

**Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краевая детско-юношеская спортивная школа (комплексная)»**

Принята решением
педагогического совета
ГБУ ДО КДЮСШ (к)
Протокол № __
от «09» декабря 2020 г.

Утверждаю:
Директор ГБУ ДО КДЮСШ (к)
_____ П.И. Пашков
Приказ №165 «11» декабря 2020 г.

Согласовано:
Председатель ППО
ГБУ ДО КДЮСШ (к)
_____ А.В. Осипова
«11» декабря 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»
«Бокс для детей: спорт, диалог, искусство»**



Возраст обучающихся: 7 - 18 лет
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель: Гладких Анна Михайловна
старший тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории,
мастер спорта России по боксу,
чемпионка Европы по боксу

г. Ставрополь, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Характеристика вида спорта «бокс», его отличительные особенности	6
2. Учебный план	8
2.1. Особенности реализации программы	9
2.2. Результаты освоения программы	13
3. Методическая часть	14
3.1. Методические приемы обучения и организация занимающихся на занятиях	14
3.2. Методы создания представления о выполняемом движении	14
3.3. Теоретическая подготовка	15
3.4. Общая физическая подготовка	17
3.5. Специальная физическая подготовка	18
3.6. Техническая подготовка	18
3.7. Тактическая подготовка	22
3.8. Восстановительные средства и мероприятия	22
3.9. Медико-биологический контроль	23
3.10. Самостоятельная работа	24
4. Основы методики обучения	25
5. Структура организации учебно-тренировочных занятий	30
6. Система контроля и зачётные требования	32
6.1. Форма контроля и подведение итогов реализации программы	32
6.2. Контрольные нормативы ОФП (юноши, девушки)	33
7. Воспитательная работа	34
7.1. Учебный план воспитательных мероприятий для обучающихся спортивно-оздоровительной группы по боксу	36
8. Ресурсное обеспечение программы	39
8.1. Материально-техническое обеспечение	39
8.2. Информационные средства обучения	40
9. Информационное обеспечение	40
10. Учебно-методический комплект программы	41

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс для детей: спорт, диалог, искусство» (далее Программа) - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности для спортивно-оздоровительных групп, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Краевой детско-юношеской спортивной школы (комплексной)» (далее КДЮСШ(к)). Данная Программа – нормативно- правовой документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности, общий объем, порядок содержания изучения, формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса. Программа по уровню разработки является авторской, по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Адресат Программы – дети и подростки от 07 до 18 лет, которые испытывают потребность в занятиях боксом, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки и при этом имеют медицинский допуск к занятиям. Группы комплектуются из числа детей с любым уровнем физической подготовки, желающих заниматься боксом. Данная Программа предоставляет возможность зачисления мальчиков и девочек на любом этапе обучения с проведением входной диагностики ребенка и разработкой индивидуальной траектории обучения.

Объем Программы составляет 312 академических часов.

Срок реализации Программы – 1 год.

Программа спроектирована на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральный закон РФ от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"(далее Порядок);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05 марта 2014 г., регистрационный N 31522);
- Паспорта федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Минпросвещения России от 03 сентября 2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования

детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава КДЮСШ (к).

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и спорта, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Данная Программа является **актуальной** в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий боксом для детей начального школьного возраста, так и ребят, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Цель Программы – осуществление спортивно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка спортивного резерва к освоению предпрофессиональной программы или программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Основные задачи:

- формирование и развитие физических, творческих и интеллектуальных способностей обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности в боксе;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а именно к занятиям боксом;
- формирование общей культуры у обучающихся;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.

Основопологающие принципы Программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки,

техничко-тактической, психологической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля);

- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок;

- системность - занятия боксом должны проводиться регулярно, в определенной системе, так как регулярные занятия дают больший эффект;

- доступность - физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности;

- наглядность - для успешного прохождения процесса совершенствования техники бокса, объяснение должно сопровождаться обязательным показом технических элементов тренером-преподавателем, также целесообразно использование наглядных видео пособий в свободное от занятий время.

В данной Программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Ожидаемые результаты освоения Программы

Предметные результаты

В результате обучения по программе, обучающиеся должны знать:

- основные понятия, термины бокса;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития бокса в России и мире;
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- знать значение жестов рефери в ринге;
- знать основы антидопинговых правил;
- знать основы правильного питания;

уметь:

- применять правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- оказывать первую помощь при травмах на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- владеть техникой выполнения ударов, защит, передвижений, предусмотренных программой.

Личностные результаты

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта

- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;
- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;
- будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

Метапредметные результаты

Учащийся научится универсальным учебным действиям:

Формирование информационной компетенции:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- умение находить ошибки и исправлять их;
- развито умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.

Формирование коммуникативной компетентности:

- умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.

Формирование здоровьесберегающей компетентности:

- соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;
- сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

В результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности, особенно развитие координационных способностей, скорости реакции, вестибулярной устойчивости, а также повышение уровня интеллектуальных и коммуникативных способностей обучающихся, воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности. В названии Программы отражена педагогическая концепция автора-составителя, построенная на методически грамотном тандеме «тренер-преподаватель-воспитанник».

1.2. Характеристика вида спорта «бокс», его отличительные особенности

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. В своем жизненном воплощении бокс – это неуклонное стремление человека к расширению границ своих возможностей, реализуемое через преодоление трудностей, и целый мир эмоций, и сложный комплекс межчеловеческих отношений, и популярность зрелищ. В процессе своего исторического развития бокс занял видное место в физической культуре общества. Бокс имеет значение одного из наиболее действенных средств и методов воспитания подростков (в том числе и трудновоспитуемых). В системе физического воспитания он используется для максимального повышения функциональных возможностей организма, высшего развития способностей, отвечающих требованиям боксерской деятельности, для углубленного совершенствования соответствующих навыков и умений. Он представляет собой и отличную школу воспитания воли, эмоций и навыков нравственного поведения. В

силу всего этого бокс вошел неотъемлемой частью в общественно-педагогическую систему подготовки человека к жизни, к трудовой деятельности и военному делу.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Данные навыки развивает бокс.

Бокс относится к ситуационным видам спорта. Для бокса характерны переменная мощность работы; изменчивость ситуации, сочетаемая с дефицитом времени. Ситуационные упражнения характеризуются ациклической или смешанной структурой движений, преобладанием динамической скоростно-силовой работы, высокой эмоциональностью.

Педагогическое значение бокса как вида спорта вытекает из самого существа спортивной деятельности, имеющей своим главным назначением совершенствование человека. Бокс может служить конкретной основой и в то же время способом организации многосторонних воспитательных воздействий на человека. Этот вид единоборств используется не только в качестве средства физического воспитания, он представляет не меньшую ценность как средство воспитания воли, характера, нравственных качеств и определенных интеллектуальных способностей.

Весь бой в боксе разбит на небольшие отрезки – раунды (время раунда варьируется в зависимости от возраста и уровня мастерства боксеров). Для того чтобы победить в этих условиях, нужно думать и действовать быстрее своего соперника. Кратковременные атаки, выполненные с максимальной скоростью и силой, составляют основу боксерского поединка.

Физические двигательные качества характеризуют физическое развитие боксера и его способность к боевой деятельности. Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники бокса. К основным двигательным качествам относят силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Также большое значение имеет способность к произвольному мышечному расслаблению.

Для боксера характерна динамическая сила, развиваемая при выполнении двигательных действий: ударов, защит, передвижений. По характеру усилий динамическая сила подразделяется на взрывную силу, быструю силу, медленную силу.

В отношении ЦНС предъявляются высокие требования к «творческой» функции мозга из-за отсутствия стандартных программ двигательной деятельности. Особое значение имеют процессы восприятия и переработки информации в крайне ограниченные интервалы времени, что требует повышенного уровня пропускной способности мозга. В зависимости от изменений условий выполнения каких-либо ситуаций в поединке требуется высокая возбудимость и лабильность нервных центров, силы и подвижности нервных процессов.

Велика роль сенсорных систем: зрительной и слуховой. Имеет значение как центральное зрение, так и периферическое, спортсмену необходимы хорошая острота и глубина зрения, идеальный мышечный баланс глаз, поле зрения.

Требуется высокая вестибулярная устойчивость.

Движения в боксе в зависимости от морфологических, физиологических и психологических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные и динамические характеристики. Поэтому их вариативность не имеет предела.

Вместе с общим физическими качествами бокс развивает множество психических качеств, таких, как упорство, хладнокровие, смелость и решительность.

При отборе обучающихся для занятий боксом первостепенное внимание уделяется диагностике скоростно-силовых качеств и гибкости, умению управлять силовыми, пространственными и временными параметрами движений, ориентироваться в сложной обстановке, а также психологическим качествам – смелости, решительности, настойчивости. При отборе подростков для занятий спортом необходимо еще оценить скорость приема и переработки информации, интенсивность и распределение внимания, глубинное зрение. Необходимо предусмотреть также тщательную оценку сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма подростков.

В последнее время возрос интерес детей и подростков к различным видам единоборств. Бокс является популярным видом спорта среди мальчиков, юношей и девочек, девушек, их активность и подвижность требует выхода, и занятия в спортивной школе предоставляет возможность выхода нерастроченной энергии в безопасной форме. Тренировки по боксу включают в себя не только и не столько изучение приёмов и применение их на практике, но и большой блок психологической подготовки, развитие выдержки, терпения и корректности по отношению к другим людям. Занятия боксом имеют значительный потенциал для развития координационных способностей, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта, овладения техникой, формирования культуры движений, комплексного развития физических качеств.

Развитием и популяризацией бокса на территории Ставропольского края занимается аккредитованная министерством физической культуры и спорта Ставропольского края региональная общественная организация «Ставропольская краевая Федерация бокса», а на общероссийском уровне за это отвечает «Федерация бокса России».

