

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБУ ДО РМ
«СШОР по боксу имени Олега Маскаева»
№ _____ от _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«БОКС»**

**Государственного бюджетного учреждения
Республики Мордовия «Спортивная школа олимпийского резерва
по боксу имени Олега Маскаева»**

Срок реализации: весь период

Паспорт программы

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс» – вид организационно-нормативного, оперативного документа, предусмотренного Законом РФ «Об образовании». Разработана на основе нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 ФЗ - Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Цель программы: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще. Направленность физкультурно-оздоровительная.

Срок реализации программы: программа рассчитана на весь период. Программа составлена с учетом занятий 2-3 раза в неделю (занятие длится 45 минут) с января по декабрь учебного года.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Республики Мордовия «Спортивная школа Олимпийского резерва по боксу имени Олега Маскаева» (далее программа) призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком, и направлена на предоставление образования по дополнительным программам физкультурно-спортивного направления. Реализуется в свободное от основной учебной нагрузки время и исключает общее повышение утомляемости за счет:

- смены основного вида деятельности на другую деятельность - физкультурно-спортивного направления;
- организации естественных для соответствующего возраста форм активности;
- обеспечения личностно-мотивированного участия детей и взрослых в интересной, доступной, активной и результативной физкультурно-спортивной деятельности.

Возраст обучающихся по данной образовательной программе от 5 лет.

Функцией Учреждения является: развитие физкультурно-спортивных способностей, заложенных в ребенке природой, создание условий для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно современной личности, способной реализовать собственное жизненное предназначение, а также целенаправленное обучение детей, подростков и взрослых боксу в целях выявления спортивно-одаренных детей, развития спорта и подготовки спортивного резерва в нашей стране.

Исходя из функции формируется основная цель общеразвивающей программы учреждения:

- реализация программы в целях совершенствования личности, формирования основ здорового образа жизни, развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, развитие стойкого интереса к занятиям спортом вообще.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции.

Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках.

Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Учебная работа учреждения строится на основе данной Образовательной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха

в каникулярное время Учреждение может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых учреждением в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап (СО).

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение детей, подростков и взрослых, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах от 5 лет.

Порядок приема обучающихся в Учреждение определен в нормативно правовым актом Учреждения. Учебный год в школе начинается с 1 января.

В Учреждении принимаются все дети, подростки и взрослые, проживающие на территории Республики Мордовия в возрасте от 5 лет, как на платной, та и на бесплатной основе, по заявлению, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой.

Зачисление лиц поступающих в организацию, оформляется распорядительным актом организации (приказом руководителя), как правило, на основании решения приемной или апелляционной комиссии в сроки, установленные организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих проводится дополнительный прием.

В процессе обучения учитываются их личностные особенности и применяются различные методы обучения и воспитания, соответствующие уровню развития, возможностям и способностям. Учреждение организует работу в течение всего календарного года. Обучение и воспитание в Учреждении ведётся на русском языке. Основными формами образовательного процесса являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия по спортивной подготовке обучающихся, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

1.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

На основании нормативной части программы в Учреждении разрабатывается план подготовки СО группы и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение плана подготовки спортсменов проводится на основании решения педагогического совета и утверждается приказом директора спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп (табл. 1) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Таблица 1

**Таблица учебно-тренировочной работы и требования
к этапу подготовки.**

Этапы спортивной подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Минимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно оздоровительный	Весь период	5	10-25	30	2

Таблица 2

**Примерный учебный план на 52 недели
учебно-тренировочных занятий**

		ЭТАП ПОДГОТОВКИ		
		СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ		
		весь период		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	Общая физическая подготовка	178	178	178
2	Специальная физическая подготовка	90	90	90
3	Технико-тактическая подготовка	30	30	30
4	Теоретическая подготовка	6	6	6
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	4
6	Контрольные соревнования	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-
9	Медицинское обследование	4	4	4
	<i>Общее количество часов</i>	<i>312</i>	<i>312</i>	<i>312</i>

Таблица 3

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки
по годам обучения (%)**

		1-й год	2-й год	3-й год
1	Общая физическая подготовка	60	60	60
2	Специальная физическая подготовка	30	30	30
3	Технико-тактическая подготовка	10	10	10

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых видов спорта и единоборств.

