

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №3 г. Цимлянска

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом МБОУ СОШ №3

Председатель *[подпись]*

« 28 » 08 2020г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №3

Крахмалец Т.Г.

« 28 » 08 2020г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юность России»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
(модифицированная)**

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации программы: 3 года
Количество часов по программе: 648

Автор: Почетный работник воспитания
и просвещения Российской Федерации
учитель ФК: высшей категории
Щербаков В.В.

г. Цимлянск
2020г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ.....	13
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	13
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП).....	16
ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	20
ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.	29
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	30
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	36
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	48
ПРИЛОЖЕНИЕ	50

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная общеразвивающая программа дополнительного образовательная «Юность России» предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы. Она направлена на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку.

Отличительной особенностью этой образовательной программы физкультурно-спортивной направленности является то, что обучающиеся помимо спортивных навыков получают площадку для взаимодействия друг с другом, формируют коммуникативные навыки.

Бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксеры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязающихся.

Врачи считают, что этот вид спорта подходит обоим полам. Его влияние на организм позволяет укрепить здоровье, избавиться от лишнего веса, анемии, остеохондроза, плоскостопия.

Единоборства, такие как бокс или борьба помогают ребятам стать более уверенными. Они побеждают свой страх не только перед соперником, но и перед различными жизненными обстоятельствами, например экзаменами в школе или походом к стоматологу.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на углубленное изучение различных игровых видов с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, скоростно-силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Все это позволяет детям приобрести коммуникативные навыки.

Умение общаться сейчас очень актуально, ребят, особенно спортсменов, важно обучить тому, что с противником нужно уметь говорить, нужно использовать уважительные ритуалы.

Занятия этим видом спорта способствуют детям развить качества, которые способствуют стать успешными людьми.

Если раньше бокс считался исключительно мужским видом спорта, то сегодня в секции занимаются как мальчики, так и девочки. Более того по последним данным статистики, за последние пять лет число девочек в боксерских клубах увеличилось практически вдвое.

Современный бокс – один из древнейших видов кулачного боя. Кулачный бой был включен в перечень состязаний Олимпийских игр, на всех изображениях древнего кулачного боя обязательна была фигура судьи.

Ребята занимающиеся боксом отличаются уравновешенностью, целеустремленностью, ловкостью, силой и сноровкой, обеспечивающие уважение и авторитет среди сверстников, и, пожалуй, основная причина того, что молодые ребята хотят заниматься именно боксом, а не другими, по их мнению, менее престижным видом спорта.

Занятия боксом позволяют понять себя, свое тело, приобщиться к культуре спорта, здоровому образу жизни, к урокам физкультуры в школе.

Бокс, как силовой вид спорта, мобилизует, заставляет четко представлять цель и идти к ней, преодолевая любые препятствия.

Бокс учит думать. Гораздо важнее не пропустить удар соперника, нежели чем нанести серию своих, встретив сокрушительный ответ.

Бокс учит быть сильным, спокойным и великодушным.

Вполне естественно, что и в обычной жизни мальчик, занимающийся боксом, не станет хулиганом, не будет обижать слабых.

Умение бороться и «держать удар» пригодится не только на ринге, но и в жизни, которая, порой, бывает ничем не лучше в критических ситуациях.

Все это обуславливает **актуальность** программы дополнительного образования детей.

Проблема развития физической культуры детей, начиная с раннего возраста, в наше время стоит достаточно остро. Школьникам необходимы спортивные упражнения.

Кроме того, это спортивное направление сейчас популярно в обществе. Это подтверждают социологические исследования. Статистические данные доказывают, что бокс один из самых безопасных видов спорта.

Концепция модернизации российской системы образования подчеркивает важность и значение системы дополнительного образования детей. Способствует развитию склонностей, способностей и интересов, социального самоопределения детей и молодёжи.

Программа физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (РФ от 07.12.2006г. №752), а также целями и задачами Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №3 г. Цимлянска,

Кроме того, программа соответствует современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Цель дополнительной общеобразовательной программы: всестороннее развитие личности средствами бокса. Укрепление здоровья школьников, посредством систематических занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучение базовых элементов бокса;
- обучение правильному дыханию;
- обучение основам бокса;
- обучение требованиям по физической, тактической и теоретической подготовке бокса.

Воспитательные:

- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- формирование психологической устойчивости;
- воспитание целеустремленности и ответственность;

Развивающие:

- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие ключевых умений, характерных для бокса:
- развитие умения самостоятельно мыслить и самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;

Программа рассчитана на учащихся 10-18 лет и рассчитана на 3 года обучения.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

При наборе обучающихся производится отбор и подготовка одаренных детей к поступлению в специализированные спортивные школы. Также предусмотрено прохождение тестов по психологической готовности.

Занятия проходят в группах от 15 до 20 человек.

- ✓ первый год обучения — 15 человек;
- ✓ второй год обучения — 12 человек;
- ✓ третий год обучения — 10 человек.

Уменьшение числа обучающихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

При формировании разновозрастной группы, объем тренировочной нагрузки подбирается для каждого обучающегося индивидуально, на основании уровня его подготовленности.

В исключительных случаях, при условии раннего физического развития начала занятий боксом по программе может быть снижена с 10 до 9 лет.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года.

- ✓ 1 год обучения: 216 часа в год,
- ✓ 2 год обучения: 216 часа в год,
- ✓ 3 год обучения: 216 часов в год.

Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество в год	Наполняемость групп(человек)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1 год	6	3	216	15-20
2 год	6	3	216	12
3 год	6	3	216	10

Программа носит физкультурно-спортивную направленность, поэтому перерыв в течение занятия не предусмотрен.

Продолжительность одного занятия – 1 академический час, 45 мин, без перерыва.

Занятия проводятся с промежутками в один и два дня.

- понедельник–среда–пятница;
- вторник–четверг–суббота.

В качестве ведущей формы обучения выступают учебно-тренировочные занятия, структурно организованные согласно следующей схемы:

Разминка, ориентированная на подготовку организма к предстоящей деятельности, реализуемой в ходе основной части учебно-тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка, посредством которой осуществляется введение спортсмена в теоретические основы избранного вида спорта (бокс), ознакомление занимающихся с основными понятиями, правилами соревнований. В ходе освоения теории спортсмен постигает знания по выполнению соревновательной деятельности и влиянию физических упражнений на организм и состояние организма.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) объединяет в себе различные виды бега, ходьбы, прыжков, бросков, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта в ходе чего осуществляется воспитание морально-волевых и развитие физических качеств. Построение занятий, ориентированных на развитие общих физических качеств осуществляется согласно конкретных

научно-методическим принципам, т.е. в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями развития занимающихся в условиях наиболее благоприятных для становления их спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка(далее – СФП), посредством которой решаются специальные задачи спортивной подготовки боксеров, т.е. достижение спортивных результатов путем применения специальных средств. Контроль по сформированности специальных качеств осуществляется на систематической основе посредством сдачи контрольных нормативов по данному виду подготовки.

Техническая подготовка(далее – ТП) в ходе которого происходит поэтапное формирование двигательного навыка: начальное, углублённое и последующее совершенствование.

Программой предусмотрены индивидуальные консультации, посещение экскурсий, товарищеские встречи, спарринги, участие в соревнованиях разного уровня.

Общая задача всех **практических занятий** — повысить всестороннее физическое развитие занимающихся, их спортивное мастерство. Каждое занятие вместе с тем имеет и конкретные задачи.

Теоретические занятия освещают историю развития бокса, развитие физической культуры и спорта в России, основы гигиены спортсмена, предупреждение спортивного травматизма, основы техники и тактики бокса, основы тренировки боксера и правила состязаний.

Особое внимание в программе уделено развитию индивидуальных способностей учащихся. Их творческому подходу к спортивно-тренировочной деятельности. Идеологическая основа программы – этические принципы Конвенции о правах ребенка. Это соответствует современным нормам воспитания и развития ребенка.

Основным является формирование у обучающихся следующих физических качеств: выносливости, гибкости, ловкости. Также важным является – укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата,

формирование выносливости, координации, пластичности, концентрации внимания.

Мониторинг результатов:

Принято выделять комплексный, оперативный, текущий и этапный контроль, каждый из которых решает совокупность задач, ориентированных на установление динамики прогресса в развитии конкретных физических, психологических и морально-волевых качеств спортсмена.

Комплексный контроль осуществляется в процесс выполнения спортсменами теста, в ходе которого осуществляется измерение текущих демонстрируемых спортсменом показателей исследуемого явления (качества, свойства и т.д.). В состав контрольных мероприятий, осуществляемый в ходе контроля, включены оперативный, текущий и этапный виды контроля.

Оперативный контроль производится в ходе учебно-тренировочного занятия с целью установления оценки реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки. Кроме указанного, в ходе оперативного контроля определяется правильность исполнения техники выполнения соревновательных действий и их комбинаций, выявляются характерные психические особенности конкретного спортсмена, проявляемые им в процессе осуществления тренировочных или соревновательных действий в различных условиях.

Текущий контроль ориентирован на установления силы и характера так называемых следовых явлений, которые проявляются по окончании учебно-тренировочного процесса, в ходе которого спортсменом были освоены или усовершенствованы конкретные технико-тактические навыки соревновательной деятельности.

Этапный контроль определяется взаимосвязью со спецификой организации циклов тренировочного процесса, его периодами, этапами и макроцикла. В качестве основной задачи этапного контроля является комплексное установление результатов, достигнутых спортсменом по окончании конкретного этапа.

В качестве основной методики контроля в ходе спортивно-оздоровительного этапа тренировочного процесса выступает комплекс методов:

педагогических, медико-биологических и пр., который в совокупности позволяет выявить ряд значимых показателей, в частности: состояние здоровья, особенности телосложения; степень и уровень физической подготовленности, величину тренировочной или соревновательной нагрузки.