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный годовой учебный план-график с расчетом реализации программ в течение 52 недель в учебном году, из которых 46 недель аудиторных занятия и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул. Учебный год в КДЮСШ(к) календарный.

Таблица 1

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	СО
Количество часов в неделю	6
Теория и методика физической культуры и спорта (час.)	23
Физическая подготовка (в том числе ОФП и СФП) (час.)	138
Избранный вид спорта (в том числе -техничко-тактическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, контрольно-переводные, отборочные испытания, медицинское обследование) (час.)	69

Другие виды спорта и подвижные игры (час.)	46
Кол-во ауд. занятий (час.)	276
Самостоятельная работа (час.)	30
Восстановительные мероприятия (час.)	6
Всего за год (час.)	312

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю. Летнюю оздоровительную работу каждый тренер-преподаватель планирует в индивидуальном плане на группу на основании плана работы школы.

План – график годового цикла распределения учебных часов по годам обучения, на каждый месяц, тренер-преподаватель составляет самостоятельно, исходя из расписания и возможностей материально-технической базы КДЮСШ(к).

Планирование спортивной работы является основой всей системы управления процессом тренировки. При определении основных параметров тренировочных нагрузок учитывается специфика бокса, передовой опыт теории и практики этого вида спорта, данные исследований в области физического воспитания и спорта, состояние занимающихся. Особое внимание тренер-преподаватель уделяет параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к неблагоприятным последствиям для занимающихся, а именно явлениям перенапряжения. В данной программе использованы следующие виды планирования:

годовое (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, аттестации обучающихся (стартовой, промежуточной и итоговой).

на каждую тренировку (оперативное) тренер-преподаватель составляет план с указанием темы, цели, задач, планирует нагрузку, плотность, контроль за самочувствием, домашние задание и т. д.

Планирование отражает основные количественные и качественные показатели организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления и представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения системы тренировок.

План включает:

- основные образовательные и воспитательные задачи;
- сроки проведения контрольных тестов, медицинского обследования;
- виды подготовки, восстановительных средств их направленность в отдельные периоды обучения.

2.1. Особенности реализации Программы

Программа рассчитана на 1 учебный год.

Учебный год составляет 46 учебных и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Количество занятий в неделю – 3 занятия. Продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа. Минимальное количество занимающихся в одной группе 10 человек, максимальное – 30, оптимальное количество учащихся в группе 14-16

обучающихся. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные соревнования и праздники).

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Прием на обучение производится в соответствии с положением КДЮСШ(к) о зачислении обучающихся на общеразвивающие программы по итогам работы приемной комиссии и прохождению процедуры сдачи вступительных испытаний. Группы комплектуются с учетом возраста и общефизической подготовленности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст обучающихся от 7 до 18 лет.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие с 07 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий боксом. По достижении 10 лет обучающиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной подготовке или программе спортивной подготовки после прохождения процедуры индивидуального отбора, либо продолжить обучение по данной Программе в следующем учебном году по заявлению родителей.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития.

В программе предусмотрены вопросы профессионального и личностного становления обучающихся с учётом индивидуальных особенностей:

- анатомо-физиологических (рост, вес, анатомическое строение);
- психических (тип нервной деятельности, и т.д.);
- психологические (особенности мотивации, рефлексии, конфликтность, конформизм, ценностные ориентации, и т.д.);
- социально-бытовых (условия жизнедеятельности, социальная среда, материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса).

Так же учтены чувствительные периоды развития детей. Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом чувствительных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя

оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Младший школьный возраст (7-10 лет) – наиболее “спокойный” в развитии ребенка. Он характеризуется умеренными темпами роста, плавностью развития, постепенностью изменения структур и функций. Тренер, который в работе с детьми этого возраста не нарушает принципов доступности, систематичности и постепенности, нечего опасаться неприятностей. Вероятность появления всевозможных травм, перенапряжений и переутомлений значительно повышается несколько позже, уже в подростковом возрасте.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта бокс**

Таблица 2

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	значительное влияние
Мышечная сила	значительное влияние
Вестибулярная устойчивость	среднее влияние
Выносливость	значительное влияние
Гибкость	незначительное влияние
Координационные способности	среднее влияние
Телосложение	среднее влияние

Средний школьный, или подростковый, возраст (11-16 лет). В этом возрасте происходит резкий скачок в развитии, переводящий организм в качественно новое состояние. Происходит не только быстрое половое созревание, но и стремительно развиваются все органы и системы, значительно повышается интенсивность обменных процессов, быстрые нейроэндокринные перестройки оказывают влияние как на вегетативную нервную систему (частые колебания пульса, неустойчивость кровяного давления, сердечно-сосудистые расстройства), так и на высшую нервную деятельность, что проявляется в частой смене настроения, преобладании процессов возбуждения над процессами торможения, высокой эмоциональной возбудимости. Подростковый возраст в спортивной среде нередко называют “возрастом кризиса”, поскольку именно в этом возрасте чаще всего допускается основная ошибка, которая отрезает путь в большой спорт многим юным спортсменам. Как правило, вершины спортивного мастерства достигают те, кто успешно минует «опасную подростковую зону», сохранив функциональные и психологические резервы для дальнейшего совершенствования.

Юношеский возраст (17-18 лет). С достижением его верхней границы обычно заканчивается формирование организма, большинство его функций достигают максимума развития, поэтому в работе с юношами тренер может применять почти все имеющиеся в его распоряжении тренировочные средства и методы, ограничивая применение наиболее мощных из них в тех видах спорта, где максимальный результат достигается в период зрелости – после двадцати лет.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 3

Морффункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
1. Рост					+	+	+	+	+		

2.	Мышечная масса					+	+	+	+	+		
3.	Быстрота			+	+	+	+	+	+			
4.	Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+		
5.	Сила							+	+	+	+	+
6.	Статическая сила								+	+	+	+
7.	Скоростная сила							+	+		+	+
8.	Динамическая сила								+	+		+
9.	Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
10.	Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			
14.	Точность	+	+	+					+	+	+	

Указан минимальный возраст зачисления КДЮСШ(к) (7 лет). Необходимо учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Следует обратить внимание на положительное влияние занятий боксом на развитие детей:

- постановка дыхания, умения концентрироваться, развитие ловкости и точности движений;
- развитие всех мышечных групп тела, особенно стопы, голени, спины, пресса, рук;
- развитие быстроты одиночного движения, скоростных качеств;
- увеличение скорости реакции, быстроты мышления и принятия решений;
- укрепление психофизического здоровья обучающихся;
- улучшение вестибулярной устойчивости;
- овладение основами знаний и умений в области бокса.
- сплочение детско-подросткового коллектива учебных групп.
- передача и усвоение детьми и подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
- снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде
- популяризация занятий боксом, ведение здорового образа жизни.

Обучение технике бокса на спортивно-оздоровительном этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам. Обучение тактике ограничивается только видов и способов боя, а также рассмотрением тактики ведения боя, что является наиболее целесообразным на данном этапе подготовки.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале, середине и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера-преподавателя с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и посещение соревнований, участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке, участие в тренировочных спаррингах и «открытых рингах». Обучающиеся спортивно-

оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по боксу. Для них организуются «открытые ринги» с приглашением учащихся других групп отделения бокса или других физкультурно-спортивных организаций.

Программа не предполагает определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП, а также активная заинтересованность в переходе на этап начальной подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам и программа спортивной подготовки.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности обучающихся и их возможностей.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

2.2. Результаты освоения программы

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основы антидопингового обеспечения в спорте;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

2) В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен владеть:

- основными комплексами общеразвивающих физических упражнений;
- знать правила и владеть основами техники подвижных и спортивных игр (особое место занимает бадминтон);
- владеть техникой плавания стилем кроль на груди и кроль на спине;
- навыками выполнения упражнений для развития основных физических качеств, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств (смелость, решительность, коллективизм, взаимопомощь).

3) В области вида спорта «бокс» обучающийся должен:

- освоить соответствующие возрасту и уровню подготовленности обучающихся тренировочные нагрузки.

4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5) В области технико-тактической и психологической подготовки обучающийся

должен:

- освоить основы технических действий в боксе, а именно стойка, передвижения, ударная техника, защитные действия, согласно уровню подготовленности и физического развития;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методические приемы обучения и организация занимающихся на занятиях

Основными положениями занимающиеся овладевают в одно шереножном строю под общую команду тренера. Это обусловлено тем, что тренер-преподаватель должен видеть одновременно всех занимающихся, а тем, в свою очередь, ни что не должно мешать. Если занимающихся достаточно много, то они могут быть размещены и две, и три шеренги, но при этом, фронтом обращены к тренеру. Такая организация будет продолжаться до тех пор, пока занимающиеся не перейдут к изучению прямых ударов левой и правой руками в голову в атакующей форме стоя на месте и защитам от них подставкой правой ладони, т.е. состоится знакомство со средней дистанцией. Это упражнение будет выполняться уже в двух шереножном строю, лицом друг к другу, под общую команду тренера. Занимающиеся условно будут делиться на первых и вторых номеров и поочередно выполнять удары и защиты. В дальнейшем они будут обучаться этим же ударам, но с шагом вперед и защите шагом назад. Так они познакомятся с дальней дистанцией. После этого можно переходить к закреплению пройденного материала в парах, свободно двигаясь по залу. При этом, упражнение продолжают выполнять последовательно, т.е. один атакует, другой защищается.

В дальнейшем, когда занимающиеся будут одновременно выполнять упражнения в ударах и защитах, такое упражнение будет называться условными боями.

Условные бои выполняются с узким и широким заданием. Если условности /задания/ отсутствуют, то это уже вольные бои. Вольные бои выполняются одновременно всеми занимающимися.

Спарринги отличаются от вольных боев большей психологической напряженностью, т.к. проводятся последовательно, отдельно для каждой пары и в ринге. На спаррингах проверяется степень подготовленности боксеров и выявляются сильнейшие.