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее двух часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку-отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- 7) дыхательные упражнения.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

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

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Примерный годовой план распределения учебных часов
для СО этапа**

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа СО	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего Час.
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.													
ОФП	7	7	7	7	7	6	7	7	6	7	7	7	82
Дыхательные упражнения	6	6	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	80
СФП	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	55
Освоение техники тайского бокса.	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	55
Контрольные испытания по ФП.	1	1	1	1	1	1	1		1		1	1	10
Медицинское обследование.	2			1			1						4
ИТОГО:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	24	288
	5	4	4	6	4	3	4	4	3	3			
ВСЕГО: 6* часов × 52 недели	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	26	312
	7	6	6	8	6	5	6	6	5	5			

*максимальный объем нагрузки

На этих этапах подготовки большое значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

2.2 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

2.2.1 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- *Бег на 30м, челночный бег 3×10 м* выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- *Шестиминутный бег* выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви. В забеге участвуют все учащиеся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- *Количество прыжков через скакалку за 30 с.* Выполняется максимальное количество прыжков любым способом. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- *Подтягивание на высокой перекладине.* Выполняется максимальное количество раз. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Подтягивание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены рывки, раскачивания.

2.2.2 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Максимальная сила одиночного удара F_{max} . (кг), количество ударов руками (N), за одну минуту проводится в спортивном зале, удары наносятся по боксерскому мешку из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

2.2.3 Углубленное медицинское обследование

Основными задачами медицинского обследования в группах (СО) является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния занимающихся, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

2.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи.

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

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

Теоретический план подготовки для СО групп

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - важное средство развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
4	Зарождение и история развитие бокса	История бокса в СССР, России, Мира
5	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания

2.4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Психологическая подготовка выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно

убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной гигиены и других дисциплин.

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

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

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени.

Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу,
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

Развитие волевых качеств боксера

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

Одним из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов применять «рывки» во время боя с тенью и «стартовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность - можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер-преподаватель должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует, боксеру встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими, примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности входе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь следовать избранным путем.

Содержание курса обучения боксера-новичка.

Раздел		1-й год обучения			2-й год обучения										
Масштаб обучения	1 раздел		2 раздел			3 раздел			4 раздел						
	сентябрь-декабрь		февраль-май			сентябрь-декабрь			февраль-май						
	Изучение боевой стойки и передвижений	Изучение прямых ударов в голову и защита от них	Изучение прямых ударов руками и ногами туловище и защита от них			Изучение боковых ударов в голову, круговых ударов ногами в туловище и защита от них			Изучение ударов в туловище и коротких боковых в голову, ударов коленями и локтями и защита от них						
Материал совершенствования	-		Соревнования (1 бой)	Совершенствование способов ведения в дальней и средней дистанциях прямыми ударами руками в голову и туловище	Тренировочные уроки (6 уроков)	Соревнования (1-2 боя)	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и в туловище руками и ногами	Тренировочные уроки (6-8 уроков)	Соревнования (1-2 боя)	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях боковыми ударами руками и круговыми ударами ногами в туловище	Тренировочные уроки (9 уроков)	Соревнования (1-2 боя)	Занятия по ОФП и по СФП	Занятия по дополнительным видам спорта	Отдых
	Контрольные упражнения, комплекс ОФП, подвижные игры		Контрольные упражнения, комплекс ОФП, кросс, подтягивание на перекладине, подвижные игры, занятия по СФП			Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные игры				Контрольные упражнения, комплекс ОФП, дополнительные виды					
	НМО, ОФП, СФП		Контрольные упражнения, комплекс ОФП, подвижные игры			Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные игры				Контрольные упражнения, комплекс ОФП, дополнительные виды					

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. Озолин К. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863 с.
5. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. -400 с.

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс].
[/https://rusboxing.ru/](https://rusboxing.ru/)
- Официальный сайт министерства спорта РФ / <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва
[/https://fcpsr.ru/](https://fcpsr.ru/)