствами ОФП в боксе являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную.

В тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Техника бокса

Классификация технических действий боксера

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения
- упражнения требующие определенной выносливости
- упражнения требующие высокой координации

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида:

- удары
- защиты
- контрудары

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют:

- с фронта — прямые и снизу
- с фланга — боковые

Всего насчитывается 12 ударов:

- прямой удар левой в голову
- прямой удар правой в голову
- прямой удар левой в туловище
- прямой удар правой в туловище
- боковой удар левой в голову

- боковой удар правой в голову
- боковой удар левой в туловище
- боковой удар правой в туловище
- удар снизу левой в голову
- удар снизу правой в голову
- удар снизу левой в туловище
- удар снизу правой в туловище

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

Биомеханические основы движений боксера

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

Тактика боя

Под тактикой в боксе 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, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

- подготовительные действия
- наступательные действия
- оборонительные действия

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. 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 разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами большое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание

(мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Этапы подготовки

Спортивно-оздоровительный этап

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и

образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

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

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

Этап начальной подготовки

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многообразной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

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

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап III один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе III, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр,

следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

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

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки осуществляется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

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

Учебно-тренировочный этап

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

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

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

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

Методика контроля

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой

Эта программа процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды подготовки: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и итогового контроля. Определяется эффективность технической, физической, психологической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся регулярные наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе которых устанавливаются референсные нормативы и обязательные программы.

Самостоятельный контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения травм.

Успех в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена. В процессе соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных условиях необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревнований, способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои индивидуальные навыки и функциональные возможности в сложных условиях борьбы и в условиях противодействия.

Трениционно-методические указания

Учебный материал в программе представлен по видам подготовки. В технической подготовке предусматривается изучение техники бокса. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, применяемыми боксу, общая - средствами других видов деятельности.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ бокса, овладения подготовкой к соревнованиям. Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье.

На теоретических занятиях боксеры овладевают историческим опытом и элементами культуры спортивной гимнастики, осваивают методические основы тренировки (анализ, методов обучения), овладевают способами наблюдения, регистрации и абстрагирования тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники, исправляют ошибки, различают знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. На тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, различают их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют приобретенный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности боксеров по разделам подготовки. Модельные занятия представляют соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, гимнастические упражнения, упражнения с партнером, скакалкой, теннисным мячом и др. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с использованием простейших показателей.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом и по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем последовательных упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов с определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной памяти.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программного материала по боксу к концу первого года обучения спортивно-оздоровительной группы обучающиеся должны:

1. Самостоятельно применять средства общей физической подготовки для развития основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости и координации.
2. Расширять двигательный диапазон упражнениями избранного вида спорта.
3. Уметь пользоваться упражнениями специальной физической подготовки.
4. Проявлять интерес к боксу, его истории, жизни великих спортсменов.
5. Сознательно применять полученные навыки в ходе учебно-тренировочных занятий.
6. Уметь адекватно реагировать на первые неудачи.
7. Соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и тренером-преподавателем.

В результате освоения программного материала по боксу к концу второго года обучения (ПП-1) обучающиеся должны:

1. Уметь выполнять основные удары и серии из них в ближнем бою, варианты защиты.
2. Умение применять полученные навыки в первых поединках.
3. Посещать боксерские соревнования, понимать специальную терминологию бокса, деятельность судей.
4. Сознательно выполнять режим дня, гигиенические процедуры, режим питания.
5. Ответственно относиться к учебе в школе, постоянно повышать свой кругозор.
6. Уметь конструктивно решать конфликтные ситуации в группе.

В результате освоения программного материала по боксу к концу третьего года обучения (ПП-2) обучающиеся должны:

1. Успешно развивать основные физические качества, определяемые контрольно-переводными испытаниями.

2. Овладеть большинством специальных боксерских упражнений. 3. Повысить уровень специальной выносливости.

4. Использовать простейшие способы самоконтроля спортсмена.

5. Расширить знания по истории бокса, его современного развития.

