

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организация тренировочной работы	5
3.	Учебный план	10
4.	Календарный учебный график	11
5.	Рабочая программа	12
5.1.	Теоретическая подготовка	12
5.2.	Общая физическая подготовка	13
5.3.	Специальная физическая подготовка	13
5.4.	Технико-тактичекая подготовка	23
6.	Методические материалы	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультурно-оздоровительная программа по боксу разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, физкультурно-оздоровительных учреждений, детских общественных объединений и организаций, особенностей социально – экономического развития региона и национально – культурных традиций.

В данной Программе, систематизированы средства и методы, организация подготовки, направленные на то, чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 года №329-ФЗ «Об физической культуре в Российской Федерации» и Уставом МАУ «ФОК «Красная Горка».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность:

Занятия боксом последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр видов спорта России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Приём детей и подростков в физкультурно-оздоровительные группы осуществляется на основе уставных документов организации. Занятия проводят инструкторы по спорту.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами.

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта:

Физкультурно-оздоровительная программа является модифицированной, по направленности – физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения – углубленной, по способу подачи содержания и организации тренировочного процесс – комплексной, вертикально – горизонтальной.

Бокс приобщает занимающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Отличительной особенностью данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению тренировочного материала, обуславливающий развитие у занимающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Адресат программы: В секции по боксу занимаются мальчики, юноши, девочки и девушки в возрасте от 8 лет, допущенные к занятиям врачом.

Объем и срок освоения программы: Общее количество тренировочных часов 282 часа. Это позволяет всем инструкторам, работающим с юными боксерами, дать единое направление тренировочном процессе.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: группы занимающихся являются основным составом объединения – секции; состав группы – постоянный

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который:

-направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

-подлежит планированию;

-осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствующими сроками:

-ежегодное планирование

-ежемесячное планирование

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 47 недель

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

-комплектование групп и планирование тренировочных занятий

-в зависимости от условий организации занятий спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих физкультурно-оздоровительную подготовку.

Группы занимающихся являются основным составом секции; состав группы - постоянный

Подготовку занимающегося в боксе рассматривают как целостную систему. Рассматривая подготовку занимающегося как систему, в ней выделяют несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы физкультурно-оздоровительной подготовки рассматриваются:

- система тренировочных мероприятий;

- система факторов повышения эффективности тренировочной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку занимающегося как систему, инструктор по спорту не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки занимающегося влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие).

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки занимающегося. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

В программе излагается учебный материал для физкультурно-оздоровительных групп.

В группы зачисляются занимающиеся, желающие заниматься боксом и имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься боксом.

К тренировочным занятиям в физкультурно-оздоровительной группе допускаются дети от 8 лет.

Задачи физкультурно-оздоровительной группы:

формирование стойкого интереса к занятиям по боксу;

всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей;

укрепление здоровья, закаливание организма;

воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;

разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;

Критериями успешности прохождения занимающимися тренировочного процесса являются:

динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;

отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий боксом;

достаточный уровень освоения основ техники по боксу.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Физкультурно-оздоровительные программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В физкультурно – оздоровительные группы зачисляются дети с 8 лет и старше. Программа рассчитана на детей возраста с 8 лет. До тренировочного процесса в физкультурно-оздоровительной группе принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям боксом.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится с 1 августа по 15 октября. Физкультурно - оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из занимающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься боксом. Занимающиеся физкультурно-оздоровительных групп, успешно усвоившие тренировочную программу, сдавшие вступительные нормативы в начале учебного года, могут быть зачислены на обучение по спортивной тренировочной программе.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Режим занятий занимающихся регламентируется тренировочным планом, расписанием занятий. Расписание тренировок утверждается директором учреждения с учетом пожеланий инструкторов по спорту, занимающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних занимающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей занимающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Тренировочный процесс осуществляется в очной форме. Занятия с занимающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Занятия проводятся в две смены. Начало занятий в 8.00, окончание занятий в 20.00, для занимающихся в возрасте 16 – 18 лет – не позднее 21 часа. При наличии двух смен тренировок организуется не менее чем 30 – минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Физкультурно-оздоровительные занятия по боксу проводятся в соответствии с тренировочным планом, рассчитанным на 47 недель.