Отдельной строкой в списке методических приемов идет работа с тренером на «лапах» и боксерских снарядах.

Самостоятельная отработка элементов техники занимающимися в условиях отсутствия партнера, а также развитие необходимых физических качеств, идет на боксерских снарядах. Для подбора спортсмену индивидуальной техники, совершенствования отдельных элементов и целых связок, развития физических качеств, применяются боксерские «лапы».

3.2 Методы создания представления о выполняемом движении

Существуют два основных метода: вербальный /словесный/ и наглядный. Тренер рассказывает занимающимся об упражнении, которое им предстоит выполнять, заостряет внимание на основных положениях, поясняет детали и обращает внимание на возможные ошибки. При этом придает выразительность своему рассказу мимикой и пантомимикой. Но, как гласит народная мудрость: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Наглядность находит свое выражение в непосредственном показе

упражнения тренером или ведущим спортсменом, или же в /опосредованном/ показе различных графиков, таблиц, схем выполнения упражнения. Опосредованная форма наглядности приобретает большее значение в дальнейшем, при обучении спортсменов высокой квалификации.

П.Ф. Лесгафт считал, что при показе, занимающиеся слепо, бессознательно копируют упражнение, что отрицательно сказывается на обучении. Вместе с тем, китайский оперный театр, имеющий вековые традиции обучения движениям, построен полностью на подражании ученика учителю, да и дальнейшее развитие теории и методики физического воспитания опровергло данное умозаключение, которое вместе с тем не лишено оснований.

3.3. Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале, техникой безопасности при проведении занятий и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям интерес к боксу и гордость за выбранный вид спорта, мотивировать добиться высоких спортивных результатов. Особенно важно с раннего возраста формировать у обучающихся позицию нетерпимости к применению допинга в спорте, прививать уважение к соперникам и идеалам честного и здорового спорта.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, тактической и морально-волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные видеоролики по боксу.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, элементов техники бокса и правил соревнований, уделяя особое внимание командам и жестам рефери.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время занятий, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике на практических занятиях. Учебный материал распределяется на весь год обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале занятия или его процессе в паузах отдыха. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, оценка качества исполнения элементов техники в боксе. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу и Интернет-ресурсы для чтения и просмотра информации об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, хроника соревнований, трансляции турниров, технике и тактики бокса и т.п. Тренерами-преподавателями КДЮСШ(к) подготовлена

серия обучающих видеоматериалов по каждому разделу теоретической подготовки. При проведении теоретических занятий следует уделить внимание воспитательной работе, а именно личным примером воспитывать у обучающихся честность, гуманность и чувство патриотизма, любви к своей Родине.

В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения.

Примерный план теоретической подготовки

Таблица 4

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	История вида спорта.	Развитие бокса. История зарождения и развития бокса как вида спорта. Бокс в дореволюционной России. История и развитие бокса в России. Советские и российские боксёры на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История бокса в регионе, городе.
3.	Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности бокса, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питание спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце) для закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и боксом. Инвентарь боксёра и его хранение. Форма боксёра.
5.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой помощи	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой помощи. Соблюдение правил поведения на тренировке. Соблюдение правил поведения на соревнованиях. Соблюдение правил поведения в боксе. Причины травм и их предупреждение. Первая помощь при травмах и оказание первой помощи. Причины травм и их предупреждение. Первая помощь при травмах и оказание первой помощи.
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на дистанции 800, 1000, 1500, 3000, 5000 м.

Общеразвивающие упражнения с предметами. С гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на координационной лестнице, барьерах, прыжки через скакалку.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Лежа на спине, поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

Упражнения из других видов спорта. Плавание стилем кроль на груди и кроль на спине, баттерфляй, плавание в ластах, подготовительные упражнения с доской к плаванию кролем на груди и спине, баттерфляй, подвижные игры, игра в бадминтон, баскетбол, футбол, ручной мяч, бег по пересеченной местности, толкание ядра, метание мяча, прыжки в длину и высоту.

Более подробные рекомендации по воспитанию физических качеств юных боксеров представлены в Приложении 4.

3.5. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксёра.

Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровых упражнениях, бой с тенью, упражнения на специальных боксёрских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальных упражнениях с партнёром.

Предварительная специальная физическая подготовка, направлена на построение специального фундамента, цель которой – как можно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса.

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

Примерные упражнения для развития специальных физических качеств: - упражнения на мешке, на лапах, упражнения с медицинболом; отработка одиночных атак и защит с партнером в перчатках, условный бой, вольный бой со сменой партнеров, вольный бой с измененной временной структурой, работа на снарядах в рваном темпе, нанесение ударов в ходьбе и беге с отягощением.

3.6. Техническая подготовка

Техника в боксе – это совокупность приемов защиты и нападения. В широкое понятие техники боксера входят: умение быстро и легко передвигаться по рингу, позволяющее боксеру своевременно находиться в стремительно изменяющейся боевой обстановке удобные исходные положения для нападения и защиты; владение всеми атакующими ударами, построенными на точной координации движений, выполняемыми внезапно, быстро, точно, с необходимой резкостью и силой; прочные знания и навыки в

защитных действиях, обеспечивающие безопасность от ударов противника; владение техникой контрударов, в соединении их с той или иной защитой. Боевая техника боксера служит ему оружием, которым он пользуется, руководствуясь тактическими соображениями, поэтому техника должна быть усвоена боксером в совершенстве, чтобы в процессе боя он мог уверенно и свободно пользоваться ею. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки целесообразно обучать основным приемам техники боксера, основываясь на характерной для техники бокса последовательности и взаимообусловленности движений: одно движение должно вытекать из другого, продолжая его. Будущим боксерам с первых шагов необходимо получать правильные технические навыки - основу хорошего стиля.

В теории и методике бокса принята определенная последовательность в обучении технике ударов: вначале изучаются прямые удары левой и правой руками в голову и туловище, затем боковые удары — в голову и туловище и в заключение — удары снизу (Булычев А.И., 1965; Денисов Б.С., 1970).

Классификация основных приемов техники боксёра

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

скоростно-силовые упражнения;

упражнения, требующие определённой выносливости;

упражнения, требующие высокой координации.

Позиции в боксе

Позицией называется исходное положение, принимаемое боксером в начале боя и сохраняемое им в течение всего боя между моментами атаки и защиты. Нужно, однако, сказать, что позиция очень сильно видоизменяется в зависимости от индивидуальности боксера; кроме того, опытный боксер, будет изменять свою позицию, применяясь к особенностям противника. 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 вперёд, опирается о пол передней частью стопы, правая находится на расстоянии примерно 1/2 шага назад и вправо параллельно левой и опирается 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 часть туловища (область печени) и область 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.

Действия боксёра делятся на виды:

перемещения;
удары (одиночные, двойные, серии);
защиты (с помощью движений ног, туловища и рук);
контрудары;

По направлению движений к партнёру выделяют:

с фронта - прямые и снизу;

с фланга - боковые.

Всего насчитывают 12 основных 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.

Удары в боксе наносятся с самыми различными тактическими целями. Боксеры пользуются атакующими ударами, контрударами, разделяющимися в свою очередь, на встречные и ответные, ложными ударами для раскрытия защиты противника. Во время боя удары можно наносить из любых исходных положений, которые изыскивает боксер в зависимости от хода боя и задач, которые он ставит себе. Новички при обучении наносят удары непосредственно из боевой стойки. При обучении ударам учитываются все условия, благоприятствующие их действенности в бою. Следует обратить внимание на выработку точности, быстроты и резкости ударов, при этом нанося удар, боксер должен страховать себя от встречных ударов противника.

Различные авторы высказывали разные предложения по совершенствованию удара. А. Г. Харлампиев (1932) считал, что источник силы и резкости удара заключается во вращательном движении туловища с перемещением центра тяжести с одной на другую ногу. И именно это является источником центробежной силы всех видов удара. Б.С.Денисов (1957) указывает, что рука в ударе вообще играет последнюю роль. При ударе используется бросок массы всего тела в направлении удара. Г.О.Джероян (1955) утверждал, что вся масса тела не может быть вложена в удар из-за амортизирующего действия суставов. Главное, по его мнению, сложение скоростей различных звеньев тела (стопа, голеностоп, икры, бедро, таз, плечевой пояс и рука). В соответствии с биомеханическими исследованиями ударов в боксе в настоящее время установлены четыре согласованных элементов движения: - отталкивающее разгибание сзади стоящей ноги; - опережающее движение таза по отношению к плечевому поясу; - вращательно-поступательное движение туловища; - движение руки к цели (В.И. Филимонов, 2001).

При оценке поединка в бою судьи дают оценку за выполненные удары, учитывая место удара и их точность, а также беспрепятственность его нанесения в цель.

Боевые дистанции

В практике ведения боя существует три дистанции:

- дальняя;

- средняя;

- 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. 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.

Защитные действия

Идея выявления и систематизации всего многообразия боевых средств принадлежит А.Г. Харлампиеву (1935). Его работа «Тактические формы» послужила основой для разработки современной систематизации боевых средств бокса, разработанной К.В. Градополовым (1952-1965). Согласно его классификации в технике бокса различают пять основных видов защиты: Подставка (осуществляется в основном движениями руки), отбив (движениями руками), уклон (движениями туловища), нырок (движениями туловища) и уход (движениями ног). Это основные виды защиты, следует учесть, что ни одна из известных защит немыслима без координационного сочетания движений рук, ног и туловища. Определив основные боксерские удары и все рациональные способы защиты от них тренер-преподаватель должен привести защитные действия в стройную систему. Обучение боксеров не должно ограничиваться случайным набором отдельных приемов. Это не только ограничивало бы воспитанника в технических средствах бокса, но и сузило бы его тактические возможности.

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

Боксер должен быть знаком со всем многообразием боевых средств бокса, уметь всесторонне владеть ими в различных условиях боя на ринге.