Кроме того, во время тренировочного процесса проводятся педагогические наблюдения. Совокупность перечисленного определяет конкретные результаты, которые устанавливаются на всех этапах спортивной подготовки боксера (см. рисунок 3)

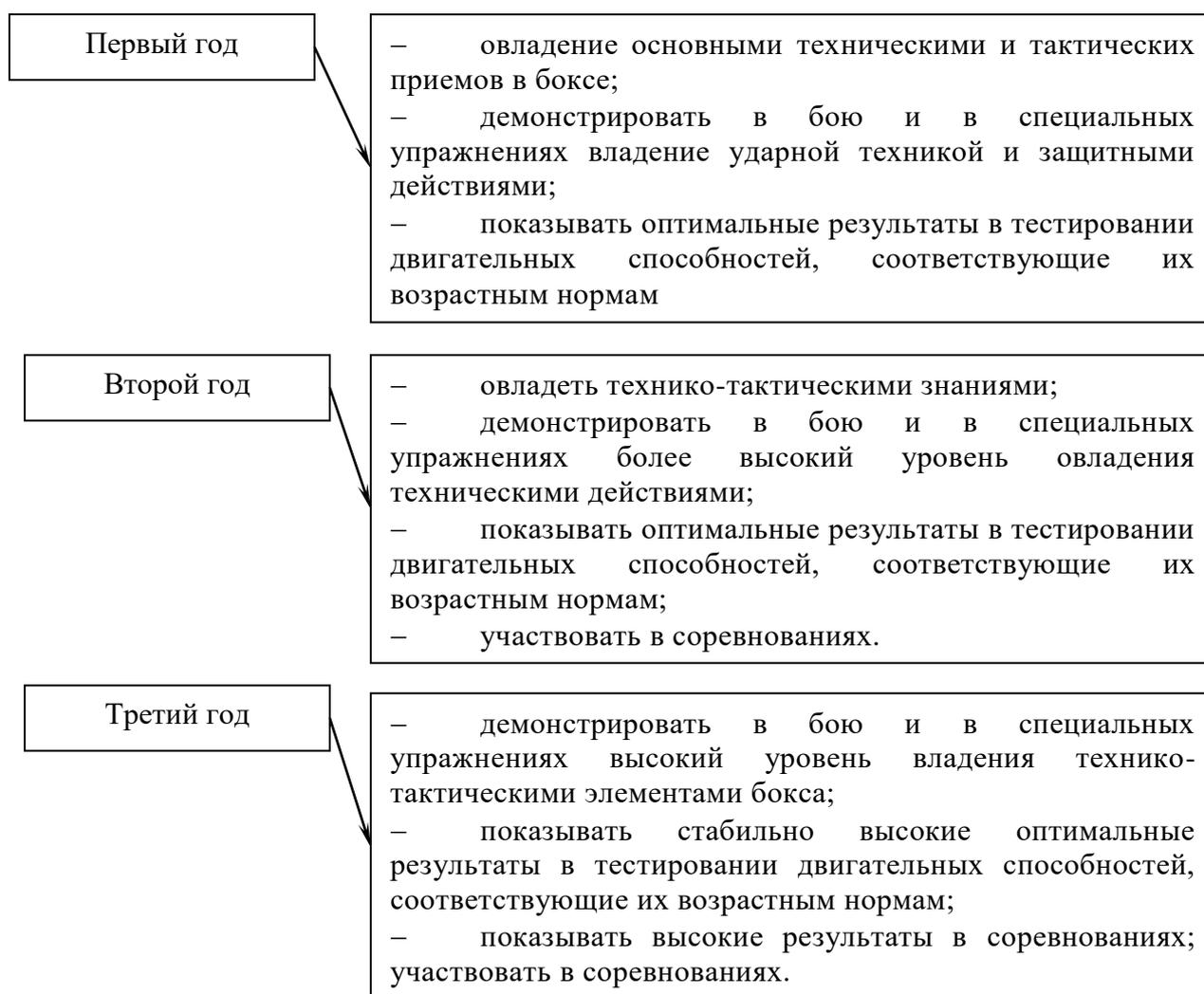


Рис. 3 – Результаты спортивной подготовки

Контрольные мероприятия осуществляются в соответствии с планом проведения: 1) начальный контроль – сентябрь; 2) текущий контроль – декабрь; 3) итоговый контроль – май.

В качестве основных **форм** подведения итогов реализации программы выступают: 1) дневники спортсменов; 2) карты оценки результатов, согласно которой осуществляется сверка достигнутых результатов с планируемыми программой значениями; 3) дневник педагогических наблюдений и др. формы, в отражающие достижения каждого спортсмена.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№п/п	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	Теория и методика основ физической культуры и спорта	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	80	4	76
3	Специальная физическая подготовка	60	4	56
4	Технико - тактическая подготовка	56	4	52
5	Другие виды спорта и подвижные игры	10	0	10
6	Прием контрольных нормативов	6	1	5
7	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	2	1	1
8	Итого по программе (в рамках учебно-тренировочного процесса)	216	15	201

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№п/п	Наименование базовых тем	Всего часов	Теория	Практика
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	Теория и методика основ физической культуры и спорта	2	2	0
2	Общая физическая подготовка	70	2	68
3	Специальная физическая подготовка	60	2	58
4	Технико - тактическая подготовка	56	2	54
5	Другие виды спорта и подвижные игры	6	0	6

№п/п	Наименование базовых тем	Всего часов	Теория	Практика
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
6	Прием контрольных нормативов	6	1	5
7	Соревнования	16	0	16
8	Итого по программе (в рамках учебно-тренировочного процесса)	216	9	207

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№п/п	Наименование базовых тем	Всего часов	Теория	Практика
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	Теория и методика основ физической культуры и спорта	2	2	0
2	Общая физическая подготовка	60	2	58
3	Специальная физическая подготовка	70	2	68
4	Технико - тактическая подготовка	56	2	54
5	Другие виды спорта и подвижные игры	5	0	5
6	Прием контрольных нормативов	3	0	3
7	Соревнования	20	0	20
8	Итого по программе (в рамках учебно-тренировочного процесса)	216	8	208

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

Вводное занятие:

- правила поведения в спортивном зале;

- инструктаж по техники безопасности на занятиях бокса;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- техника безопасности на соревнованиях;
- история бокса;
- выдающиеся боксеры прошлого и настоящего;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- гигиенические требования к одежде и обуви; гигиена спортивных сооружений;
- место для проведения занятий и соревнований по боксу:
- жесты рефери на ринге;
- психическая подготовка боксеров.
- общая физическая подготовка:
- физическая культура как воспитания трудолюбия организованности;
- средство укрепления здоровья;
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых

качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения бокса используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, мешками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.

Упражнения других видов спорта. Спортивные игры –футбол, баскетбол, регби, элементы гимнастики, акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Специальная физическая подготовка(далее –СФП) ориентирована на развитие на развитие специфических, в нашем случае присущих для бокса, физических качеств, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. СФП включает в себя *предварительную часть*, в задачи которой входит создание базы для последующего развития двигательных качеств, которые также отвечают специфическим требованиям конкретного вида спорта, и *основную*, в ходе которой осуществляется решение наиболее значимых для достижения высоких спортивных результатов задач посредством различных специальных упражнений (см. рисунок 1)

Упражнения	
1) в координации движений при ударах и защитах	4) на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.)
2) в передвижении	5) бой с тенью
3) игровые упражнения	6) специальные упражнения с партнером

Рис. 1. Специальные упражнения в боксе

Далее, остановимся более подробно на рассмотрении наиболее значимых, с точки зрения бокса, физических качеств.

Быстрота в нашем случае определяется совокупностью показателей, среди которых принято выделять:1) собственно скорость двигательного действия; 2) частоту выполнения двигательного акта;3) быстроту двигательной реакции спортсмена. Кроме названного следует акцентировать внимание на наиболее важном из суммы факторов, определяющих быстроту, в частности волевые усилия спортсмена, как одну из психических составляющих психологического

настрою. Наиболее используемые в практике спортивной подготовки боксера упражнения представлены на рисунке 2.

Упражнения	
1) бег с низкого старта на 15 м, 30 м	7) бег с внезапной остановкой
2) бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м.	8) бег со сменой направления движения
3) ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке	9) специальные упражнения с партнером
4) передвижения в боевой стойке с изменением скорости	10) бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов
5) выполнение ударов на тренажерах с максимальной скоростью	11) выполнение ударов на тренажерах с шагом и без
6) эстафеты	12) выполнение ударов на тренажерах при изменении направления движения

Рис. 2. – Упражнения, направленные на развитии быстроты у боксера

Следующие качество, необходимое боксеру для достижения высоких соревновательных результатов – *ловкость*, которое, согласно теории физического воспитания, представляет собой способность спортсмена осуществлять выбор, анализ и исполнение необходимого в конкретной ситуации поединка двигательного действия (Н.А. Бернштейн), при этом соблюдая координационную согласованность в кратчайшие временные периоды для решения ситуационных технико-тактических задач. В качестве фундамента рассматриваемой физической способности выступает подвижность двигательных навыков, посредством чего боксер может выбирать момент для нанесения определяющих выигрыш ударных действий, либо занимать положение защиты с последующим выполнением контратаки, избегая поражающих ударов противника (см. рисунок 3).

Упражнения	
1) жонглирование теннисными мячами	4) метание мячей. в равновесии
2) челночный бег	5) подвижные игры
3) перебрасывание теннисных мячей в парах	6) ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры

Рис. 3. – Упражнения, направленные на развитии ловкости у боксера

Следующим важным для боксера качеством является **сила**, которая представляет собой способность спортсмена преодолевать сопротивление со стороны внешней среды (противника) или противодействовать ему посредством мышечных напряжений (см. рисунок 4).

Упражнения	
1) сгибание и разгибание рук в упоре	6) упражнения с гантелями
2) из упора лежа отталкивание от пола с хлопками	7) приседание с отягощениями на двух и одной ноге
3) броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов	8) жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног со штангой (вес 70-80 % от максимального)
4) подтягивание на перекладине	9) поднимание ног до перекладины
5) передвижение в боевой стойке с отягощениями	

Рис. 4. – Упражнения, направленные на развитии силовых качеств боксера

Специальная выносливость, как значимое для боксера физическое качество, предполагает наличие у него способности к продолжительному во времени выполнению специфической (в рамках СФП) деятельности, которая характеризуется устойчивыми значениями показателей эффективности. В ходе поединка, названное психофизическая способность проявляется устойчивым (индивидуально для каждого спортсмена) уровнем активности вплоть до окончания боя, с демонстрацией высокой степени эффективных выполняемых

спортсменом двигательных действий (атаки, защиты и т.д.) при сохранении качества выполнения тактических задач (см. рисунок 5).