Продолжительность занятий (академический час) составляет 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут для отдыха занимающихся и проветривания помещений (после 40 минут занятий - 10 минутный перерыв, время перерыва входит во время тренировочного процесса).

Тренировочный материал программы представлен в разделах учебного плана.

Наполняемость учебных групп

Год занятий	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
Весь период	8	20 - 25	30	6

Режим занятий

Год занятий	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
Весь период	6 часов	2 часа	3	288 часа	15- 30

**Продолжительность обучения,
минимальный возраст занимающихся для зачисления**

Продолжительность занятий (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1 год	8

Главные задачи в занятиях с занимающимися – 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 боксёров играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными боксёрами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

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

На занятии следует отметить хоть раз каждого занимающегося и всю группу в целом. После любого занятия в зале боксёр 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 занятиях, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, инструктору по спорту важно постоянно стимулировать проявление воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. 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 обучающихся за достижением поставленных целей, обязательном выполнении индивидуальных заданий.

Важным условием успеха инструктора по спорту в работе с занимающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общей физической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Система физкультурно-оздоровительной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки занимающихся всех возрастов групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в

процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие занимающихся через обучение боксу.

Задачи программы:

Спортивные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов боксу;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по боксу;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по боксу.

Содержание программы

Тренировочная и воспитательная работа с занимающимися планируется на основе настоящей программы и проводится круглогодично. В период летних каникул (июль) учащиеся занимаются самостоятельно по индивидуальным планам.

В процессе тренировочных занятий инструктор по спорту должен следить за успеваемостью и дисциплиной занимающихся в общеобразовательной школе, устанавливать связь с классным руководителем и родителями спортсменов.

Учитывая успеваемость и дисциплину занимающихся, инструктор может уменьшить для отдельных занимающихся количество занятий или временно запретить посещение. Нельзя также устраивать и длительные перерывы между занятиями. При проведении практических занятий необходимо строго соблюдать требования по врачебному контролю над занимающимися, предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. Углубленное врачебное обследование занимающиеся проходят два раза в год.

Физическое состояние спортсменов учитывается инструктором при планировании тренировочных нагрузок.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом.

Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3

2.	Груша боксерская пневматическая	штуk	3
3.	Мешок боксерский	штуk	5
4.	Ринг боксерский (6 x 6 м) на помосте (8 x 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штуk	4
9.	Мяч баскетбольный	штуk	2
10.	Мяч теннисный	штуk	2
11.	Мяч футбольный	штуk	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штуk	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штуk	3
14.	Скамейка гимнастическая	штуk	5
15.	Скакалка гимнастическая	штуk	15
16.	Стенка гимнастическая	штуk	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штуk	1
19.	Гонг боксерский	штуk	1
20.	Секундомер	штуk	2
21.	Стенд информационный	штуk	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штуk	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штуk	1
25.	Урна-плевательница	штуk	2
26.	Зеркало (0,6 x 2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Боксерки (обувь для бокса)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
2.	Боксерская майка	штуk	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5

3.	Боксерские трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
4.	Носки утепленные	пара	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося			1	1	2	1	2	1
8.	Перчатки боксерские снаряжные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9.	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Эластичные бинты	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
11.	Капа (зубно-протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	ФОГ (6ч в неделю)
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	143
3	Специальная физическая подготовка	107
4	Технико – тактическая подготовка	25
5	Медицинский контроль	1
6	Общее количество часов	282

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
ТП	6	1	-	1	-	1	1	-	1	1	-	-	-
ОФП	143	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	-	13
СФП	107	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	-	10
ТТП	25	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	-	2
МК	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего часов	282	26	24	25	25	26	27	26	27	26	25	-	25

Условные обозначения: ТП - теоретическая подготовка, ОФП – общая физическая подготовка, СФП - специальная физическая, ТТП –техничко-тактическая подготовка, МК–медицинский контроль.