Биомеханические основы движений боксёра.

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксёра имеют свои пространственные, временные, скоростные, динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передаётся в трёхсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передаётся 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 нарастает 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.

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).

Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, отклон. От ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – отклон.

Отработка атак из двух, трех, четырех, пяти ударов в атакующей, ответной форме, во встречной форме. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов. Изучение боковых ударов в голову, защиты. Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты.

Повторение одиночных ударов в туловище. Развитие атак из двух ударов и защита от них. Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов. Спортивные и подвижные игры.

Нанесение одиночных ударов (прямые – в голову, туловище, снизу и сбоку). Атаки из двух и трех ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку.

3.7. Тактическая подготовка

Под тактикой в боксе понимается искусство применения технических средств с учётом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю манере противника. 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.

Тактические действия:

- подготовительные;
- наступательные;
- оборонительные.

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

Наступательные действия находят своё 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. Атакующий 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 боксёра заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

Передвижение в боевой и учебной стойке. Удар снизу в голову и туловище. Удары в челноке в голову, туловище вперед и назад. Раз-два – вперед и назад.

Передвижения в боевой стойке. Удары снизу вперед и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперед и назад. Раз-два – вперед и назад, раз-два – назад. Раз-два – левый сбоку и назад.

Передвижения в боевой и учебной стойке. Удары с шагами вперед и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперед и назад. Раз-раз-два вперед и назад. Раз-два – левый сбоку вперед и назад. Правый-левый-правый вперед, правый-левый-правый вправо под одноименную ногу. Встречные удары правой в голову боксеру-левше, т.е. под переднюю руку.

3.8. Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (например, плавание, настольный теннис, прогулки), который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу юного спортсмена.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке боксеров, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические:

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
2. Упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями от 1 до 15 мин;
3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
4. Рациональная организация режима дня.

Психологические:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

1. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
2. Интересный и разнообразный досуг;
3. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства.

Рациональным питание юного спортсмена можно считать, если оно:

1. Сбалансировано по энергетической ценности;
2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных нагрузок;
4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

Физические средства:

1. Массаж;
2. Сауна;
3. Гидропроцедуры;

Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

3.9. Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

3.10. Самостоятельная работа

В период отпуска тренера-преподавателя, обучающиеся занимаются самостоятельно по индивидуальному плану, заранее разработанному тренером-преподавателем. Считаем целесообразным в рамках самостоятельной работы обучающихся реализовывать с использованием дистанционных технологий по 1 занятию в неделю оздоровительные занятия.

Учебный план оздоровительных занятий

Таблица 5

№	Оздоровительные занятия	Время	Период проведения
1.	Утренняя зарядка	10 мин.	каждый день
2.	Чтение здоровьесберегающей сказки «Доля каждому своя». Ссылка на материал на сайте КДЮСШ(к): https://youtu.be/uj_uGwf_AnY	15 мин.	1 неделя
3.	Выполнение комплекса оздоровительных упражнений для развития координации Ссылка на материал на сайте КДЮСШ(к): https://youtu.be/IaynfBeYJ1Y	15 мин.	2 неделя
4.	Кинезиологическая сказка «Лесной домик» Ссылка на материал сказки: https://youtu.be/lr40wUSr-vE	15 минут	3 неделя

5.	Изучение «Азбуки здорового коллектива» (Приложение 5)	15 минут	4 неделя
6.	Проведение интерактивной игры «Здоровый образ жизни –выбор молодых», платформа «Сферум» (приложение – презентация)	45 минут	5 неделя
7.	Изучение упражнений дыхательной гимнастики. Ссылка на видео: https://youtu.be/5ubVHtd0s98	15 минут	6 неделя

4. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

1. Применение важнейших педагогических правил и положений к особенностям частной методики обучения и тренировки боксеров;

2. Изучение и обобщение опыта работы ведущих тренеров по обучению и воспитанию мастеров высокого класса;

3. Использование наиболее рациональных педагогических задач и заданий для творческой самостоятельной деятельности занимающихся под руководством тренера-преподавателя, позволяющей целесообразно регулировать и чередовать различные нагрузки в целях эффективного управления процессом учебной тренировки.

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к занимающимся при работе в коллективе).

Принцип научности обучения. Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики, способствуя формированию индивидуальной личности спортсмена. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, в частности в боксе, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике преподавания бокса.

Определять все вопросы поведения, спортивной и бытовой деятельности обучающегося в свете общечеловеческих ценностей.

Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними обучающихся.

Принцип связи теории с практикой. Научить обучающихся, творчески применять теорию в практике получения знаний и навыков. Добиваться от обучающихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Ставить перед занимающимися задачи и давать задания на самостоятельный разбор разных вариантов

техники, тактики, поведения, настроения и состояния (своего и противников). Приучать занимающихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

Принцип воспитывающего обучения. Вооружая знаниями, воспитывать у спортсменов стремление к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и духовным. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям.

Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на соревнованиях.

Приучать каждого обучающегося к самоусовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики.

Осуждать и бороться с аморальными поступками спортсменов, воспитывать непримиримость к недостаткам и проступкам, порочащим достоинство человека.

Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Приучать обучающихся подчинять личные интересы общественным.

Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

Принцип сознательности и активности. Вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели, почему план занятий построен так, а не иначе.

Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к боксу, без которого немыслимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям.

Прививать навыки самостоятельной работы. Зная анатомо-физиологические и психологические особенности каждого из боксеров, тренер рекомендует наиболее целесообразные технические варианты действия, иллюстрирует это примерами из спортивной жизни выдающихся мастеров кожаной перчатки.

Воспитывать инициативу и самостоятельность занимающихся в решении технико-тактических задач (принцип активности), заостряя внимание на том, что на ринге боксеру самому придется их решать и активно претворять свои замыслы в действие.

План тренировки на определенный период составлять вместе с обучающимися, с тем чтобы они знали, какие упражнения им надо включать (в утреннюю гимнастику) сегодня, завтра, через несколько дней, почему именно так, а не иначе подобраны упражнения. Весьма полезным является критический разбор занятий, действий и результатов каждого боксера в отдельности.

Объяснять цель каждого нового упражнения и значение способов его выполнения.

В ходе занятий проверять, насколько обучающийся разобрался в технических и тактических приемах, правильно ли понял задание, умеет ли объяснить и обосновать свои действия.

Принцип наглядности. Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, видеофильмов изучение техники по фильмам, посещение соревнований, где выступают боксеры высокого класса, использование учебных плакатов, совместная тренировка с боксерами более высокого класса и главное — четкий и правильный показ во время учебно-тренировочного процесса. Если тренер в силу каких-то причин не может правильно и в замедленном темпе продемонстрировать то или иное упражнение, он должен иметь хорошо обученных

помощников, которые могли бы показать все технические действия, а также быть и партнерами для менее обученной группы боксеров.

Демонстрировать приемы именно так, как они выглядят в бою. Каждое действие показывать сначала слитно, возможно, в комплексе с другими приемами, потом расчленив на элементы, разъясняя значение каждого из них для качественного целостного выполнения, и завершить иллюстрацией примеров удачного применения этого приема выдающимися мастерами бокса (с помощью фильмов). Просмотр красивых боев возбуждает интерес, у боксеров появляется желание выполнить действие так, как это делают мастера высокого класса.

Фильмы и видеоролики демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, на механику ударов, на искусство защит и др. Весьма полезно, особенно для молодых боксеров, посещение тренировок или соревнований, в которых участвуют высокотехнические боксеры. Тренер комментирует бой, отмечая положительные и отрицательные моменты в технике, тактике, использовании физических качеств и др.

Желательно, чтобы занимающиеся видели свои действия с последующим разбором (видеозапись). Целесообразно сравнивать действия занимающихся с аналогичными действиями мастеров высокого класса и анализировать положительные и отрицательные моменты боя.

Принцип доступности. Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для обучающихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам.

Завышенные задания, нереальные перспективные планы порождают неверие в себя, недовольство тренером, условиями тренировки и т. д.

Принципом доступности руководствуются и при составлении зачетных требований, контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и самое главное при планировании результатов, к которым должен стремиться боксер. Слишком легкие задания приводят к потере интереса занимающегося, неподготовленности к встрече с противником.

Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

Обучающихся распределяют на группы спортсменов примерно одинаковой подготовленности и возраста. Для каждой группы составляют отдельные планы подготовки.

Единая спортивная классификация, подразделяющая боксеров на возрастные группы, спортивные разряды и весовые категории, уравнивает соотношение сил участников соревнований. Продолжительность боя, определенная правилами соревнований для разрядов и возрастных групп, является прямым выражением принципа доступности.

Доступность изучаемого материала тесно связана с тем, насколько последовательно и систематично построен курс обучения.

Принцип систематичности и последовательности. Всю систему подготовки боксеров строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания).

Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств

(выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

Нерегулярные занятия часто приводят к отрицательным физиологическим сдвигам в организме.

Если последовательно переходить от простого к сложному, при систематических тренировках сложное постепенно становится доступным.

Овладевать новым материалом, совершенствуя известное (например, изучая боковые удары в голову с защитами при помощи подставок, следует совершенствовать прямые удары и защиты от них подставками).

Новое изучать на основе известного (например, не зная применения защит нырками, не переходить к контрударам после нырков). Хорошо изученные простые фактические формы боя являются прочной базой для овладения сложными.

Следует иметь в виду, что иногда более сложное по координации действие боксер усваивает легче, чем простое (например, нырки значительно сложнее уклонов, однако есть боксеры, которые нырки в комбинации с другими приемами делают значительно успешней).

Не планировать более трудный материал к концу занятия, когда боксер устал.

Принцип прочности знаний и навыков. Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, выработыванию экономных и эффективных движений.