Упражнения	
1) продолжительные бои с тенью	4) учебные и вольные бои по 5-7 раундов
2) бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда	5) упражнения на легких (3-4 раунда) снарядах, преимущественно используя серии ударов
3) спарринги	

Рис. 5. – Упражнения, направленные на развитии специальной выносливости у боксера

И последние из рассмотренных нами качеств является *гибкость*, под которой подразумевается способность, демонстрируемая спортсменом, осуществлять двигательные действия соревновательного характера с большой амплитудой. Основной причиной введения упражнений, ориентированных на развитие гибкости у боксера, является не столько амплитуда выполнения им двигательных действий, сколько необходимость укрепления суставов, связок и мышц путем повышения степени их эластичности (способность к растягиванию), как профилактики получения травм в ходе соревновательной деятельности. Кроме указанного, следует подчеркнуть возможность, предоставляемой гибкостью к быстрому сокращению мышц, что важно при выполнении спортсменом уклонов, нырков, поворотов туловища и т.д. (см. рисунок 6).

Упражнения	
1) покачивания в выпаде, шпагат	3) вращения и наклоны туловищем
2) маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях	4) упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов

Рис. 6. – Упражнения, направленные на развитии гибкости у боксера

ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Первоначально раскроем понятие «техника» в рамках вида спорта (бокс). Техника представлена совокупностью систематизированных двигательных действий (приёмов), выполняемых боксером в ходе поединка, ориентированных на достижение основной соревновательной цели – победы над «противником» при экономичном расходе имеющегося у спортсмена энергетического потенциала. К техническим элементам в боксе принято относить: 1) стойки; 2) передвижения; 3) удары; 4) защиты.

Под понятием «тактика» бокса подразумевается часть теоретического раздела, в котором отражена информация о практической реализации приёмов (атакующие и защитные действия) с целью достижения заданных значений показателей, соответствующих потенциальным, индивидуально обусловленным возможностям спортсмена. Детально, основные положения боксера представлены на рисунке 7.



Рис. 7. – Основные положения боксера

Далее, остановимся более подробно на рассмотрении содержания технико-тактической подготовки боксера на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

В ходе учебно-тренировочных занятий спортсмены, отнесенные к *группе начальной подготовки*, призваны решать ряд задач, среди которых нами выделены основные: 1) повышение уровня ОФП; 2) развитие физических качеств; 3) освоение и последующие совершенствование технико-тактических приемов (далее – ТТП) бокса.

Для решения 1-2 вышеназванных задач в рамках организации процесса ОФП и СФП используется комплекс средств и методов, призванных обеспечить максимально эффективное освоение и последующие совершенствование спортсменами технико-тактических действий (далее – ТТД). Первоначально, остановимся на рассмотрении техники выполнения приёма «Передвижение», освоение видов которого представлены на рисунке 8.

<p style="text-align: center;">Перемещение приставными шагами</p>	<p>Перемещение 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.</p>
<p style="text-align: center;">Перемещение скачком</p>	<p>Перемещение 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.</p>
<p style="text-align: center;">Перемещение толчком двух ног</p>	<p>Перемещение 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.</p>

Рис. 8. – Техника выполнения передвижений (перемещений) боксера

С целью совершенствования перечисленных на рисунке 8 передвижений, используемых боксером в поединках, в практике учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки чаще всего используется комплекс упражнений, представленных на рисунке 9.

Упражнения	
1) передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед -назад, влево -вправо	4) передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки)
2) шаги влево - вперед -вправо -назад и то же в другую сторону (8-ки)	5) передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага
3) передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед	6) «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях

Рис. 9. – Упражнения, ориентированные на совершенствование передвижений боксера на начальном этапе спортивной подготовки

В ходе освоения техники освоения приёмов «Положение кулака при нанесении ударов» на начальном этапе спортивной подготовки, придерживаются определенной схемы, представленной на рисунке 10.

Удары	Защиты
Прямой удар с шагом левой	<ul style="list-style-type: none"> - защиты подставкой правой ладони; - отбивом правой рукой влево вниз; - уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом
Прямой удар правой в голову с шагом левой	<ul style="list-style-type: none"> - подставкой левого плеча; - подставкой правой ладони; - уклоном влево; - уходом назад; - сайдстепом влево.
Прямой удар в туловище	<ul style="list-style-type: none"> - подставкой согнутой в локте левой руки; - отходом назад.
Двойные прямые удары	<ul style="list-style-type: none"> - подставкой согнутой в локте левой руки; - отходом назад - подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча - подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад - подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча - подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки - подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.
Трёх и четырёх ударные комбинации прямыми ударами	<ul style="list-style-type: none"> - подставкой правой ладони; уходом назад; - согнутой правой руки; - подставкой правой ладони или уходом; - подставкой согнутой левой руки.

Рис. 10. –Схема освоения и совершенствования ударов и защит на начальном этапе спортивной подготовки

Важное значение в ходе освоения и совершенствования вышеназванных технико-тактических приёмов, используемых в боксерских поединках, имеет скорость реакции спортсмена и качество техники выполнения двигательных действий. Мышечная быстрота обусловлена в свою очередь умением спортсмена предварительно расслабить «рабочие» группы мышц, т.е. те мышцы, которые определяют правильность биомеханики выполнения двигательного акта.

Не стоит игнорировать уровень развития силовых способностей боксера, которые определяют быстроту выполнения двигательных действий наравне со скоростью. Чаще всего в практике учебно-тренировочного процесса для развития силовых способностей воспитанника используются упражнения СФП, т.е.

соревновательные движения (удары), выполнение которых осуществляется в предлагаемых спортсмену усложнённых условиях.

В качестве следующего этапа спортивной подготовки выступает тот, в котором спортсмены переходят в *тренировочную группу*. В процессе учебно-тренировочных занятий на данном этапе, спортсмены продолжают совершенствование различных видов ударов и защит (см. рисунок 11).

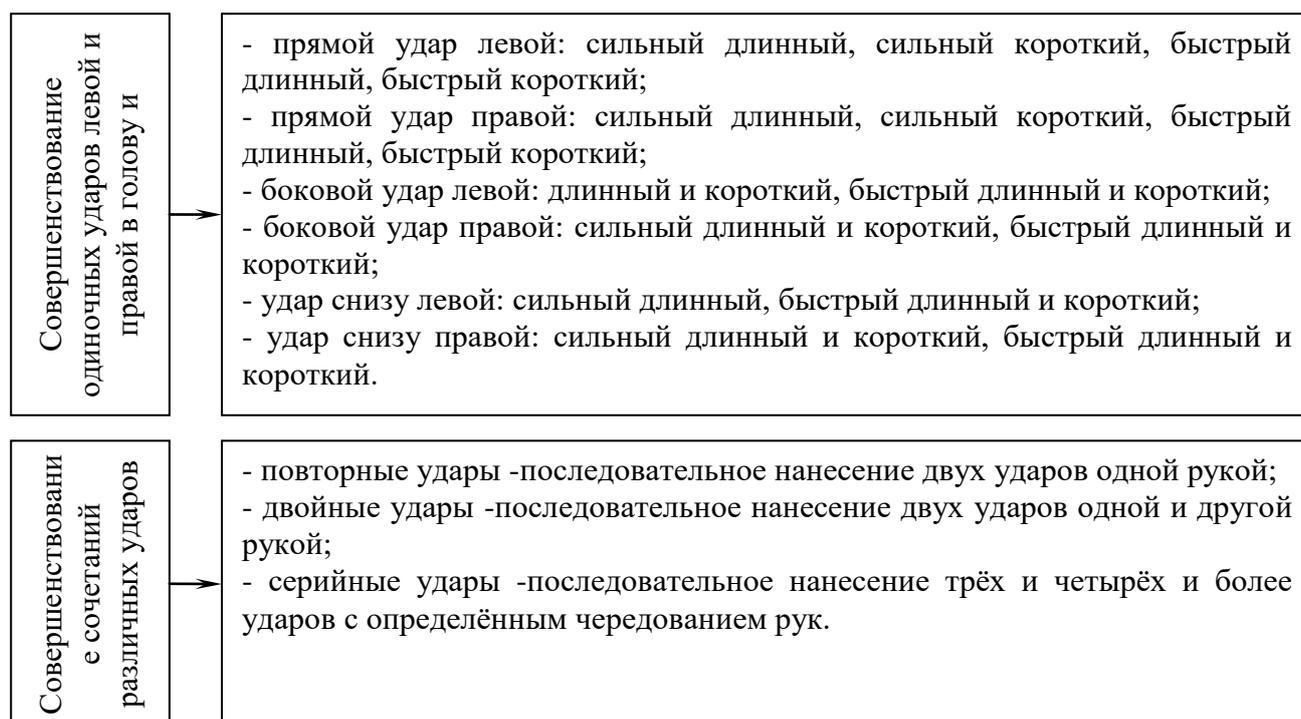


Рис. 11. –Схема освоения и совершенствования технических приёмов на тренировочном этапе спортивной подготовки

В процессе совершенствования технических приёмов, классифицированных как защитные действия, перед боксерами ставятся ряд задач, среди которых:

- освоение и совершенствование всего спектра защитных двигательных действий;
- достижение высокого уровня надёжности и качества их выполнения;
- способность самостоятельно осуществлять выбор наиболее оптимальных комбинаций, наиболее оптимальных соревновательной ситуации;
- достижение высоких показателей в скорости переключения с активности защитных действий к контратаке и атаке.