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

5.1 Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых занимающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Тренировочный материал распределяется на весь период занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий, после 30 – 40 минут теоретических занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце.

№ п/п	Наименование темы	количество часов
	Теоретические занятия	6
1	Место и роль ФК и С в обществе Зарождение и история развития бокса в России	1
2	Основы философии и психологии спортивных единоборств Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1
3	Гигиена боксеров, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи	1
4	Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке Требования к технике безопасности	1
5	Режим дня, закаливание, основы спортивного питания Строение и функции организма	1
6	Основы законодательства	1

1. Место и роль ФК и С в обществе: Зачем нужна физическая культура людям. В конце какого века в России начинает культивироваться бокс. История бокса в СССР берет свое начало от первого кружка ,где и кем основанного.
2. Основы философии и психологии спортивных единоборств:
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса:
3. Гигиена одежды и обуви. Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.
4. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке .Требования к технике безопасности: правила поведения в ФОКе, правила поведения в спортивном зале. Необходимый инвентарь, спортивная экипировка
5. Режим дня, основы спортивного питания: Какие виды закаливания существуют. Главная цель закаливания. Распорядок дня. Правильное питание. Полезные и вредные привычки, здоровое питание. Строение и функции организма
6. Основы законодательства: Основные термины бокса используемые на тренировки и в соревнованиях, правила вида спорта, антидопинговые правила, ответственность за неправомерное использование приемов бокса. Возрастные ограничения. Формула боя. Судейство. Нарушения. Виды нарушений

5.2 Общая физическая подготовка

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

- ходьба, ее разновидности, бег с дополнительными движениями (скрестным шагом, приставными шагами, высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег с вращением, бег с подскоками);
- наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой;
- вращение верхних конечностей и плечевого пояса;
- наклоны туловища, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища;
- упражнения для ног: приседания; пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинящие покачивания в выпаде и другие;
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем;
- повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и другие;
- упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.
- прыжки в длину с места, с разбега и другие;
- акробатические упражнения: перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках и другие;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

5.3 Специальная физическая подготовка

Средствами СФП в боксе являются: Ниже представлены основные упражнения для специальной физической подготовки боксера. Упражнения подобраны таким образом, чтобы были задействованы все без исключения мышечные группы, необходимые боксеру для эффективного использования технического и тактического арсенала в поединке.

Упражнение 1

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки.

Из исходного положения выполните одновременный подъем вверх правого и левого плеча. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

Важные моменты:

1. Сохраняйте прямое и неподвижное положение туловища.
2. При выполнении старайтесь расслабить мышцы шеи и верхнего плечевого пояса.
3. Контролируйте дыхание: подъем плеч вверх – вдох, возврат в исходное положение – выдох.

Упражнение 2

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище слегка наклонено вперед, ноги на расстоянии полторы ширины плеч и полусогнуты в коленном суставе, кисти рук расположены на коленях.

Из исходного положения выполните круговые вращения в коленном суставе сначала вовнутрь, затем наружу. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз в каждую сторону.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает связки коленных суставов.

Важные моменты:

1. Выполняя небольшие надавливания руками на коленный сустав, регулируйте нагрузку.
2. Сохраняйте естественное, спокойное дыхание.

Упражнение 3

Техника выполнения: примите исходное положение – ноги вместе и слегка согнуты в коленном суставе, кисти рук расположены на коленях, туловище наклонено вперед.

Из исходного положения выполните круговые вращения в коленном суставе сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз в каждую сторону.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает связки коленных суставов и мышцы ног.

Важные моменты:

1. Выполняя небольшие надавливания руками, регулируйте нагрузку на коленные суставы.

2. Сохраняйте естественное и спокойное дыхание.

Упражнение 4

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища.

Из исходного положения выполните энергичные, амплитудные махи двумя руками сначала вперед, затем назад. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно способствует увеличению подвижности суставов верхнего плечевого пояса. Укрепляет мышцы спины и рук. Развивает скорость нанесения ударов руками.