В результате освоения программного материала по боксу к концу четвертого года обучения (УТ-1) обучающиеся должны:

1. Освоить основы боя на средние и ближние дистанции, овладеть всеми типами занятий.

2. Определить индивидуальный стиль или индивидуальную манеру ведения боя.

3. Знать основы анатомии, функции основных систем организма.

4. Знать правила соревнований по боксу.

5. Понимать ответственность за свои успехи и успехи команды, ДЮСШ, города.

В результате освоения программного материала по боксу к концу пятого года обучения (УТ-2) обучающиеся должны:

1. Повысить уровень общей и специальной физической подготовленности.

2. Повысить уровень развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости и т.д.

3. Понимать индивидуальные особенности строения и развития собственного тела, физиологических и психических процессов, протекающих в организме.

4. Понимать взаимосвязь физической подготовленности спортсмена с функциональными возможностями человека.

5. Знать о вреде вредных привычек и способах борьбы с ними.

В результате освоения программного материала по боксу к концу шестого года обучения (УТ-3) обучающиеся должны:

1. Овладеть всеми специальными боксерскими упражнениями.

2. Постоянно повышать уровень специальной выносливости.

3. Показывать положительную динамику спортивных результатов на соревнованиях определенного уровня.

4. Стремиться размышлять, анализировать, оценивать, высказывать свое мнение.

5. Стремиться к получению достойного образования.

В результате освоения программного материала по боксу к концу седьмого года обучения (УТ-4) обучающиеся должны:

1. Входить на высоком уровне специальными физическими упражнениями.

2. Развивать специальную выносливость в режиме длительной соревновательной деятельности.

3. Совершенствовать индивидуальную манеру боя.

4. Осознанно выбрать жизненный путь.

5. Проявлять заботу о младших в разновозрастном коллективе.

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое и дидактическое обеспечение
- специализированный спортивный зал;	- подборка информационной и справочной литературы;

- боксерские перчатки;	- положения о соревнованиях городского масштаба;
- боксерские плеши;	- положение культурно – массовых мероприятий;
- ланчи;	- наглядные пособия;
- гимнастическая скамейка;	- диагностические методики для определения уровня занимающихся;
- перекладина;	
- фото и видео материал;	
- скамья;	
- гимнастический мяч;	
- гантели;	
- зеркала;	

Список литературы

1. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. /под общей редакцией И.П. Дегтярева.
2. Бокс. Правила соревнований. М.: Федерация бокса России, 2004.
3. Бокс. Энциклопедия. Составитель Н.Н. Тараторин. М., Терра спорт, 1998.
4. Бауэр В.Г., Петров А.Н. Показатели развития физкультурно- оздоровительной и спортивной работы и деятельности спортивных школ всех видов и типов в субъектах РФ.
5. Веллер Н.Н. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия. – СПб., 2003.
6. Веллер Н.Н., Цикунова Н.С. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. СПб., 2003.
7. Веллер Н.Н., Бокс. составитель Н.А. Худатов, И.В. Циргалидзе – М., 1995.
8. Градусов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. М., ФИС, 1965.
9. Запашков Р. Ради чего? Записки спортивного психолога. – М.: Совершенно секретно, 2005.
10. Заматеев Р.Р. Идущим дорогой через ринг. – Учебное пособие. – М., 2000.
11. Гурьян А.А. Психология юношеского спорта. – Ереван, 1980.
12. Гурьян А.А. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. Издание 2-е – М., 2001.
13. Гурьян А.А., Гилько Е.В. Бокс: история и техника. – М., 2006.
14. Фадеев В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М.: ИНСАН, 2004.
15. Фадеев В.И. Теория и методика бокса. – М., 2006.
16. Фадеев В.И., Фадеева С.С. Детско-юношеская спортивная школа как учреждение дополнительного образования детей. // Дополнительное образование детей. Учебное пособие для вузов, под редакцией О.И. Лебедева – М., Владос, 2000. – с. 140-160.
17. Ширяев А.П. Бокс учителю и ученику. СПб.: Шатон, 2002. 18. Щитов В.К. Бокс. Эффективная система тренировок. – М., Фаир-Прессе, 2004.