На эффективность выполнения спортсменами защитных действий в большей степени оказывает влияние:

1) умение спортсмена осуществлять прогноз планируемых «противником» нападающих действий, предугадывая их развитие, и умение правильно производить выбор наиболее оптимальных, согласно конкретной ситуации, способов реализации собственной атаки.

2) умения предопределять и опережать планируемые «противником» действия и своевременно выстраивать противодействия посредством защитных приёмов.

Далее, более подробно остановимся на рассмотрении принципов движений, которым необходимо следовать в ходе организации процесса, целью которого является совершенствование защитных действий (см. рисунок 12).

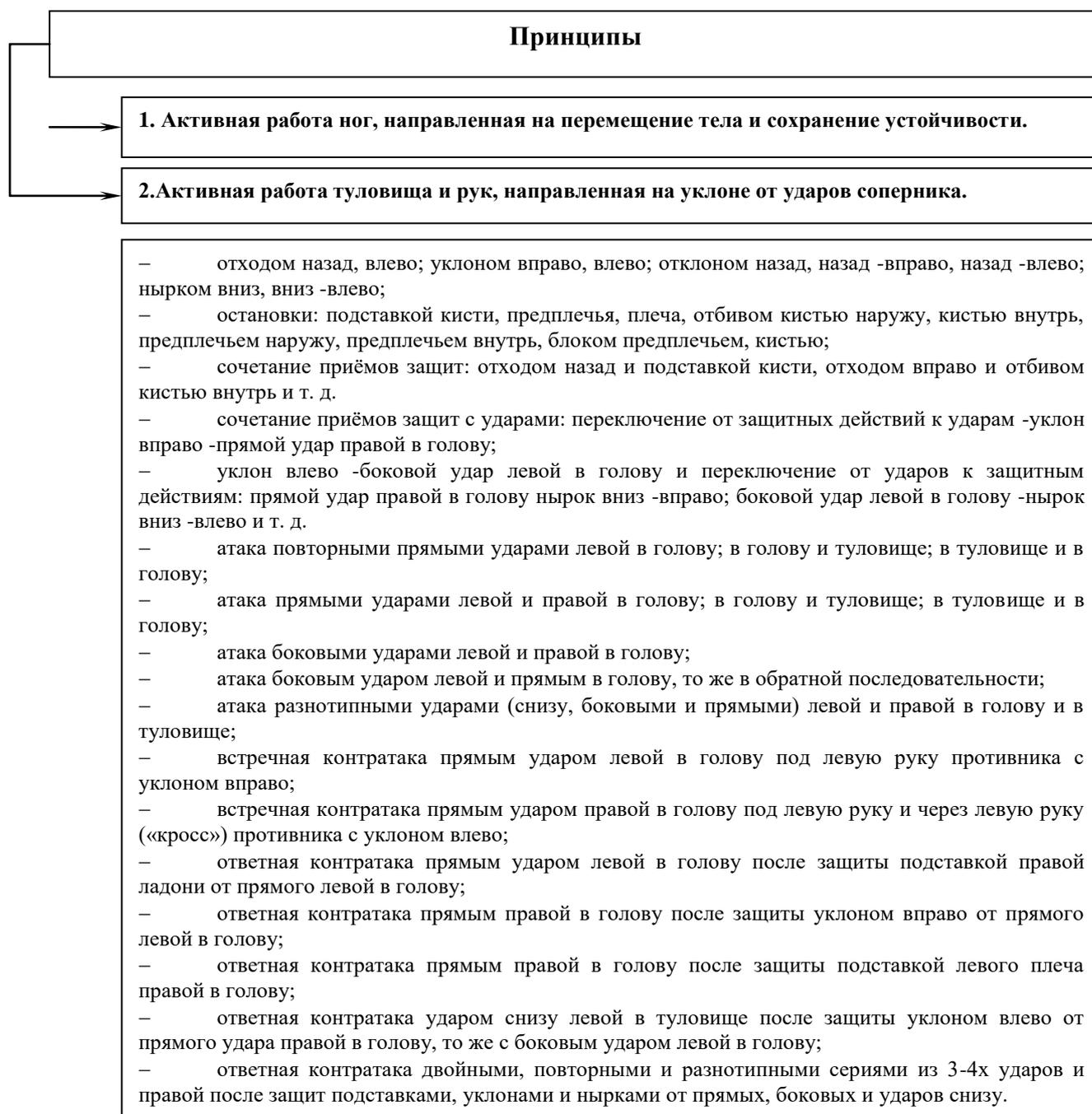


Рис. 12. – Принципы построения двигательных действий в ходе совершенствовании защитных приёмов.

Кроме названного, в ходе учебно-тренировочного процесса одновременно с освоением технических приёмов, происходит совершенствование *тактических действий* боксеров (см. рисунок 13).

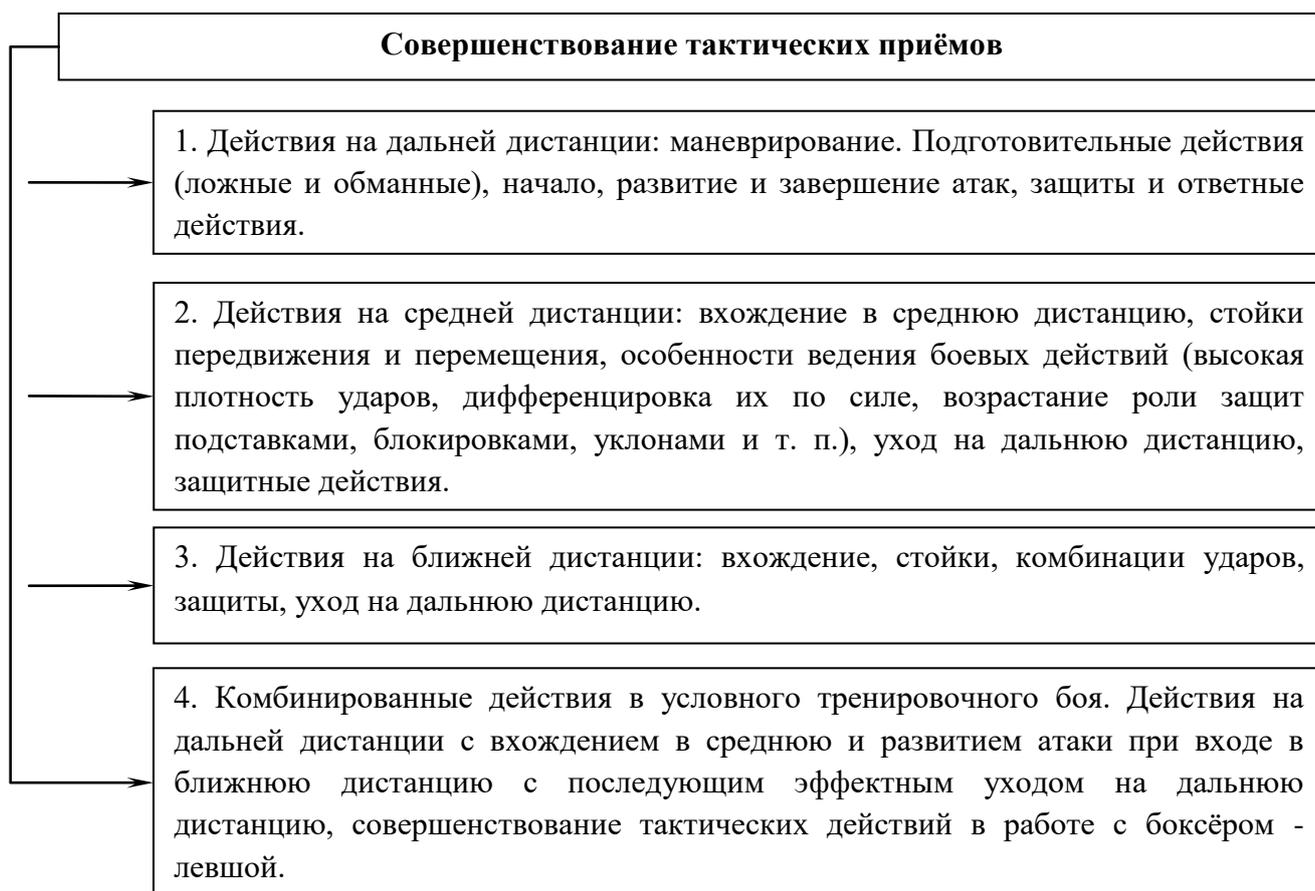


Рис. 13. –Тактические приёмы, используемые на тренировочном этапе спортивной подготовки боксеров

Задачи следующего этапа –**учебно-тренировочного совершенствования**, включают в себя

- выработку автоматизма в выполнении ранее освоенных приёмов;
- освоение комбинированных (сложных) ударов и защитных приёмов;
- освоение и совершенствование ТТП в ходе учебно-тренировочных боёв с применением различных стилей ведения боя;
- повышения уровня СФП и специфических качеств.

Спортсмены на данном этапе спортивной подготовки в ходе учебно-тренировочных занятий в большей степени совершенствуют ТТП, посредством применения индивидуально «приспособленных» средств и методов, в которых максимально учтены индивидуальные особенности боксеров. Таким образом достигается совершенствование индивидуальной манеры ведения боя, а также происходит формирование тактического мышления, необходимого для достижения высоких соревновательных результатов (см. рисунок 14).

Технические действия

На дальней дистанции.

- нанесение ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них;
- передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;
- серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;
- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

На средней дистанции.

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;
- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;
- защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклонением и отходом;
- удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;
- трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;
- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;
- боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;
- трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками». Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.
- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;
- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;
- разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

На ближней дистанции.