Важные моменты:

1. Старайтесь сохранить максимально быстрый темп на протяжении всего выполнения упражнения.

2. Стремитесь выполнять круговые махи руками при фиксированном положении ног и тазобедренного отдела позвоночника.

3. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.

Упражнение 5

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед туловищем на уровне груди, внутренняя сторона ладоней направлена вниз.

Из исходного положения выполните на два счета энергичное отведение локтей назад. Затем выпрямляя руки в стороны, выполните на два счета отведение прямых рук назад. Во время разведения рук в стороны разверните ладони внутренней стороной вверх. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы верхнего плечевого пояса и способствует увеличению подвижности суставов.

Важные моменты:

1. Старайтесь расслабить при выполнении мышцы плечевого пояса.

2. Сохраняйте прямое положение туловища и рук во время выполнения данного упражнения.

3. Не поднимайте плечи вверх и сохраняйте начальный уровень положения рук во время выполнения.

4. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.

Упражнение 6

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед туловищем на уровне груди, ладони внутренней стороной направлены вниз.

Из исходного положения выполните попеременные повороты туловища вправо и влево. В конечной точке поворота, выпрямляя руку в локтевом суставе, выполните отведение прямо руки назад. При повороте вправо выполняется разгибание правой руки и наоборот. Чередуйте выполнение поворотов туловища и отведение рук назад вправо и влево на каждый счет. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы спины, плечевого пояса и верхнее поясничной части позвоночного столба. Способствует увеличению подвижности суставов.

Важные моменты:

1. Во время выполнения поворотов туловища зафиксируйте неподвижное положение ног и тазобедренного отдела позвоночника.
2. Старайтесь синхронно выполнять поворот туловища и отведение руки назад.
3. Сохраняйте прямое положение туловища и ног, а также исходное положение рук (руки держать на одной линии).
4. Контролируйте дыхание: повороты и отведение рук назад – выдох, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 7

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, плечи развернуты, правая рука согнута в локтевом суставе и поднята вверх так, чтобы кисть была расположена под мышечной впадиной, левая рука свободно опущена вдоль туловища.

Из исходного положения выполните маятнико-образные наклоны в стороны с переменной положения рук. Чередуйте выполнение наклонов вправо и влево. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы верхнего плечевого пояса и спины. Способствует увеличению подвижности плечевого сустава.

Важные моменты:

1. Во время выполнения старайтесь расслабить мышцы шеи и верхнего плечевого пояса.
2. Во время выполнения наклонов старайтесь зафиксировать неподвижное положение ног и тазобедренного отдела.
3. Сохраняйте прямое и неподвижное положение головы и туловища.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его глубоким и непрерывным.

Упражнение 8

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены перед собой на уровне груди.

Из исходного положения выполните круговые вращения рук в локтевом суставе сначала к себе, затем от себя. Темп выполнения средний, с последующим ускорением. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает локтевой и плечевой суставы, способствует увеличению подвижности локтевого сустава.

Важные моменты:

1. Стремитесь расслабить мышцы плеча и предплечья во время выполнения упражнения.
2. Старайтесь сильно не отводить локти в стороны во время сгибания и разгибания рук.
3. Сохраняйте прямое и неподвижное положение туловища.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его глубоким и непрерывным.

Упражнение 9

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч. Из этого положения выполните энергичное растирание области ушей ладонями двух рук.

Характер воздействия: массаж эффективно разогревает область ушей, предотвращая микротравмы, которые боксер может получить во время тренировки.

Важные моменты:

1. Старайтесь расслабить во время массажа мышцы лица и шеи.
2. Сконцентрируйтесь на массируемых участках головы.
3. Дыхание произвольное.

Упражнение 10

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч.

Из этого положения выполните энергичное растирание области носа ладонями обеих рук.

Характер воздействия: массаж эффективно разогревает мышцы лица, предотвращая травмы, которые боксер может получить во время тренировки.