Технические навыки совершенствовать в разных вариантах, с тем чтобы при сбивающих факторах один и тот же прием можно было выполнить несколько иначе, с разных положений (например, в одном случае прямой удар левой в голову наносится при поступательном движении вперед и масса тела находится на левой ноге, в другом этот же удар наносится при отходе назад и масса тела расположена на правой ноге).

Хорошей усвояемости каждого элемента способствует изучение его в сочетании с другими (например, боковой удар правой в голову можно изучать и совершенствовать в сочетании с последующим ударом снизу в туловище или этот же боковой удар наносить после нырка от бокового левой в голову и т. д.).

Чем уверенней боксер сочетает атакующий или контратакующий удар с последующими ударами, тем прочнее усвоен навык.

Прочность навыков зависит от умения подобрать упражнения по технике с учетом индивидуальных особенностей боксера (у высокого, худого, с длинными конечностями боксера прямой удар может иметь иную форму движения, чем у низкого).

Хорошо заученные навыки в ударах на лапах, на мешках, на грушах боксер может не применить в поединке, так как противник будет все время сбивать его намерения и сам активно действовать.

Поэтому самыми активными средствами для прочного овладения техническими и тактическими навыками являются учебно-тренировочные бои (условный и вольный) и соревнования.

Принцип индивидуального подхода к обучающемуся при работе в коллективе. Обеспечить возможность каждому боксеру сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива. Наиболее характерным для групповых занятий является выполнение общих заданий с учетом индивидуальных способностей в развитии технико-тактических навыков и физических качеств.

Заинтересовать обучающегося индивидуальными заданиями на самостоятельные действия, требующими активного мышления в упражнениях с партнером.

В практике работы с подростками целесообразно применять отдельные индивидуальные занятия ученика с тренером по совершенствованию технико-тактических навыков. Приучать каждого обучающегося боксом принимать участие в планировании тренировки и вести дневник тренировки.

Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Искусство тренера-преподавателя заключается в том, чтобы он мог рационально сочетать все педагогические принципы в едином учебно-воспитательном процессе.

Последовательность обучения действиям в единоборствах

Таблица 6

<u>Фаза обучения</u>	<u>Задача</u>	<u>Средства и методы</u>
<u>Первая</u>		
а) ознакомление	Создать у обучающихся правильное представление и понятие о технике приема и добиться понимания его тактического назначения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кратко и четко поставить задачу и организовать обучающихся для полноценного восприятия 2. Назвать прием, образцово продемонстрировать его в боевом темпе и дать тактическое обоснование 3. Кратко объяснить главное в технике и показать в боевом темпе с разных сторон (сложные приемы или комбинации можно разбить на части, элементы, с разбором наглядных пособий)
б) разучивание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение основной структурой движения, соединения различных частей, элементов и выделение главного в мышечно – двигательном восприятии (направление, амплитуда дистанция, темп, ритм, интенсивность и др.). 2. Осмыслить и опробовать прием в тактических условиях. 3. Овладеть техникой приема в целом и применить в боевом темпе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организовать занимающихся 2. Показать, что, как и сколько делать, дать задание для самостоятельного выполнения (если нужно — по частям) 3. Применить прием в боевом темпе, в условиях, тактически приближенных к схватке 4. Оценка выполнения и устранение недостатков
<u>Вторая</u>		
а) закрепление и совершенствование	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику приема или тактику действия 2. Выполнять приемы и действия в меняющихся ситуациях и в различных сочетаниях 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание разнообразных условий для деятельности занимающихся 2. Многократное повторение приемов и действий в различных условиях с решением разнообразных технико-тактических задач 3. Выполнение приемов и действий в учебных соревнованиях, приближенных к боевым

<u>Третья</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Применение знаний, навыков, качеств и умений в конфликтных условиях на соревнованиях 2. Оценка успехов и недостатков, побед и поражений 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Установка на рациональное использование техники и тактики действий в соревнованиях 2. Перенос учебно-боевого навыка в соревновательные условия 3. Правильная оценка поведения, действий и результатов
---------------	---	--

5. СТРУКТУРА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Одной из важных сторон учебно-тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Несмотря на различную целенаправленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью занимающихся, периодом и другими причинами, учебно-тренировочное занятие проводится в соответствии с определенными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывает типовая структура занятий.

Тренировочное занятие. Этот вид занятий преобладает при обучении новичков и боксеров низших разрядов. На учебно-тренировочных занятиях боксеры приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные.

Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условном и вольном бою. Боксер, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях боя. Поэтому форма учебно-тренировочного занятия приемлема для боксеров всех разрядов.

Тренер, планируя общий курс обучения боксера, последовательно вводит в занятия новые упражнения и действия, строго учитывая при этом качество усвоения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность в обучении.

Во время тренировочных занятий боксер совершенствует физические качества и технико-тактические навыки, не изучая новых приемов.

В основном тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применить для боксеров разной подготовкой. Группа должна быть примерно одной подготовки и возраста, потому что тренер - преподаватель дает всем одно задание в изучении и совершенствовании технических и тактических действий.

Тренировочные занятия подразделяются на три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает: а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания; б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В образовательной части обучающиеся выполняют специализированные упражнения для боксера, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста обучающихся, периода подготовки и направленности занятия.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности боксера.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет обучающимся улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам тренировки. Если в основной части занятия ставится задача развития подвижности и ведение боя на дальней дистанции, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, нанесении прямых ударов, уклоны туловищем и другие, с тем чтобы этим содействовать быстрейшему овладению специальными навыками во время тренировки в парах.

В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений, ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

В *основной части* занятия решаются главные задачи: а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; б) психологическая подготовка, выработка способности к высоким психическим напряжениям; в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера (сначала медленно, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою. Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений. Эта часть занятия будет наиболее высокой по нервным и физическим нагрузкам. Поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов боя в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервные напряжения после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В *заключительной части* организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части боксеры иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от подготовки группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся. В начальной стадии обучения, например, упражнения по изучению техники движения ударов и защит включают в основную часть занятия. По мере овладения сложными действиями упражнения и механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже упражнениями подготовительными. Подготовленные боксеры в занятии по боевой практике, приближенном к соревновательным условиям, выполняют как разминку упражнения со скакалкой и упражнения в ударах на боксерских снарядах; после напряженного боя (в тренировочном занятии) они могут ограничиться легкими дыхательными упражнениями.

Часто группа бывает неравной по своей физической подготовки или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным боксерам разные задания: одним, например, ограничиться изучением прямых ударов на дальней дистанции, другим обрабатывать элементы ближнего боя и т. д.

Типовую структуру занятия не следует понимать, как что-то неизбежное и шаблонное; ее можно изменять в зависимости от конкретных условий. Овладение техникой и тактикой сложных действий в боксе происходит не только во время реализации основных задач, но и задач вспомогательного характера, направленных на подготовку к основной работе и правильное ее завершение.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

6.1. Формы контроля и подведение итогов реализации Программы

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

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

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных образовательных программ.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы:

- определение уровня образовательной подготовки обучающихся в конкретном виде деятельности;
- выявление степени сформированности умений и навыков детей в выбранном виде деятельности;
- анализ полноты реализации образовательной программы (как по годам обучения, так и целом);

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно – тренировочной работы;
- выявление уровня освоения образовательной программы выпускниками;
- оказание помощи тренеру в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися строится на принципах:

- научности;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов;
- открытости результатов для педагогов в сочетании с закрытостью проблем для детей.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной образовательной - учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления ребенком полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;

- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей ребенка;
- развивающую, так как создает условия для осознания обучающимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно- тренировочного процесса;
- социально - психологическую, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят анализирующий характер индивидуальной динамики обучения, кроме того, их выполнение является и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап подготовки так и в учебно-тренировочную группу. Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

6.2. Контрольные нормативы по ОФП

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный и итоговый контроль проводятся в виде сдачи контрольных тестов. С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу

контрольных нормативов по ОФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Таблица 7

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	+
Выносливость	Бег 500 метров	+	+	
	Бег 1000 метров			+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	-	Не менее 20 раз
	Подтягивания	-	+	Не менее 3 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	+	+	Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 160 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см

Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки по боксу и зачисления в группу начальной подготовки.

7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в КДЮСШ(к) состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

- 1) диагностику среды;
- 2) разработку модели воспитательного пространства;
- 3) создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Цель и задачи:

- государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).
- в процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.
- нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека.

Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение обучающегося ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений.

Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности учащегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы воспитание взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по боксу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

7.1. Учебный план воспитательных мероприятий для обучающихся спортивно-оздоровительной группы по боксу

План включает в себя следующие направления:

Связь поколений

Цель: Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.

Задачи:

1. Воспитывать гордость за свою Родину, народных героев.
2. Сохранять историческую память поколений в памяти подрастающего поколения.
3. Способствовать формированию у обучающихся чувства сопричастности к истории и ответственности за будущее страны.

Формы: уроки мужества, беседы, встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, конкурсы, посещение музеев, праздники, посвященные памятным датам.

Растим патриота и гражданина России

Цель: формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции.

Задачи:

1. Воспитывать правосознание, способность к осознанию своих прав и прав другого человека.
2. Развивать ученическое самоуправление, волонтерское движение.
3. Формировать культуру проявления гражданской позиции.
4. Формировать у обучающихся систему знаний, уважения и интереса к государственным символам России.

Формы: коллективные творческие конкурсы, викторины по правовой тематике, праздник дня Конституции, День Героев, встречи с интересными людьми, акции, диспуты.

Мой край родной

Цель: Воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Задачи:

1. Изучать историю родного края.
2. Воспитывать у обучающихся позицию «Я – гражданин России».
3. Формировать экологическое поведение.

Формы: экологическое движение, озеленение, игры, марафоны, викторины.

Я и семья

Цель: осознание обучающимися семьи как важнейшей жизненной ценности.