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;
- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;
- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;
- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;
- удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;
- боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;
- боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;
- короткие прямые удары левой и правой в голову;
- защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой -наложением предплечий и ладоней;
- защита от боковых ударов в голову подставкой предплечья, остановкой -наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
- комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
- трёх и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
- введение рук внутрь позиции противника;
- выход из ближнего боя (5 способов);
- вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

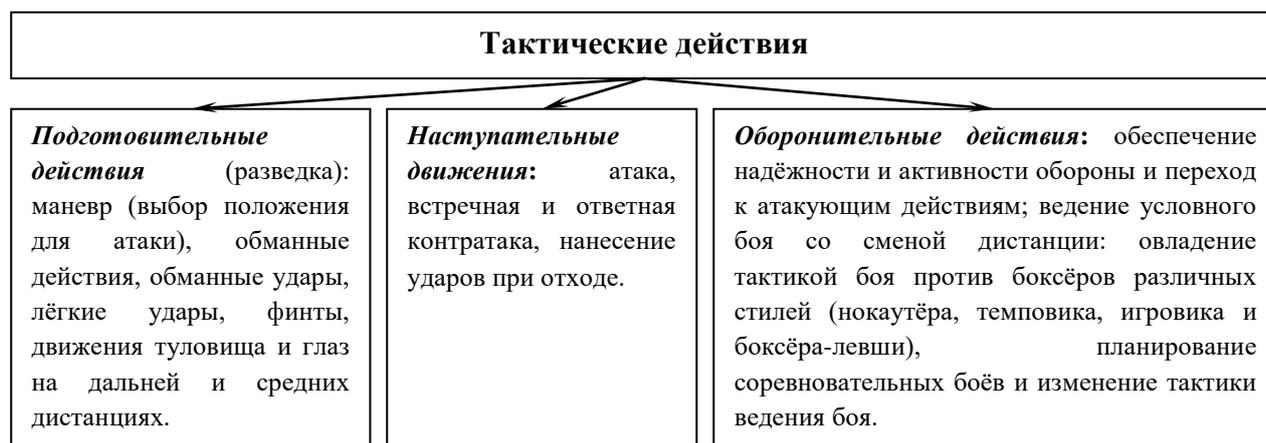


Рис. 14. –Технико-тактических действия отработываемых боксерами на этапе учебно-тренировочного совершенствования

Считаем необходимым уделить некоторое внимание особенностям *технической подготовки* боксёров-женщин, которая в общем согласуется с действующими правилами мужского бокса, предполагающие: 1) на тренировочном этапе характеризоваться ограниченными контактами в ходе осуществления учебно-тренировочных поединков; 2) на этапе спортивного совершенствования количество контактных боёв ограничено.

В связи с наличием некоторых различий в *физическом развитии* женщин при необходимости достижения достаточно высокого его уровня для успешного освоения ударной техники в боксе, акцентированное внимание следует уделять ОФП, с учетом индивидуальных особенностей каждой спортсменки. С точки зрения психологической подготовки женщин в боксе необходимо первоначально отказаться от требования в ходе реализации учебно-тренировочного готовить их к достижению высоких соревновательных результатов. Таким образом, необходимо устанавливать на всех этапах спортивной подготовки щадящий режим, который характеризуется в большей степени ограниченностью количества контактных спаррингов и отсутствием командных методов в работе с ними.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Игра (подвижные игры) в рамках теории физического воспитания рассматривается в качестве модели, объединяющей в себе некоторые элементы

реальной жизни, позволяя воспроизводить разнообразные условия и моделировать поведение человека в рамках выстроенных ситуаций, благодаря признакам игрового метода (см. рисунок 15)

Признаки	
1) элементы соперничества и эмоциональности	5) отсутствие строгой регламентации, дозирования
2) изменчивость условий	6) сюжетно-ролевая основа
3) творческая инициатива	7) комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и физических качеств в соответствии с задачами игровой деятельности
4) взаимодействие через предметы	

Рис. 15. – Признаки игрового метода

В ходе реализации данной программы, нами были использованы элементы, взятые из различных видов спорта, что позволило привлечь большее число занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности. В процессе комбинированных занятий осуществлялась спортивная ориентация каждого занимающегося с учетом их индивидуальных особенностей и потребностей. Таким образом, достигалось повышение мотивационного уровня и развивалась потребность у занимающихся к учебно-тренировочной деятельности. В основу программы легла установка на деятельности, осуществляемой в рамках выделенных часов, ориентированную на повышение уровня физической подготовленности, оптимизацию общей физической дееспособности, и достижение спортивных результатов массового уровня.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Любая система способна эффективно функционировать только при организации обратной связи, в соответствии с которой производится анализ полученных данных путем сопоставления с желаемыми заданными параметрами.

Таким образом, процесс регулирования деятельности, осуществляемой в рамках предложенной программы, благодаря которому возможно осуществление своевременное регулирование и корректировка, предусматривает требования, позволяющие установить уровень достигнутых знаний, умений и навыков (см. рисунок 16).

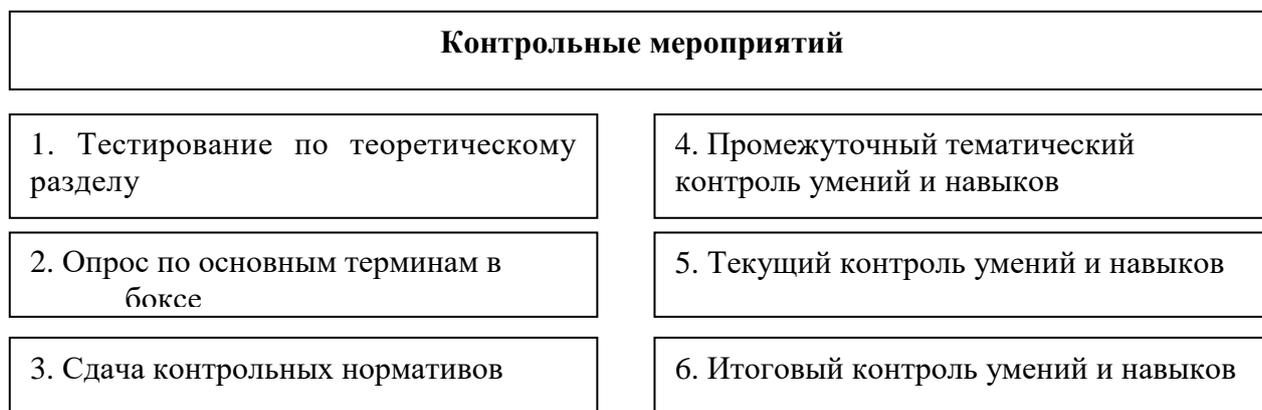


Рис. 16. – Система контроля и зачетные требования

Далее, нами представлен план проведения контрольных мероприятий с целью систематизации осуществления мониторинговых измерений и организации обратной связи (см. таблицу 1).

Таблица 1. – План проведения контрольных мероприятий

Время проведения	Цель проведения	Форма подведения итогов
1	2	3
<i>Начальный контроль</i> (начало учебного года)	Определение уровня развития обучающихся	Сдача нормативов по ОФП, педагогическое наблюдение, беседа.
<i>Текущий контроль</i> (в течении учебного года)	Определение степени усвоения обучающимися дополнительных программ. выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.
<i>Промежуточная аттестация</i> (годовая)	Определение результатов обучения	КПН
<i>Итоговый контроль</i>	Определение уровня спортивных способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования дополнительной общеразвивающей программы и методов обучения	Итоговая аттестация

Основными *критериями оценки работы* учащихся являются качество освоения технико-тактических элементов программы, уровня развития физических способностей, свое желание мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина в учебном процессе, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Проверка усвоения дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение всего процесса обучения.

В качестве критерии оценки выступают зачетные требования и практические нормативы, а также дополнительные тесты, разрабатываемые преподавателем с учетом специфики подготовки обучающихся в данной образовательной организации. В учебном заведении контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам. Проводя занятия, необходимо принять во внимание возрастные особенности.

В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Вместе с тем у большей части обучающихся не сформированы потребности и интересы в активной двигательной деятельности, поэтому формирование соответствующей мотивации рассматривается как основная педагогическая задача.

Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке, спортивной и технической подготовке.

Аттестация по *технико-тактической подготовке* проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя. Выполнения учащимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей, с выставление оценки «зачет», «незачет».

Тесты:

– на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия;

упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);

– на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег со сменой направлений, прыжки через планку, защита гандбольных ворот).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость Выносливость	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16 с)
	Бег 3000 м (не более 15 мин)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)
	Прыжки через скакалку за 1 мин. (55раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (2-гои 3-гогода обучения)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость Выносливость	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
	Бег 3000 м (не более 14 мин 40сек)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей

	рукой не менее 4 м)
	Прыжки через скакалку за 1 мин. (70раз)

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
протокол № 1__ .08. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Т.Г.Крахмалец школы

приказ №..... от

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь										
Пн		7	14	21	28	Пн		5	12	19	26	Пн		2	9	16	23	30	Пн		7	14	21	28	Пн		4	11	18	25
Вт	1	8	15	22	29	Вт		6	13	20	27	Вт		3	10	17	24	Вт	1	8	15	22	29	Вт		5	12	19	26	
Ср	2	9	16	23	30	Ср		7	14	21	28	Ср		4	11	18	25	Ср	2	9	16	23	30	Ср		6	13	20	27	
Чт	3	10	17	24		Чт	1	8	15	22	29	Чт		5	12	19	26	Чт	3	10	17	24	31	Чт		7	14	21	28	
Пт	4	11	18	25		Пт	2	9	16	23	30	Пт		6	13	20	27	Пт	4	11	18	25		Пт	1	8	15	22	29	
Сб	5	12	19	26		Сб	3	10	17	24	31	Сб		7	14	21	28	Сб	5	12	19	26		Сб	2	9	16	23	30	
Вс	6	13	20	27		Вс	4	11	18	25		Вс	1	8	15	22	29	Вс	6	13	20	27		Вс	3	10	17	24	31	
февраль					март					апрель					Май					Июнь										
Пн	1	7	15	22		Пн	1	8	15	22	29	Пн		5	12	19	26	Пн		3	10	17	24	31	Пн		7	14	21	28
Вт	2	9	16	23		Вт	2	9	16	23	30	Вт		6	13	20	27	Вт		4	11	18	25	Вт	1	8	15	22	29	
Ср	3	10	17	24		Ср	3	10	17	24	31	Ср		7	14	21	28	Ср		5	12	19	26	Ср	2	9	16	23	30	
Чт	4	11	18	25		Чт	4	11	18	25		Чт	1	8	15	22	29	Чт		6	13	20	27	Чт	3	10	17	24		
Пт	5	12	19	26		Пт	5	12	19	26		Пт	2	9	16	23	30	Пт		7	14	21	28	Пт	4	11	18	25		
Сб	6	13	20	27		Сб	6	13	20	27		Сб	3	10	17	24		Сб	1	8	15	22	29	Сб	5	12	19	26		
Вс	7	14	21	28		Вс	7	14	21	28		Вс	4	11	18	25		Вс	2	9	16	23	30	Вс	6	13	20	27		

Начало учебного года – 01.09.2020 г.