Важные моменты:

1. Старайтесь расслабить во время массажа мышцы лица и шеи.
2. Сконцентрируйтесь на массируемых участках головы.
3. Дыхание произвольное.

Упражнение 11

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки расположены вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки, подбородок подобран, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения перенесите вес тела на переднюю часть правой и левой стопы и выполните ходьбу в среднем темпе в течение двух минут.

Варианты выполнения:

а) из исходного положения выполните ходьбу на пятках, темп выполнения средний, количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут;

б) из исходного положения выполните ходьбу на внешней стороне стоп, темп выполнения средний, количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут;

в) из исходного положения выполните ходьбу на внутренней стороне стоп, темп выполнения средний, количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут.

Характер воздействия: при выполнении ритмичной ходьбы усиливается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем организма. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости и укрепляет связки голеностопных суставов.

Важные моменты:

1. Обязательно варьируйте выполнение различных шагов.
2. Постепенно увеличивайте темп выполнения.
3. Дыхание непрерывное и глубокое.

Упражнение 12

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены на уровне груди, кисти сжаты в кулаки.

Из исходного положения выполните бег на месте с энергичным и высоким подъемом вверх бедер правой и левой ноги. Угол сгибания ноги в коленном суставе составляет около 90°. Выполните упражнение чередуя подъем правой и левой ноги. Темп выполнения быстрый с максимальной скоростью подъема бедер вверх. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут.

Варианты выполнения:

а) из исходного положения выполните бег на месте с поочередным забрасыванием назад правой и левой ноги, согнутой в коленном суставе. Темп выполнения быстрый, с максимальной скоростью забрасывания ног назад. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1–2 минут;

б) из исходного положения выполните бег на месте, с поочередным подъемом вверх перед собой бедер правой и левой ноги. Во время выполнения старайтесь отводить бедро немного в сторону, направляя голень вниз. Темп и количество повторений аналогичны вышеописанным вариантам;

в) из исходного положения выполните бег на месте с поочередным подъемом в сторону-вверх бедер правой и левой ноги. Угол сгибания ног в коленном суставе составляет 90°. Темп выполнения и количество повторений аналогичны вышеописанным вариантам.

Характер воздействия: упражнение увеличивает интенсивность работы мышечных групп, усиливает деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. Влияет на развитие выносливости и быстроты и способствует развитию умения рассчитывать свои силы.

Важные моменты:

1. Обязательно используйте различные варианты выполнения бега.
2. Не увеличивайте амплитуду движения, чтобы не снизить скорость выполнения.
3. Контролируйте дыхание во время бега, сохраняя его непрерывным и глубоким.

Упражнение 13

Техника выполнения: примите исходное положение – из боевой стойки выполните глубокий присед, до конца сгибая ноги в коленном суставе, вес тела перенесите на переднюю часть правой и левой стопы.

Из исходного положения выполните невысокие прыжки вверх. Упражнение можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед, варьируя траекторию выполнения, – вперед-назад, вправо-влево, зигзагообразно. Темп выполнения средний, количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно укрепляет мышцы ног. Способствует развитию координаций, равновесия, ловкости и других качеств, необходимых боксеру.

Важные моменты:

1. Постепенно увеличивайте скорость и количество выполнения.
2. Сохраняйте исходное положение туловища и рук.
3. Не выпрыгивайте высоко вверх, чтобы не снижать темп выполнения.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.

Упражнение 14

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, руки полусогнуты в локтевом суставе и расположены перед туловищем на уровне груди.

Из исходного положения, с одновременным небольшим подпрыгиванием вверх на месте, выполните разноименные повороты таза и рук вправо и влево. Таз разворачивайте в сторону противоположную от движения рук. Во время выполнения упражнения слегка поворачивайте стопы в сторону движения таза под углом примерно 45°. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 15–20 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает тазобедренный сустав и мышцы тазобедренной области. Способствует развитию координации и ловкости движений, а также равновесия.