Задачи:

1. Воспитывать культуру семейных отношений, позитивных семейных ценностей.
2. Повышать педагогическую и психологическую компетенцию родителей.
3. Создавать условия для участия родителей в воспитательном процессе.

Формы: беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения.

1 направление: Связь поколений

<i>№ n/n</i>	<i>мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственные</i>
1	Проведение мероприятий, посвященных памяти россиян, исполнивших долг за пределами Отечества	Февраль	Тренер-преподаватель
2	Участие в акции «Вахта памяти»: -встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками тыла; -акции, посвященные Дню Победы.	Май	Тренер-преподаватель
3	Проведение конкурсов, подготовка докладов, презентаций, связанных с героическим прошлым России, важнейшими событиями в жизни народа.	В течение года	Тренер-преподаватель
4	Проведение памятных дней: - День Победы - День вывода войск из Афганистана - День защитников Отечества - День Героев -День единения и примирения.	В течение года	Тренер-преподаватель
5	Семинары на тему «Герои и подвиги»	Февраль, май, октябрь, ноябрь	Тренер-преподаватель
6	Акция «Ветеран живет рядом»	Апрель, май	Тренер-преподаватель, администрация ГБУ ДО КДЮСШ(к)
7	День Военно-воздушных сил	Август	Тренер-преподаватель,

			родители
--	--	--	----------

2 направление: Растим патриота и гражданина России

<i>№ n/n</i>	<i>мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственные</i>
1	Участие в постоянно действующих всероссийских, региональных и районных конкурсах, реализующих программы патриотического воспитания школьников.	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
2	Проведение внеклассных мероприятий, посвященные Конституции РФ, дню единения и примирения, дню Героев.	В течение года	Тренер-преподаватель
3	Подготовка и проведение месячника патриотического воспитания	Февраль	Тренер-преподаватель
4	Участие обучающихся педагога в конкурсах проектов: - «Я – гражданин России», - «Патриотическое воспитание обучающихся»	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
5	Проведение уроков мужества, посвященных Дню Героев, Дню Защитника Отечества и Дню Победы.	Февраль, май, декабрь	Тренер-преподаватель
6	Конкурс рисунков на асфальте «Война глазами детей»	Апрель	Тренер-преподаватель
7	Круглый стол «Патриотизм начинается с меня»	Июнь	Тренер-преподаватель
8	Участие в праздновании Международного Дня бокса	Август	Тренер-преподаватель
9	Встречи с работниками прокуратуры, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав	В течение года	Тренер-преподаватель, сотрудники ведомств

3 направление: Мой край родной

<i>№ n/n</i>	<i>мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственные</i>
1	Организация экскурсий в музей «Россия – моя история»	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
2	Посещение презентации исторического музея «ГТО в Ставропольском крае и России»	Март	Тренер-преподаватель, родители
3	Участие в днях экологической безопасности	Апрель-июнь	Тренер-преподаватель
4	Организация походов, экскурсий по родному краю.	Июнь-август	Тренер-преподаватель, родители
5	День Ставропольского края и города Ставрополя	Сентябрь	Тренер-преподаватель, родители

4 направление: Я и семья

<i>№ n/n</i>	<i>мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственные</i>
------------------	--------------------	--------------	----------------------

1	Проведение среди групп конкурса «Доброта спасет мир», посвященный Дню защиты детей, Дню пожилого человека, Дню матери, Дню защиты детей	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
2	Участие в конкурсе «Лучшая открытка ветерану»	Май	Тренер-преподаватель, родители
3	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Апрель	Тренер-преподаватель, родители
4	Празднование Дня семьи	Июль	Тренер-преподаватель
5	Проведение родительских собраний.	в течение года	Тренер-преподаватель, зам. директора по УВР
6	Работа родительского комитета школы.	в течение года	Тренер-преподаватель, зам. директора по УВР
7	Работа родительского лектория	в течение года	Тренер-преподаватель
8	День знаний	1 сентября	Тренер-преподаватель

8.РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

8.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия боксом проводятся в спортивном зале и на уличной площадке. Для успешной реализации и данной Программы необходимо следующее оборудование:

1. Ринг боксерский;
2. Боксерские груши;
3. Боксерские мешки;
4. Настенная подушка;
5. Пневматическая груша;
6. Мяч на растяжках;
7. Боксерские перчатки (разного веса синего и красного цвета);
8. Боксерские снаряжные перчатки;
9. Боксерские защитные шлемы (маски синего и красного цвета);
10. Защитный бандаж (раковина) для юношей;
11. Защитный бандаж для девушек;
12. Защитный протектор для груди для девушек;
13. Боксерская капа;
14. Бинты боксерские;
15. Гантели (вес от 0,5 до 5 кг);
16. Гонг;
17. Секундомер;
18. Теннисные мячи;

19. Медицинболы (разного веса);
20. Гравитрон;
21. Резиновые жгуты;
22. Скакалки.

8.2. Информационные средства обучения

1. Персональный компьютер, оснащенный веб-камерой, колонками, имеющий доступ в интернет;
2. Официальный сайт ГБУ ДО КДЮСШ(к), адрес сайта: <http://kdusshk.ru/>;
3. Образовательная платформа «Сферум»;
4. Официальные аккаунты ГБУ ДО КДЮСШ(к) в социальных сетях https://www.instagram.com/gbu_do_kdiussh/.

9. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическая литература

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы. - М.:, 2008.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2019.
3. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. – 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007.
4. Бокс. Энциклопедия// Составители В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. - М.: Человек, 2011.
5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 1979.
6. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов [и др.] / Под общей редакцией Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – Краснодар: Неоглори ; Москва : Советский спорт, 2009. – 767, с.
7. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры./Для занятий с начинающими/. – М.: ФиС, 1965.
8. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. – М., 2005.
9. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов Физической культуры – М.: ИНСАН, 2010.
10. Денисов Б.С. Техника – основа мастерства в боксе. – М.: ФиС, 1957.
11. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксеров // Бокс: Ежегодник. -М.: Физкультура и спорт, 1981. С. 9-12.
12. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2019.
13. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. М.: Советский спорт, 2009. – С. 19-23.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 331 с.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
16. Осколков В.А. Бокс: Обучение и тренировка: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 116 с.
17. Теория и методика бокса. Учебник. / Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. М.ФК, 2009. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М., 2018г.

18. Федченко В.А. Защита боксера. – М.: ФиС, 1958.
19. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.
20. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. - М., 2009.
21. Филимонов В.И, Тушер Ю.В., Бокс. Обучение и тренировка в группах начальной подготовки. – М., 2019.
22. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб. Изд-во «Шатон», 2010.
23. Щитов В.К. Бокс для начинающих. – М.: «Фаир-пресс», 2001.

Перечень интернет-ресурсов

1. www.consultant.ru/
2. <http://minstm.gov.ru>
3. <https://rusada.ru/>
4. <http://rusboxing.ru/>
5. <http://фццоомфв.рф/>

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ ПРОГРАММЫ

Приложение 1

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности пола;
- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.

Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.

Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.

Не выполнять технических действий без самостраховки.

Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

Правильный подбор спарринг партнеров по весу, возрасту и уровню мастерства.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение 2

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по боксу

Группа: _____

Тема: _____

Задачи:

1. _____

2. _____

3. _____

Тип занятия: _____

Метод проведения: _____

Место проведения: _____

Инвентарь: _____

Время проведения: _____

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть; 20мин	Построение, расчет, рапорт.	5мин	Сообщение задач урока. Отметить присутствующих. ОРУ в движении в колонну по1. Медленно.
	1. Ходьба. И.П.- кисти в замок. Круговые движения кистями, головой.	1мин	
	2. Бег. Бег спиной вперед.		Смотреть через левое плечо.
	3. Бег с захлестыванием голени.	1мин	Касаясь пятками ягодиц.
	4. Бег с высоким подниманием бедра.	1мин	Руки согнуты в локтях под прямым углом. Касаясь коленями ладоней.
	5. И.П. Руки на поясе. Передвижения приставными шагами левым-правым боком.	1мин	Ноги вместе не составлять, высоко не выпрыгивать.
	6. И.П.-руки вперед. 1-4 Круговые движения предплечьями внутрь и наружу.	2 круга	Медленно. Выпрямляя руки.
	7. И.П.-Руки к плечам.		
	8. 1-4 Круговые движения руками вперед-назад.	16 раз	
	9. И.П.-Руки вперед. 1-4 Круговые движения руками вперед-назад.	16 раз	Руки прямые.
	10. И.П.-Руки согнуты в локтях, ладонями внутрь. 1-4 Круговые движения руками вперед-назад, поглаживая голову.	16 раз	Касаясь ладонями и предплечьями головы.
	11. И.П.-Руки на поясе 1-4- Наклоны в стороны.		Усиливая наклон махом руки вверх через сторону.
	12. И.П.-Руки перед грудью. 1-4-Ходьба выпадами с поворотами туловища в одноименную сторону.	16 раз	Если кто-то собьется, то надо принять исходное положение: шаг левой вперед, поворот влево. И снова начать движение.
13. Тоже спиной вперед.	16 раз		

	14. И.П.- тоже. 1-2-Повороты туловища, 3-наклон вперед. 15. Тоже спиной вперед.	16 15 раз 16 раз	Ноги не сгибать, касаться пола рукой. Выпрямляясь, сразу выполнять поворот.
2. Основная часть занятия 60 мин.	См. Раздел (Методика проведения первого занятия.)		
3. Заключительная часть занятия. 10 мин.	1. «Пятнашки» ногами. 2. Борьба в боевой стойке. 3. И.П. -лежа на спине. Подъем ног и касание пола за головой. 4. И.П. –упор лежа. Сгибание-разгибание рук.	1 х 2мин 1 х 2мин 15 раз 20 раз. 3 мин.	Упражнения в парах. Можно положить руки на плечи противника. Упр. В парах. Захваты за голову и туловище. Без бросков и подножек. ОРУ на месте. Руки вдоль туловища. Руки разгибать до конца. Туловище держать прямо. Подведение итогов занятия.