Окончание учебного года: для 1-х,9-х11 классов – 25. 05. 2021 г., для 2-8-х, 10 классов -28.05.2021г.

К – каникулы: осенние – 31. 10. 2020- 08.11. 2020г.; зимние – 30.12. 2020 - 10.01.2021г.; весенние –20.03.2021 - 28.03.2021г.

К – дополнительные каникулы для 1 класса: 15. 02. 2021г. – 21.02.2021г.

ВП – выходные и праздничные дни

А – государственная итоговая аттестация

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Среди основных задач воспитательных мероприятий, осуществляемых со спортсменами, выступает формирование высоких моральных качеств, в контексте осуществляемой ими спортивной деятельности, которая представляет большие возможности этого. Поставленные цели, ориентированные на формирование ответственности перед обществом, гражданской позиции, основанными на нравственных качествах личности, выступают в качестве фундамента для развития её волевых качеств. Рассматривая под психологической подготовкой воспитательный процесс, решаемые в рамках него задачи средствами физкультурной и спортивной деятельности, способствуют формированию у юных спортсменов, соответствующих целям свойства личности. Процесс формирования этих качеств осуществляется в ходе планирования и непосредственной организации учебно-тренировочного процесса путем целенаправленного развития мотивационной составляющей, структурно входящих в состав спортивной деятельности.

Для достижения высоких спортивных результатов в ходе психологической подготовки, реализуемой в рамках представленной программы, осуществляется формирование свойств личности, совокупность которых позволяет юному спортсмену адаптироваться к специфическим условиям соревновательной деятельности. Сам процесс психологической подготовки представляется в качестве воспитательного и самовоспитательного процессов. Ключевой позицией рассматриваемого процесса выступает взаимодействия в системе «тренер-педагог».

Для бокса, как, собственно, для большинства единоборств, в качестве одной из характерных черт выступает высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, которые стремительно возрастают от этапа к этапу многолетней спортивной подготовки. Сказанное обязывает спортсмена настроиться на серьезное преодоление сложностей и препятствий на пути к

достижению спортивных целей и решения задач, требующих от него хорошего здоровья и предельной мобилизации своих возможностей, что возможно в случае высокого уровня мотивации.

Обращаясь к понятию «мотив», мы даём следующие его определение—устремленность личности к выполнению деятельности, в результате выполнения которой спортсмен удовлетворяет свои индивидуальные потребности, как состояние зависимости к конкретным условиям жизнедеятельности. В качестве такого ключевого мотива выступает желание к достижению высоких спортивных результатов. Именно это желание мобилизует потенциально имеющиеся у спортсмена возможности спортсмена, вскрывая творческие ресурсы, стимулируя его к поиску наиболее оптимальных в соответствии с ситуацией вариантов поведения. В своем стремлении к победам, внутренне преобразаясь, спортсмен должен оставаться в рамках высоких нравственных правил.

Критерием для оценки готовности спортсмена является степень мобилизации его возможностей. Именно она позволяет решить ему поставленные задачи, преодолеть препятствия и сложности на пути к победе. Конечно, в рамках педагогического процесса, который также может быть представлен учебно-тренировочный процесс в выбранном виде спорта, возможно использования разнообразных средств, позволяющих увеличить степень мотивации и мобилизации соответствующих возможностей. Желание усиливает способности спортсмена, что в итоге позволяет ему достичь заданного спортивного результата.

Обращаясь к практике построения спортивной подготовки в боксе, вопросы повышения мотивации спортсмена решаются посредством спортивного отбора, осуществляемого на начальном этапе спортивной подготовки, в ходе которого определяется уровень мотивации и устанавливается степень возможности его повышения средствами физического воспитания.

Средства и методы психологической подготовки.

Весь комплекс используемых в спортивной подготовке средств и методов, ориентированных на повышение мотивации можно квалифицировать (см. рисунок 17).

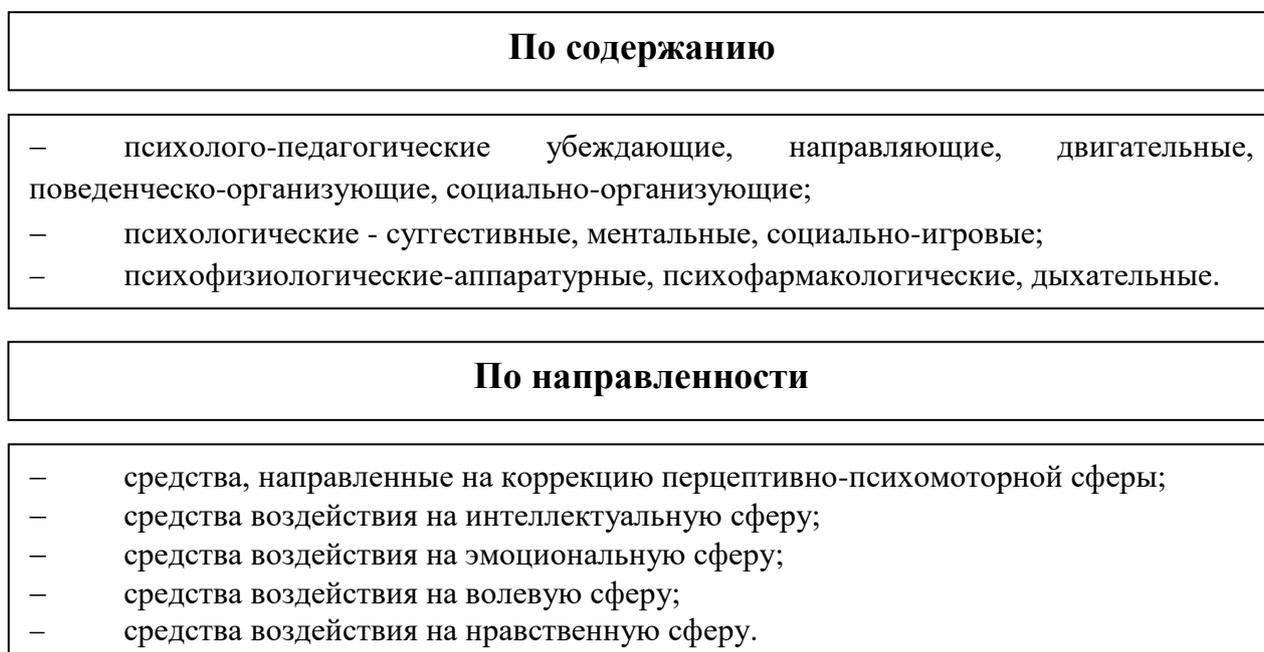


Рис. 17. – Классификация средств и методов повышения мотивации спортсменов

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. В состав таких методов в условиях ДЮСШ в большинстве случаев относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные). Остановимся более подробно на средствах вербального воздействия.

1. *Создание психических внутренних опор*, позволяющий сформировать у спортсмена высокую степень уверенности в собственных силах при учете его потенциальных, индивидуально обусловленных свойств (сенситивность, степень уравновешенности, эмоциональная реактивность, тревожность и т.д.). Названный метод опирается на процесс, в ходе которого осуществляется формирование уверенности у спортсмена в том, что он является обладателем сильных составляющих готовности к достижению высоких спортивных результатов (силы, скорости, «коронного удара» и т.д.). Убеждение спортсмена в этом происходит в результате подкрепления путем создания силами тренера искусственных

ситуаций, в которых занимающийся способен продемонстрировать высокие результаты. Названный метод способствует активизации актуальных и квазистационарных психических состояний спортсмена и повышению уровня специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация, наиболее широко применяемый в спортивной практике метод, эффективность которого доказана особенно в работе с особо мнительными (высокий уровень сенситивности и эмоциональной реактивности) спортсменами. Достаточно часто данный метод употребляется в микроциклах, в которые включены разнообразные тестовые (контрольные) испытания (сдача контрольных нормативов), контрольные спарринги и соревнования. Суть данного метода заключается в осуществлении вербального воздействия, в ходе которого осуществляется разъяснение тренером спортсмену ведущих механизмов возникновения неблагоприятных состояний, которые предваряют так называемый испытательный этап в условиях соревновательной деятельности.

3. Сублемация, рассматриваемая в качестве искусственного вытеснения одного состояния спортсмена другим. Данный метод наиболее часто используется в ходе изменения учебно-тренировочной задачи или поединка. В качестве примера можно назвать целевую установку, которая подвергается трансформационным процессам. Рассматриваемый метод применяется в ходе взаимодействия со спортсменом, который характеризуется неуравновешенной нервной системой (далее – НС).

4. Деактуализация, под которой подразумевается метод, в ходе которого осуществляется искусственное снижение силы «противника» во время учебно-тренировочных занятий. Деактуализацию принято классифицировать на прямую, в ходе которой осуществляется демонстрация спортсмену слабых «противника», и косвенную, при которой осуществляется искусственное выделение наиболее сильных сторон спортсмена, что косвенно свидетельствует о «слабости противника». Данный метод могут использовать только те тренеры, которые способны проявлять такт, как правило, в работе со спортсменами, характеризующимися слабой и подвижной НС.

В боксе, для достижения высоки спортивных результатов спортсмену необходимо справляться с разнообразной по объему, интенсивности и содержанию деятельностью, ориентированной на максимальное раскрытие индивидуального потенциала в условиях соревнования (поединка). Эффективно противостоять порой очень сложным условиям и колоссальным нагрузкам, может спортсмен, которые обладает конкретными специфическими особенностями развития и функционирования психических процессов.