Важные моменты:

1. Обязательно старайтесь сохранять неподвижное положение головы и верхней части туловища.
2. Не сгибайте ноги в коленном суставе.
3. Не стремитесь слишком высоко подпрыгивать вверх, чтобы не снижать темп выполнения.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.

Методы развития силы.

Развитие силы

Упражнения на развитие силы мышц рук

Название упражнения	Описание
Отжимания на кулаках	На максимально возможной скорости
Отжимания на кулаках с касанием груди	Упражнение на развитие взрывной силы
Отжимание с хлопками	Упражнение на укрепление предплечья
Отжимания на одной руке на скорость с заменой рук	На левой и правой руке по очереди на взрыв
Работа с набивным мячом	Броски набивного мяча в стену, работа с мячом между двумя спортсменами, выбивание мяча из рук партнера и противодействие этому

Упражнения с эспандером	Упражнение на растяжку рук боксера
Упражнения с гирями и другими утяжелителями	Отработка ударов с отягощением, целью которых является развитие точности при максимально затрудненных условиях боя
Толкание ядра, метание диска	Прикладывание максимальных усилий
Работа по хозяйству	Рубка дров, работа молотом
Кардиотренинг	Интервальный бег и плавание

Все вышеперечисленные упражнения проводятся максимально резко, быстро, с эффектами отталкивания, отпрыгивания, максимального сопротивления. Во время выполнения упражнений также необходимо помнить о правильном дыхании и отдыхе между подходами.

Важно также не забывать о технике боя с тенью и о груше.

Упражнения на развитие силы мышц ног

Очень важную роль при ударе, помимо рук, играют также и ноги, являясь опорой и силой, которая составляет противовес наносимому удару. Также, наращивая силу мышц ног, боксер учится ловко перемещаться по рингу, совершать обманные движения, вводя соперника в заблуждение, сбивая его с толку.

В число упражнений, полезных для развития силы ног спортсмена, входят:

- бег, в том числе и бег с препятствиями;
- тренировка с участием утяжелителей для ног;
- прыжки на скакалке, прыжки в высоту, прыжки поочередно на одной ноге;
- приседания со штангой;
- жим ногами.

-Толкание тяжелых предметов от 3 до 10 кг, например, ядер, камней, штанги. Только позаботьтесь о том, как подобрать вес штанги, соответствующий вашим физическим возможностям;

-Легкоатлетические метания, например, метание диска. Во время выполнения этого упражнения развивается резкость и быстрота;

-Упражнения, во время которых наносятся удары по боксерскому мешку или боксерской груше, подвешенной на платформе;

-Гимнастика для общего укрепления мышц;

-Развитие максимального ускорения, например, отжимания из различных положений.

Методы развития выносливости боксера.

Развитие выносливости

Упражнения

Методы развития боксерской выносливости являются основой тренировочных программ опытных тренеров по боксу. Развитие общей выносливости – это комплекс каждодневных тренировок, который несет в себе упражнения для всестороннего развития боксера.

Развития силовой боксерской выносливости – характеризуется работоспособностью спортсмена в условиях увеличенных физических и психоэмоциональных нагрузок и способностью противиться усталости. Также развитию силовой выносливости – это достижение боксером заданных целей в условиях постепенного повышения силового давления в сжатые, по сравнению с обычными тренировками, сроки. Такие тренировки проводятся с определенной периодичностью, чтоб организм спортсмена имел возможность полностью восстановить силы, и под контролем грамотного специалиста. Развитие силовой выносливости предусматривает использование различных отягощений (манжеты, пояса, гантели и т.д.), это позволяет увеличить привычные физические затраты боксера в данном упражнении. Тренировка продолжается пока боксер не устанет, затем ему дается 2 – 3 минуты отдыха, во

время которого необходимо контролировать пульс, когда его значение составит 100 – 120 ударов в минуту, необходимо снова возобновить работу.

Упражнения улучшения параметра выносливость:

- работа с партнером в вольном или условном бою;
- отработка сильных точных ударов и боксерских движений на мешке или груше;
- бег со сменой расстояния и скорости забега;
- пресс, подтягивания и подъем ног;
- рывки, толчки, махи с гирями и штангой;
- бег по ступеням, прыжки на носках, как можно выше;
- попеременная смена нагрузок, их частоты и силы.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод - непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50-60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы.