Приложение 3

Примерный план-график - группа СО, январь _____ г.

№ п/п	Учебный материал	№ уроков												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
I	Технико-тактические действия													
1	Положение кулака.	+	+	+	+	+	+	+						
2	Учебная стойка.	+	+	+	+	+	+	+						
3	Передвижения в учебной стойке.	+	+	+	+	+	+	+						
4	Имитация прямых ударов в учебной стойке.	+	+	+	+	+	+	+						
5	Боевая стойка.								+	+	+	+	+	+
6	Упражнения в боевой стойке.								+	+	+	+	+	+
7	Техника передвижения.								+	+	+	+	+	+
8	Защита подставкой.								+	+	+	+	+	+
9	Изучение прямых ударов в боевой стойке.								+	+	+	+	+	+
10	Боевые дистанции.	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
11	Защита сведением рук.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
12	Одиночные прямые удары в голову и защиты от них.													
13	Прямые удары в туловище и защиты подставкой.													
14	Защиты отбивами.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
15	Совершенствование техники прямых ударов и защит в тках.													

16	Защита при помощи туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
17	Контратаки одиночными ударами												+	+
18	Повторные и двойные удары в голову и туловище.												+	+
19	Финты и ложные действия.								+	+	+	+	+	+
20	Комбинации из трех-четырех прямых ударов.												+	+
21	Защиты уходом и отходом.												+	+
22	Защита «сайдстеп».												+	+
23	Условные бои.								+	+	+	+	+	+
24	Защиты уклонами.												+	+
25	Контратаки двойными ударами.													
26	Контратаки сериями ударов.													
27	Удары снизу и защиты от них.	+	+	+	+	+	+	+						
28	Комбинации из ударов снизу.													
29	Удары сбоку и защиты от них.	+	+	+	+	+	+	+						
30	Комбинации из ударов снизу и сбоку.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
31	Комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты													
32	Вольные бои и спарринги													
II	ОФП													
1	Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Растягивание.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнение на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения с набивным мячом.								+	+	+	+	+	+
5	Упражнения с отягощениями.	+	+	+	+	+	+	+						
6	Упражнения с теннисными мячами.		+		+		+		+		+		+	
7	Атлетическая гимнастика.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Эстафеты и подвижные игры.	+			+	+		+			+	+		+
9	Плавание			+			+			+			+	
III	Избранный вид спорта													
1	Упражнение в ударах по боксёрским снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнение со скакалкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Бой с тенью	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Имитация боевых действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV	Теория													
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	+		+		+		+	+	+	+	+		+
V	Контрольные нормативы													
1	Контрольные нормативы, контрольно-переводные тивы	+	+	+	+	+								
VI	Медицинское обследование													
	Медицинское обследование				+						+			

Приложение 4

Воспитание физических качеств юных боксеров

Физическая подготовка в боксе - это процесс воспитания физических качеств и способностей, необходимых для ведения боксерского поединка. В теории бокса условно принято выделять четыре основных физических качества: быстроту, силу, выносливость и ловкость (К.В.Градополов, 1965 и др.).

Методика развития быстроты

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции (Л.П. Матвеев, А. Д. Новиков, 1976).

При оценке проявлений быстроты различают:

1. Латентное время двигательной реакции;
2. Скорость одиночного движения;

3. Частоту движений.

Быстрота двигательной реакции оценивается латентным временем /0,14 - 0,26 сек/. Различают простые и сложные реакции. Простая реакция - это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал / например - известная защита в ответ на известный удар партнера/. Время зрительно-моторной реакции у спортсменов колеблется от 0,10 сек до 0,25 сек. При воспитании быстроты простой реакции наиболее распространенный метод заключается в повторном, возможно более быстром, реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей среды.

А.П. Рудик (1967) отмечает наличие трех типов простых реакций, в зависимости от того, на что сосредоточено внимание боксера.

Первый тип (сенсорный) - когда боксер сосредотачивает свое внимание на появлении сигнала (например - атака каким-либо ударом), он напряженно ждет его, мобилизовав все свое внимание, (в то время как двигательные центры его коры больших полушарий находятся в заторможенном состоянии). В этом случае спортсмен излишне скован, движения его вялы, и запаздывают в ответ на сигнал. Чаще всего это бывает в случаях, когда боксер, опасаясь, ждет сильного удара противника (В.М. Клевенко, 1968). В среднем у боксеров скрытый период сенсорного типа реакций равен 0,16 - 0,22 сек.

Второй тип реакции - моторный. В данном случае боксер сосредотачивает все свое внимание на подготовке начала движения. При этом двигательные центры коры головного мозга возбуждены и находятся в стартовом состоянии. Возбуждение доходит до двигательного участка коры больших полушарий мозга и встречают там уже подготовленные нервные формулы ответного движения, и соответствующие двигательные импульсы мгновенно устремляются к органам движения. В результате этого исполнительный сигнал действия противника - сводится к простому «пусковому сигналу», на который срабатывает готовый ответ.

Особенности воспитания быстроты сложной реакции можно рассмотреть на примере двух типов: реакции на движущийся объект (РДО) и реакции выбора.

Реакция на движущийся объект имеет большое значение в боксе, так как цель (противник) все время находится в движении, меняет дистанцию и место положения, выполняет движения туловищем, удары, защиты. Развивается данный тип реакции в упражнениях с партнером, а также на таких боксерских снарядах, которые получают большие колебательные движения (пневматические груши, мячи на растяжках, пунктболы и т.п.), (Г.И. Шатков, А.Г. Ширяев, 1982).

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера. Например - противник может атаковать любым ударом, а боксер выбирает, в зависимости от этого. Нужную защиту или встречный удар.

Реакция предугадывания имеет в своей основе способность спортсмена к вероятностному прогнозированию действий противника. К примеру - на ближней и средней дистанциях требуется меньше времени для нанесения удара, чем для выполнения защиты. Поэтому внимание молодого боксера должно быть направлено на восприятие не самого действия, а подготавливающих его движений.

В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

-Техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;

-Они должны быть освоены занимающимися настолько хорошо, чтобы во время движения волевые усилия были направлены не способ, а на скорость выполнения;

-Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает - 10 - 15 сек.

Для воспитания частоты движения (количества движений в ед. времени) рекомендуется задавать темп выполнения упражнения голосом (проговаривая – «та-та-та», «раз-два-три» и т.п.) чем спортсмен быстрее сможет проговорить, тем быстрее выполнит.

Быстрота в боксе проявляется при выполнении одиночных ударов в атаке и контратаке, выполнении защит, серий ударов, соединении ударов и защит, подготовительных и ложных действиях, передвижениях и перемещениях, переключениях от одних действий к другим.

Методика развития силы

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Принято выделять такие виды силовых способностей:

1. Собственно силовые (в статических и медленных режимах). В боксе это могут быть захваты противника в ближнем бою, освобождение от захватов, подставки рук пол сильные удары противника, напряжение мышц брюшного пресса при ударах по туловищу, давление противника и т.п.
2. Скоростно-силовые способности. При воспитании способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений широко используют метод повторно прогрессирующего упражнения. В данном случае максимальное силовое напряжение создается посредством перемещения какого-то неопредельного отягощения с наивысшей скоростью.

Важную разновидность составляет "взрывная сила" - способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например - удар в боксе). Таким образом, силовые качества у боксеров тесно связаны с быстротой и выносливостью. Силовые качества зависят от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов происходящих в мышцах. Немалая роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением - силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на две группы (Л.П. Матвеев, 1976).

1. Упражнения внешнего сопротивления обычно используют:

- а) вес предметов;
- б) противодействие партнера;
- в) сопротивление упругих предметов;
- г) сопротивление внешней среды;

Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с тяжестями удобны своей универсальностью: с их помощью можно воздействовать как на самые мелкие, так и на самые крупные мышечные группы; эти упражнения легко дозировать.

Наряду с приведенной классификацией силовых упражнений нужно учитывать деление их по степени избирательности воздействия, а также по режиму функционирования мышц - статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие. Одной из важнейших проблем при воспитании силовых способностей заключается в выборе величины сопротивления, оптимальном темпе выполнения упражнений, скорости.

Максимальное силовое напряжение может быть создано различными путями:

1. Преодолением неопредельных отягощений с предельным числом повторений;

2. Предельным увеличением внешнего сопротивления;
3. Преодолением сопротивлений с предельной скоростью;

В первом направлении - использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, работа выполняется "до отказа". Как в шутку говорят тренеры "такие упражнения спортсмен выполняет, сколько сможет и после этого еще три раза".

Величину отягощений (сопротивлений) можно дозировать по следующим критериям:

- в процентах к максимальному весу;
- по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса);
- по числу возможных повторений в одном подходе /вес, который можно поднять максимум 10 раз и т.п.).

«Работа до отказа» не выгодна в энергетическом отношении, кроме того приходится выполнять большую механическую работу, чем при повышенных отягощениях, чтобы получить такой же тренирующий эффект. Вместе с тем такая работа имеет и свои достоинства:

1. Большая степень энерготрат может быть полезной, если занятия проводятся с оздоровительной направленностью;
2. Упражнения с непредельными нагрузками дают большие возможности контролировать технику;
3. Позволяют избежать травм.

Существенно, наконец, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, коль скоро эта величина превосходит определенный минимум (40% от максимума).

С увеличением продолжительности занятий преимущество максимальных отягощений сказывается все более четко. В тренировке высококвалифицированных спортсменов непредельные отягощения используются как дополнительные методы. Например, величина сопротивления устанавливается в пределах «большой» и «умеренно большой». По мере развития силы величина сопротивления соответственно изменяется, если ученик отжимается в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамейку и его сила возрастает настолько, что он выполняет упражнение 10-12 раз, то упражнение нужно усложнить так, чтобы его можно было выполнить лишь 4-7 раз (скажем, делать сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу, затем тоже с опорой ногами о гимнастическую скамейку и т.п.).