Развитие волевых качеств боксера.

Волевые качества единоборца, развиваемые в ходе учебно-тренировочной деятельности, на наш взгляд, выступают в качестве ключевых в достижении боксером высоких спортивных результатов. Одним из таких качеств является *настойчивость*, под которым следует рассматривать совокупность четкого представления поставленной перед спортсменом цели и желания его достижения, несмотря на препятствия, встречаемые в ходе соревнований (поединков).

С целью развития данного качества в ходе учебно-тренировочного процесса чаще всего применяют упражнения с большой интенсивностью, множественность повторений раунды в учебно-тренировочных боях, двигательные задания с дополнительным отягощением, использованием так называемых «рывков» во время боя с тенью и «спуртовые» работы на тренажерах.

С целью развития другого не менее важного качества – *инициативности*, чаще всего в ходе тренировочного процесса спортсмена «провоцируют» на начало атакующего боя, посредством нанесения ударов, активных контратак и т.д. Кроме названного, также в спортивной подготовке спортсмена применяют вольные бои со сменой партнера, а значит и стиля ведения боя. Ответная активность боксера проявляется активными, множественными действиями, вызываемые в качестве реакции на ложные движения со стороны «противника» (финтов).

Следующим из перечня волевых качеств является *целеустремленность*, воспитание которой осуществляется в условиях проявления спортсменом интереса к виду спортивной деятельности (боксу), опираясь на его мотивационное желание достичь высоких спортивных результатов. Первоначально, в ходе

знакомства тренера со спортсменом, выявляются положительные и отрицательные его стороны, а также определяется уровень подготовленности занимающегося, на основании чего разрабатывается план и этапы его воплощения в реальность в ходе учебно-тренировочного процесса при совершенствовании спортивного мастерства.

Целью воспитательного процесса является достижение спортсменом такого состояния, когда тренировочный процесс он рассматривает не в качестве обязанности, а как возможность раскрыть свой творческий потенциал и вскрыть весь спектр имеющихся у себя индивидуальных возможностей.

С целью развития *выдержки*, как следующего волевого качества, следует в ходе учебно-тренировочного процесса настойчиво вырабатывать у спортсмена умение преодолевать болевые ощущения и неприятные чувства, продолжать активные «боевые» действия, с проявлением максимально возможной интенсивностью и результативностью. Кроме названного, как действенный методический приём воспитания следует использовать примеры подобного поведения, демонстрируемые выдающимися мастерами советского и российского ринга, которые превозмогая плохое самочувствие или полученные травмы, достигали высоких спортивных результатов во время соревновательных поединков.

Уверенность в своих силах спортсмен приобретает в ходе тренировочного процесса наравне с совершенствованием спортивного мастерства, проявляемого в безукоризненном выполнении технических приёмов и тактических действий. Следует акцентировать внимание спортсмена на возможности поражений, которые не должны вызывать у него чувства разочарования. Таким образом убеждая его продолжать работу над допускаемыми им ошибками и стремлении к победе.

И последним из волевых качеств спортсмена, которое должен демонстрировать боксер является *самообладание*, как способности не проявлять растерянность в сложных условиях ведения спортивной борьбы (поединка), посредством управления своим поведением, сохранением контроля над

ситуацией, противостояния помехам, в условиях высокой психической напряженности. Для проявления названного качества необходимо уметь выстраивать плана своих действий, при этом прогнозируя возможные варианты исхода поединка.

В качестве заданий, ориентированных на развитие названного волевого качества и совершенствование волевых способностей, можно рассматривать введение дополнительных трудностей и помех в условия проведения тренировочных занятий (дополнительные раунды, поединки с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей и др.). Важно использовать так называемые рекордные для спортсмена нагрузки.

Специальная психологическая подготовка предусматривает решение комплекса задач, в частности:

- построение иерархии социальных ценностей, которые выступают в качестве ведущих для боксера в ходе реализации его соревновательной деятельности;
- формирование у боксера психических «внутренних опор», посредством которых осуществляется преодоление возможных психических барьеров;
- моделирование соревновательных условий, создание психологической программы действий, предшествующих соревнованиям.

Специальная психологическая подготовка ориентирована на регулирование уровня тревожности, как предсоревновательного состояния спортсмена.

Все упражнения, включенные в систему трёхниточных занятий, были разработаны с учетом задач конкретных разделов учебного программы годового планирования общеобразовательного заведения. До включения разработанной нами программы была использована схемы конкретных действий, отображенная на рисунке 18.

Все используемые в ходе тренировочных занятий методы, отображены на рисунке 19.

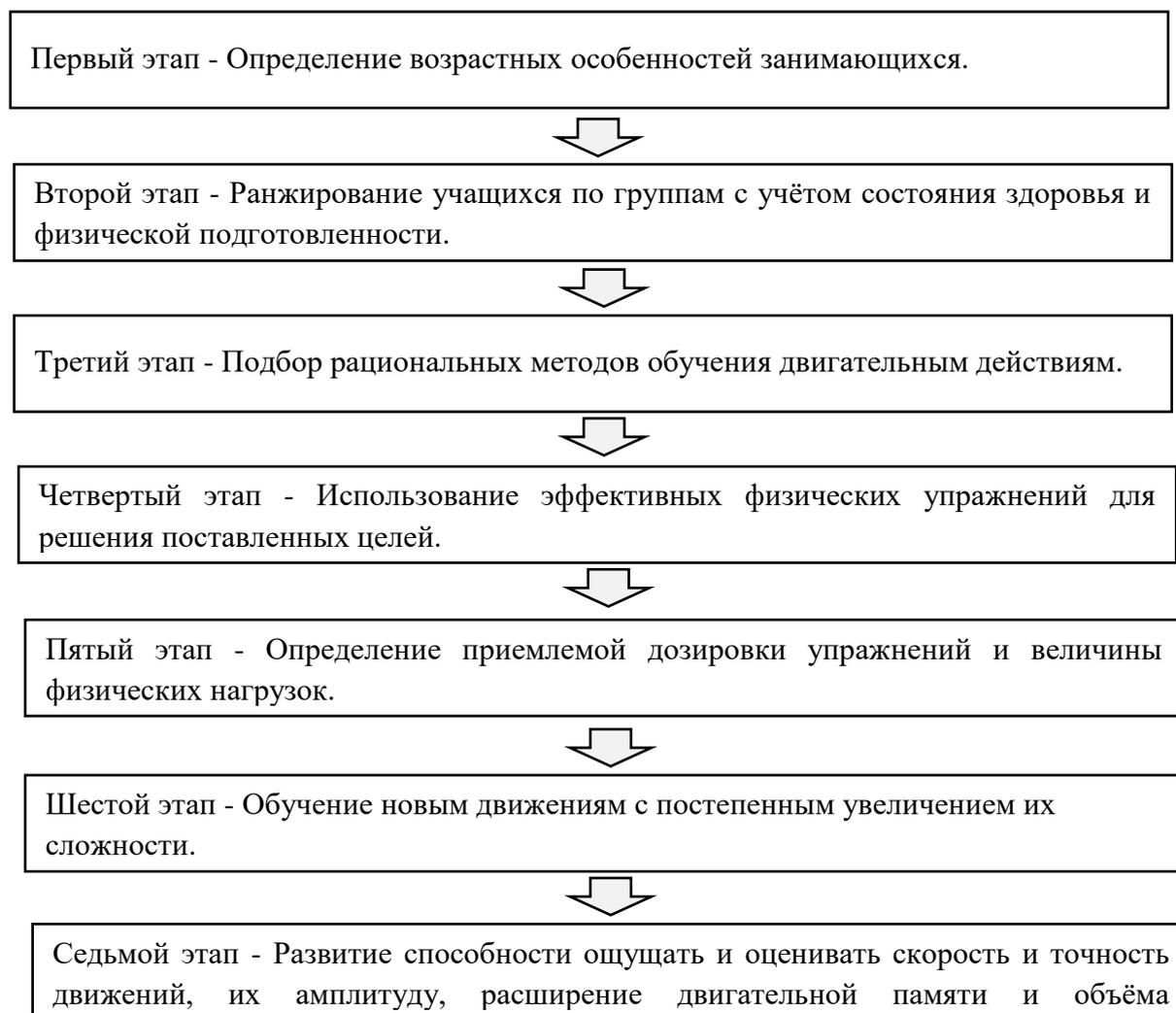


Рис.18. — Схема действий, предшествующих введению программы

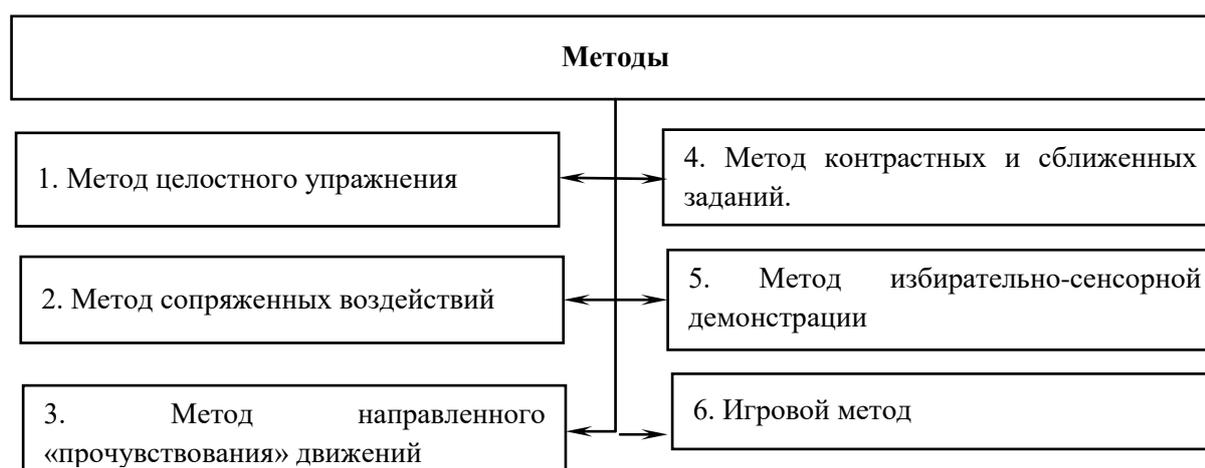


Рис. 19.— Методы, используемые на тренировочных занятиях в ходе освоения двигательных действий боксерами.