Основные упражнения для развития выносливости:

- бег и плавание на длинные дистанции в постоянном или же переменном темпе, что стимулирует развитие опорно-двигательного аппарата, мышечной и дыхательной системы;
- прыжки на скакалке (120 – 140 прыжков в минуту в течение 10 – 15 минут) – способствуют улучшению координации и равновесия боксера;
- командные игры - стимулируют остроту мозговой и зрительной реакций, концентрацию внимания;
- спортивная ходьба;
- дыхательная гимнастика и др.

Упражнения для развития выносливости:

- работа с партнером в вольном или условном бою;
- отработка сильных точных ударов и боксерских движений на мешке или груше;
- бег со сменой расстояния и скорости забега;
- пресс, подтягивания и подъем ног;
- рывки, толчки, махи с гирями и штангой;
- бег по ступеням, прыжки на носках, как можно выше;
- попеременная смена нагрузок, их частоты и силы.

При смене водящего или при введении дополнительных заданий.

Методы развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах:

Нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях, нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных), нанесение ударов по движущемуся мешку. Одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах. Поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°. Нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером:

Выполнение сайдстепов, ударов на скачке, ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног. Выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером, ведение условных боев в «обратной» стойке, с ограниченным количеством ударов. Проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метра. Условный бой «стенка на стенку». Частая смена партнеров и темпа работы в парах. Нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику. Совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров, использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Методы развития гибкости.

Развитие гибкости

Различают две формы гибкости:

- **активную**, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;
- **пассивную**, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных, амплитуда движений.

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость - это подвижность во всех суставах, которая позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность конкретной деятельности.

Для развития гибкости используются динамические, статические и смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Проявление гибкости зависит от анатомического строения суставов, эластичности мышц и связок, тонуса мышц, общего функционального состояния организма и от внешних условий.

При планировании и построении тренировок необходимо учитывать следующие факторы. Обычно до 8 - 9 часов утра гибкость снижена, однако тренировка для ее развития в это время очень эффективна. В холодную погоду, при охлаждении тела, гибкость снижается, при повышении температуры внешней среды, после разминки - повышается. Утомление снижает активную гибкость, но может способствовать проявлению пассивной.

Зависит гибкость и от возраста: подвижность крупных звеньев тела увеличивается с 7 до 13 - 14 лет и стабилизируется до 16 - 17 лет, а затем начинает снижаться. Вместе с тем, если после 13 - 14-летнего возраста не выполнять упражнения на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, даже в возрасте 35 - 40 лет, после регулярных занятий, гибкость повышается и даже может превосходить тот ее уровень, который был в молодые годы.

Существуют два основных метода тренировки гибкости - метод **многократного** растягивания и метод **статического** растягивания.

Метод многократного растягивания.

Основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Вначале упражнение выполняется с небольшой амплитудой, увеличивая ее к 8 - 12 повторению до максимума. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений.

Метод статического растягивания.

Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10 - 15 сек до нескольких минут. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером.

Упражнения

Стоя выполняем плавные наклоны головы вперед, назад, влево и вправо.

Делаем круговые движения кистями вперед и назад.

Теперь делаем круговые движения руками на 8 счетов – вперед и назад.

Пальцы рук сплетены на затылке, делаем круговые движения тазом вправо, затем влево.

Ноги вместе. Возьмитесь за колени и вращайте их в одну и другую сторону.

Стараясь не перенапрягать связки коленей, делаем наклоны вперед, растягивая мышцы спины и ног.

Из положения стоя (ноги врозь, руки на талии). Правую руку поднимаем вверх и совершаем пружинящие наклоны влево, потом меняем сторону.

Ноги на ширине плеч, стойка – мельница. Наклонившись вперед, выполняем пружинящие движения поочередно то к правой ноге, то к левой. Стараемся при наклонах достать пальцами до пола и ноги не сгибаем.