Второе направление – использование предельных и околопредельных отягощений. Предельный тренировочный вес, это тот наибольший вес, который можно поднять без значительного эмоционального возбуждения (это вес обычно на 10-15 % меньше максимального).

Методика развития выносливости

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего боксерского поединка.

Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способами. При прямом способе испытуемому предлагают вести бой в высоком темпе в течение всех пяти раундов. Для поддержания высокой плотности поединка партнеры боксируют по одному раунду (всякий раунд – «свежий» партнер). Но этот способ практически не всегда удобен. Для измерения выносливости в соревновательных условиях пользуются косвенными способами.

Для этого производят расчет коэффициента выносливости:

Коэф.выносл.= КЭБД за 3 раунд/КЭБД за весь бой (Коэффициент эффективности боевых действий)

$KЭБД = KЭА + KЭЗ$ (Коэффициент эффективности атаки) $KЭА = \text{Кол-во уд-в достигших цели} / \text{Общее количество ударов}$
 (Коэффициент эффективности защиты) $KЭЗ = \text{Число парированных ударов} / \text{Общее кол-во ударов}$.

В процессе воспитания выносливости требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую выносливость и специальные виды выносливости. Решение этих задач немисливо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой обязательно приходится продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление. В связи с этим возникают особые требования к волевым качествам занимающихся. Воспитание выносливости осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и весьма тяжелые ощущения утомления. В бою боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно в длительных турнирах) ему приходится решать тактические задачи, все время фиксируя движения противника. Во время боя работают активно не менее 2/3 мышцы, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. О состоянии и возможности развития выносливости можно судить по таким показателям: как минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, жизненная емкость легких, минутный и ударный объем сердца, частота сердечных сокращений, скорость кровотока, содержание гемоглобина в крови.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общефизическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, т.к. чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц участвует в выполнении движения (М.И. Романенко, 1985).

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов:

- 1) Интенсивность действий;
- 2) Частота их повторений;
- 3) Продолжительность действий;
- 4) Характер интервалов между ними;
- 5) Стилль и манера ведения боя противником;
- 6) Действие свивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Методика развития ловкости

Ловкость – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В боксе ловкость проявляется в быстроте преобразования (перестройки) движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания координационных способностей становится введение фактора необычности при выполнении привычных действий, с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к координации движений.

Таблица 8

№	Содержание методического приема (по Л.П. Матвееву, А.Д. Новикову)	Примеры
1.	Введение необычных исходных положений.	Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-право-сторонняя. Веление боя не в своей стойке.
2.	"Зеркальное" выполнение упражнений.	Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-право-сторонняя. Веление боя не

		в своей стойке.
3.	Изменение скорости или темпа движений.	Выполнение боевых действий с различной скоростью и в разном темпе.
4.	Изменение пространственных границ в которых выполняется упражнение.	Проведение тренировки в зале и на открытом воздухе. Проведение спаррингов на уменьшенном (разделенном канатами) ринге. Спортивные игры на уменьшенной площадке
5.	Смена способов выполнения упражнения.	Выполнение ударов, защит, передвижений различными способами.
6.	Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий ударов: в прыжке, после прыжка с поворотом на 360°; после нескольких кувырков через голову; после серии поворотов и т., п.
7.	Изменение противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях.	Ведения боя с различными по стилю, (весу, росту и т.п. партнерами. Ведение боя с двумя партнерами; "стенка на стенку". Применение разных тактических комбинаций.
8.	Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.	Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных
9.	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирования.	Жонглирование теннисным мячом: - ведение теннисного мяча об пол; - броски и ловля об стенку: - ловля теннисного мяча, опущенного другой рукой и т.п.
10.	Варьирование тактических условий.	Ведения боя с различными спарринг партнерами.
11.	Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий.	Бой с использованием партнерами "стенка на стенку"; игровые упражнения с увеличенным числом мячей; проведение тренировок при зрителях
12.	Направленное варьирование внешних отягощений.	Работа с молотками, гантелями, в перчатках различного веса, с утяжелителями, амортизаторами и т.п.
13.	Использование различных материально-технических и естественно-средовых условий занятий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков.	Выполнение упражнений на различных снарядах (пневматических и насыпных грушах, мешках, чередование мест занятий) на свежем воздухе и в зале, на разных спортивных сооружениях)

Упражнения, направленные для развития ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения следует выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результат. Мышечная напряженность проявляется в трех формах: 1. повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя /тоническая напряженность/; 2. Недостаточная скорость расслабления /скоростная напряженность/; 3. в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации /координационная напряженность/.

Для борьбы с тонической напряженностью применяют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем /типа потряхиваний, свободных махов и т.п./, упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления мышц используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, рывок и толчок штанги, сильные удары на снарядах.

Координационная напряженность постепенно преодолевается следующими путями:

1.Разъяснение необходимости выполнять движения менее напряженно, легко, свободно.

2.Применение специальных упражнений на расслабление: /По И.В. Левицкой/

- а/ упражнения, в процессе выполнения которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному;

- б/ упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается с напряжением других;

- в/ упражнения, в которых требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движения других частей;

- г/ упражнения, по ходу которых занимающимся предлагают самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслаблять мышцы.

При выполнении упражнений на расслабление напряжение мышц должно сочетаться со вдохом и задержкой дыхания, расслабление - с активным вдохом. Для того, чтобы движение было свободным, не напряженным рекомендуется при его выполнении петь, улыбаться, закрыть на мгновение глаза, следить за мимикой /напряженность четко выражается в мимике/.

При выполнении движений нужно напрячь мышцы всего тела /с задержкой дыхания/, потом резко расслабится /с форсированным выдохом/ и немедленно начать движение. Полезно выполнять упражнение в состоянии утомления, т.к. утомление заставляет концентрировать усилия лишь в необходимые моменты.

Проявление ловкости обуславливается и способностью боксера поддерживать равновесие. Воспитывать способность к поддержанию равновесия можно двумя путями: первый путь - применение упражнений на равновесие. Второй – применение упражнений к прямолинейным и угловым ускорениями /кувырки, спурты, прыжки с поворотом, уклоны и нырки с большой амплитудой и т.п./Во многом ловкость зависит от умений боксера оценивать расстояние до какого-нибудь предмета / противника, канатов ринга и т.п./.

Приложение 5

Ю.В. Королькова

Азбука наша для тех, кто готов
Бодрым, здоровым быть без докторов.
Верьте секретам, изложенным в ней:
Главное – жить ради счастья детей.
Детский наш сад – кладовая тепла!
Есть в нем все то, чтоб душа расцвела:
Ёлочки, травы от самых ворот,
Желтый песочек – как мини-курорт!
Здорово мимо песочниц шагать
И за игрой детворы наблюдать!
Йод и микстуры в ход редко идут –
Крепкими наши питомцы растут!
Лени, и скуке, и ссорам пустым
Места ни дети, ни мы не дадим!
Наше здоровье, как сложный коктейль,
Он удается, когда видна цель!
Первые капли в нем – сила и труд,
Радости струйки за ними текут,
Следом – общения горсточек пять,
Только все тщательно перемешать!
Утром глоток, и к обеду глоток,
Фокус так прост, если ты – педагог!
Хочется нашей здоровой семье
Царство здоровья сплести на Земле!
Чтобы в глазах огоньки зажигать!

Шире улыбкам на лицах сиять!
Щеки румянцем украсить сполна –
Ъ – Твердость нам в избранном деле нужна!
Ы - !!!
Ь – Мягкость поможет конфликт обойти –
Эти заветы запомни и чтн.
Юная азбука – мудрый мотив,
Ясно: здоровый у нас коллектив!

Приложение 6

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Просим Вас принять участие в оценке качества дополнительного образования детей в ГБУ ДО КДЮСШ(к) г. Ставрополя. Оцените, пожалуйста, степень своей удовлетворенности различными сторонами деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок. Для этого в каждой строке приведенных ниже таблиц обведите кружком одну оценку, которая соответствует Вашему мнению по следующему критерию:

- 5—это меня вполне удовлетворяет;
4 –это меня удовлетворяет не в полной мере;
3 – это меня скорее не удовлетворяет;
2 – это меня совершенно не удовлетворяет;
0 – затрудняюсь ответить.

1. Обеспечение доступности качественного дополнительного образования:

1.Возможность выбора подходящего для ребенка детского объединения

5 4 3 2 0

2.Условия поступления в учреждение дополнительного образования

5 4 3 2 0

2. Достижения Вашего ребенка по результатам обучения в учреждении:

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1.Уровень дополнительных знаний | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| 2.Уровень овладения дополнительными практическими навыками | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| 3.Участие в муниципальных, региональных, федеральных и международных фестивалях, конкурсах, олимпиадах | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |

3. Организация учебно-воспитательного процесса в учреждении:

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.Современность дополнительных образовательных программ | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| 2.Режим работы групп, объединений, секций, студий | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| 3.Организация мероприятий (досуговых, спортивных, общественно-полезных, экскурсионных и т.д.) | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |

4. Информирование о деятельности учреждения:

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1.Информирование о деятельности учреждения дополнительного образования на родительских собраниях | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| 2.Оформление сайта учреждения в Интернете | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| 3.Информирование родителей о работе групп, кружков, секций, студий | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |

Далее отметьте выбранный вариант ответа любым знаком, например^У.

5. Выдали оценку деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок. А как Вы полагаете, доволен ли этим учреждением Ваш ребенок?

- 1. Вполне.
- 2. Скорее доволен, чем нет.
- 3. Скорее недоволен.
- 4. Совершенно недоволен.
- 5. Затрудняюсь ответить

6. Ваши предложения и пожелания:

Благодарим за участие в опросе!