Полноценная реализация каждого компонента двигательной и интеллектуальной деятельности в гармоничной совокупности способна обеспечить достижение запланированного результата в освоении нового для младших школьников двигательного действия (см. рисунок 20).



Рис. 20.— Алгоритм моделирования спортивной подготовки на основе согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности

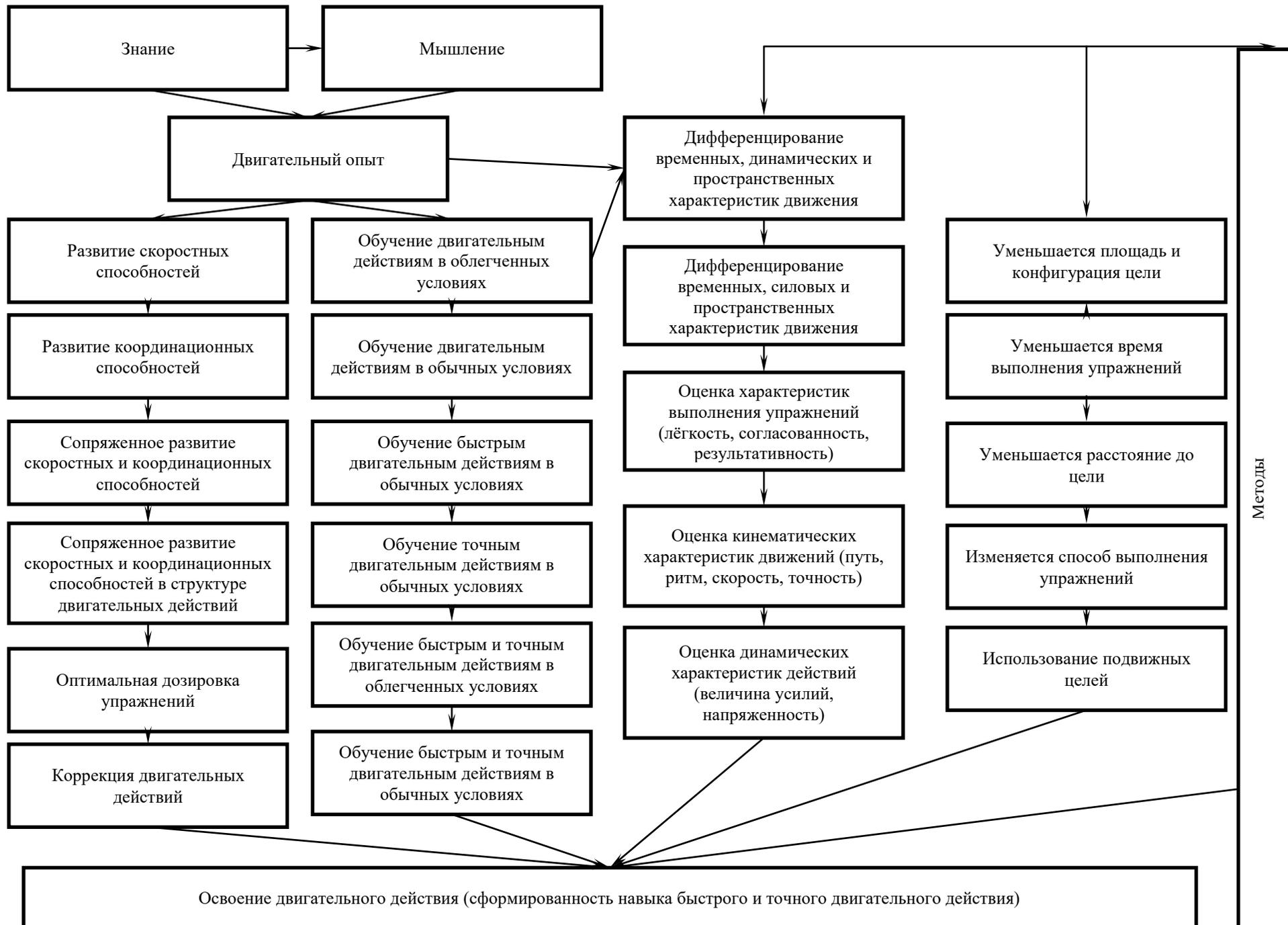


Рис. 21. –Структура методики освоения двигательных действий боксеров

Организация восстановительных мероприятий

Интенсивность и объем тренировочных нагрузок, используемых в ходе организации учебно-тренировочных занятий, систематически повышаемых при освоении программы спортивной подготовки, определяют необходимость проведения научно-обоснованных восстановительных мероприятий, значимо влияющих на темп увеличения тренированности спортсмена. Естественно, в ходе реализации подобных мероприятий применяется комплекс средств, которые подразделяются на педагогические, медико-биологические и психологические. Сам процесс восстановления обеспечивается факторами педагогического воздействия (см. рисунок 22).

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.



Рис. 22. –Факторы педагогического воздействия восстановительных мероприятий

Медико-биологические средства восстановления

Систематическое повышение с каждым этапом спортивной подготовки объёма применяемых средств СФП, что незамедлительно отражается на интенсивности учебно-тренировочного и соревновательного процесса, следует расширять спектр и время, которое посвящено мероприятиям, отводимым на восстановление организма юных спортсменов. одной из таких групп средств, как отмечалось нами ранее, является медико-биологические средства, среди которых такие как: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, баня или сауна. Все перечисленные средства включаются в учебно-тренировочный процесс на систематической основе, а объем и интенсивность их использования устанавливаются спортивным врачом.

Психологические средства восстановления.

Среди наиболее распространенных психологических средств, позволяющих достаточно быстро привести организм к первоначально сбалансированным значениям функционирования организма спортсмена, можно выделить: психорегулирующие занятия, различные виды досуга, создание благоприятного с точки зрения эмоций фона, как во время тренировочного процесса, так и в период отдыха спортсмена. Кроме названного, следует обратить внимание на логику построения учебно-тренировочного процесса, так, установка промежуточных целей в ходе планирования и организации спортивной подготовки положительно влияет на психику занимающихся, позволяя ускорить процесс его восстановления ранее затраченных сил и энергии. Следует обратить внимание и на отдельные действенные методы восстановления, одним из которых, часто употребляемых в практике является ***псих мышечная тренировка*** (далее –ПМТ), которое проводится как индивидуально, так и с группой по окончании учебно-тренировочного занятия, недельного микроцикла, интенсивных тренировочных нагрузок или в тренировочные дни, насыщенные поединками.

Методические рекомендации

В ходе организации восстановительных мероприятий, необходимо помнить о том, что применение одних и тех же средств существенно снижает эффективность восстановления за счет даптации организма к средствам

глобального (баня, сауна, массаж, плавание и др.) и локального воздействия. В контексте сказанного рекомендуется придерживаться правила использования средств восстановления комплексно, что увеличивает эффект от применяемых восстановительных средств.

По последовательности включения восстановительных средств необходимо придерживаться следующего правила: изначально применяются средства общего глобального воздействия, а после—локального.

В ходе организации как тренировочного процесса, так и восстановительных средств, необходимо акцентировать внимание на индивидуальной переносимости спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок. С этой целью, для установления уровня индивидуальной переносимости, можно использовать субъективные ощущения спортсменов совместно с объективными показателями контроля, систематически проводимого в ходе учебно-тренировочных занятий в рамках спортивной подготовки.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2007, 2005г. -71с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. Ред. И.П. Дегтярёва.-М:ФиС, 1979.
3. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
4. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. -М., 1995.
5. Выносливость у спортсменов. -М., «НИИ физкультуры», 1992.

6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). -М.: Олимпия Пресс, 2004.

7. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксёров-новичков. –М.,1995

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.

9. Педагогическое мастерство тренеров -М., «Просвещение», 1999.

10. Романов В. Подготовка боксёров-юношей. –М., 1999.г.

11. Современная спортивная тренировка боксёра: Практическое пособие. В 2 т. Т. 1/ В.П. Баранов, Д.В. Баранов. - Гомель: Сож, 2008

12. Теория и методика бокса: учебное пособие/ В.А. Санников, В.В. Воропаев. - М.: Физическая культура, 2006

13. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. -М.: ИНСАН,2001.

14. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня

2. Тематические презентации

ПРИЛОЖЕНИЕ

Преимущества детского бокса:

Борьба с ожирением.

На сегодняшний день проблема детского ожирения становится угрожающе актуальной. Бокс как форма физических упражнений, это отличный способ держать детей в отличной физической форме. Данная программа включает в себя не только специальный комплекс упражнений, но и систему правильного питания для детей.

Фокус и самодисциплина.

Бокс формирует в ребенке стремление к самодисциплине и фокусированию внимания на чем-то конкретном. Он помогает стать детям более ответственными и организованными в школе. Детям проще контролировать себя и свои действия. Ведь дисциплина и контроля помогут в будущем принимать им правильные решения и в любых ситуациях оставаться эмоционально уравновешенными.

Баланс и координация.

Бокс может помочь улучшить баланс и координацию. Овладение этими навыками в начале жизни может помочь им с легкостью адаптироваться к другим видам спорта для детей, например, таким, как езда на велосипеде, катание на роликах или коньках. Равновесие и координация не только идут в паре, но и являются основными навыками физического развития, что позволяет детям преуспеть в любом виде спорта.

Интеллект.

Бокс – это спорт интеллектуальный. На ринге нужно очень быстро просчитывать удары, их траекторию, силу и точность, предугадывать дальнейшие действия соперников, строить совместно с тренером собственную стратегию и тактику боя. Логическое мышление и высокая скорость принятия подобных решений – не менее важные ресурсы спортсмена, чем проработанные мышцы. Бокс помогает каждому ребенку обрести уверенность в себе и сохранить ее на протяжении дальнейшей жизни.