Руки на талии, совершаем плавные круговые движения туловищем в горизонтальной плоскости в обе стороны.

Садимся на пол и с усилием дотягиваемся до стоп, ложась грудью на бедра.

Сидя на полу, разводим ноги как можно шире и стараемся дотянуться к стопам по очереди.

Садимся на пол, одну ногу оставив прямой, другую согнув и прижав стопу к бедру прямой ноги. Теперь наклоняемся вперед, дотягиваясь до стопы ровной ноги.

Сидим на полу, держа одну ногу прямой, а вторую согнув в колене и направив голень со стопой назад, внутренней частью бедра и колена касаясь пола. Бедро принимает положение, перпендикулярное ровной ноге, а пятка смотрит назад. Тянемся к ровной ноге.

Опускаем ногу на край стола или на спинку стула и тянемся сначала к поднятой ноге, затем к опорной. Ноги держим прямыми.

Правым боком становимся к опоре (к стулу) и держимся за него. Теперь совершаем махи левой ногой вперед, назад и в сторону – по 5-10 раз, увеличивая до 30 раз. Спина прямая, колено маховой ноги не сгибаем. Затем повторяем все для другой ноги.

Становимся лицом к спинке стула, подоконнику или кровати и опираемся руками. Осуществляем пружинящие наклоны вперед (спина прогнута, а руки прямые).

Ноги как можно шире, наклоняемся то к левой, то к правой ноге.

Сидя на полу, подтягиваем пятки к паху, сложив стопы вместе. Затем плавно разводим колени, упираясь в них локтями.

Методы развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения так же, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т. п.), исключив зрительную ориентацию, упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т. п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем. Продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см.), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке к соревнованиям, т. е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону),

гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений, продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца), быстрые приседания с выпрыгиванием вверх, прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу, соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча), повороты на месте с наклоненной к плечу головой, быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т. к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва

Развитие скоростных способностей

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

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

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

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

Все действия боксера являются комплексом чередующихся одна за другой рефлекторных реакций. Допустим, боксер увидел, что его партнер при нанесении удара прямой левой в голову опускает правую руку на какое-то мгновение вниз и этим открывает нижнюю челюсть — самое чувствительное место. Боксер получает через зрительный анализатор информацию, в коре головного мозга возникает «решение» нанести встречный удар левой прямой в открытое место, «команду» принимает двигательный нерв, и костно-мышечный аппарат производит действие, контролируемое центральной нервной системой. Чем быстрее происходит

замыкание этой рефлекторной дуги, тем быстрее выполняется действие — опережение ударом.

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

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

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

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

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

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

5.4 Техничко-тактическая подготовка

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

-повышение уровня общей физической подготовленности;

-развитие физических качеств;

-изучение технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы.

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака. Давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки. Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук. Изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом. Перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу. Повороты в боевой стойке с сохранением равновесия. Свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычным и приставным), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая),

при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т. е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т. к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо. Передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки). Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага. «Челночное» передвижение. Передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации
2. Федеральный закон РФ «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 №2300-1 (в ред. от 28.07.2012 №133-ФЗ).
3. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ (в ред. от 03.12.2012 №237-ФЗ).
4. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013 №203-ФЗ).
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 №123.
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 №325.
7. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2005.-71 с.
8. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
9. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. - 46 с.
10. Беляева Л.В «Подвижные игры» - Учебник для институтов физической культуры. 4-е переработанное и дополненное издания. Г. «физ-ра и спорт» 1974 г.
11. Методика и практика проведения игр, которые оказывают содействие развитию физических качеств.
12. Приступа С, Слимаковский О, Лукьянченко М. “Народные подвижные игры, развлечения и забавы: методология, теория и практика”. Дрогобыч вид. ”Измерение” 1999г.

Перечень интернет ресурсов.

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет.
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации
4. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России.
5. (<http://www.mon.gov.ru>) Министерство образования
6. (<http://www.boxing-fbr.ru/>) Федерация бокса РФ