

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от 31.08 2021 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ «Лидер»


Д.Н. Исполинов
2021 год

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
«Бокс»**

возраст учащихся – 9-18 лет
срок реализации программы – 3 года

Тренер-преподаватель:
Визирякин Анатолий Петрович

г. Нарьян-Мар
2021 г.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематическая план	4
3. Содержание изучаемого курса.....	6
3.1. Организация и планирование на спортивно-оздоровительном этапе	6
3.2. Практическая подготовка	9
3.3. Общая физическая подготовка	9
3.4. Специальная физическая подготовка	11
3.5. Техничко-тактическая подготовка	12
3.6. Теоретическая подготовка	13
3.7. Развитие волевых качеств	16
3.8. Психологическая подготовка	17
3.9. Медицинский контроль	21
3.10. Контрольные испытания	22
4. Методическое обеспечение программы	22
5. Воспитательная работа	25
6. Список литературы	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс» (далее – Программа) государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа ДЮЦ «Лидер» разработана на основании, в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- концепции развития дополнительного образования детей, утверждённая Постановлением Правительством РФ от 04.09.2014 № 1726

- Устава ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер»;

- приказа Минспорта РФ от 12.09. 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 г. № 30530;

- приказа Минспорта РФ от 20.03.2013 г. № 123 «Об утверждении Федерального стандарта по спортивной подготовке по виду спорта бокс», зарегистрировано в Минюсте РФ 30.05.2013 г. г. № 28598;

- приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», зарегистрировано в Минюсте РФ 05 марта 2014 г. № 31522;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- приказа Государственного Комитета РФ по физической культуре и туризму от 04.02.1998 г. № 44 «Об утверждении планово-расчётных показателей количества занимающихся и режимов эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений»;

Программа реализует на практике следующие принципы:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;

- учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации образовательных программ физкультурно-спортивной направленности;

- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивно-оздоровительных групп по боксу. Режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки учащихся в спортивно-оздоровительных группах, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств. Новизна данной программы заключается в необходимости разработки и использования в практике методических материалов для работы с детьми с 9 лет.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения Ненецкого автономного округа в последнее десятилетие значительно понижаются

показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

По нормативным документам занятия в спортивно-оздоровительных группах можно начинать с 9-летнего возраста.

Цель программы: формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий боксом.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма детей, устранение недостатков физического развития;

- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям боксом;

- развитие и воспитание физических качеств (гибкость, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей);

- обучение основам технико-тактической подготовки по боксу;

- воспитание морально-этических и волевых качеств учащегося;

- подготовка к зачислению в группы начальной подготовки.

Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы:

- улучшение качества набора в группы спортивно-оздоровительных, в том числе способных и одарённых детей;

- формирование у обучающихся основ мотивации к занятиям физической культурой и спортом в целом и боксом в частности;

- обеспечение занятости детей, сокращение случаев правонарушений среди них;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1.1. Особенности набора.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются все лица, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в объединении. В СОГ осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в боксе.

В учебном плане настоящей программы включены программный материал распределён по годам обучения с учётом возраста занимающихся, уровня подготовки и пола.

Численный состав занимающихся, объем физической подготовки в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность образовательных учреждений.

Критерии оценки деятельности в спортивно-оздоровительных группах: стабильность состава занимающихся, регулярность и систематичность посещения занятий, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

1.2. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки с учетом имеющихся условий.

Зачисление в группу и перевод учащихся в последующие года обучения обуславливаются соответствующим возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП, разрешением врача.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Примерный годовой учебный план представлен с расчетом на 37 недель занятий.

Основные морфологические и психолого-педагогические особенности.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для обучения новым движениям. Примерно до 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки учащихся этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия бокса. В этом возрасте у детей наблюдается не устойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать во время занятия повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения. Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «лёгкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую гибкость тела, что облегчает разучивание новых движений по формированию сложных технических действий бокса.

В основу комплектации учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на последующие года обучения и увеличение нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Режим занятий и наполняемость учебных групп.

Год обучения	возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов		Кол-во заним-ся в группах	Требование к подготовке
		в неделю	В год		
1 год	9 – 13 лет	6	222	12 – 15	Системность и регулярность посещения занятий
2 год	14 – 16 лет	6	222	12 – 15	Выполнение нормативов
3 год	16 – 18 лет	6	222	12 – 15	Выполнение нормативов

Результатом образовательной деятельности детей по программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных стоек, приёмов, ударов и навыков в боксе,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей в «ДЮЦ «Лидер».

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.

Организация и планирование обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Набор занимающихся в группы для обучения по настоящей программе в «ДЮЦ «Лидер», осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) учащегося при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу «ДЮЦ «Лидер» и санитарно-эпидемиологических правил, и требований к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп - 12-15 человек.

По окончании учебного года и результатам диагностики учащиеся либо переходят на следующий год, либо остаются на повторное обучение. Срок реализации программы 3 года. Место занятий - спортивные залы ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер».

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общефизическая подготовка;
3. Основные умения и навыки бокса;
4. Подвижные и спортивные игры;
5. Соревнования

Каждый раздел программы включает:

1. Характеристику и содержание разделов программы;
2. Задачи обучения;
3. Способы работы и методические рекомендации по обучению боксу;

ожидаемые результаты.

Основные формы и методы обучения.

Основными формами обучения в спортивно-оздоровительных группах по настоящей программе являются групповые занятия, с обязательным учётом индивидуальных характеристик занимающихся. А также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика, прохождение ежегодного медицинского обследования.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

На первом году обучения учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовки с использованием различных средств, а также освоению базовых элементов техники бокса.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Основная задача на этом этапе привить стойкий интерес к занятию боксом.

В оздоровительной группе основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики в боксе при помощи специальных упражнений.

В учебном процессе в этот период предусматривается перераспределения учебных часов в сторону увеличения на техническую подготовку. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.

Примерный учебный план распределения учебных часов по разделам программы и годам обучения.

№ п/п	Разделы программы	Этапы подготовки		
		1 этап	2 этап	3 этап
1.	Теоретическая подготовка	6	6	6
2.	Общая физическая подготовка	156	126	96
3.	Специальная физическая подготовка	9	29	36
4.	Технико-тактическая подготовка	39	42	60
5.	Психологическая подготовка	4	4	4
6.	Соревновательная деятельность и судейская практика	-	7	12
7.	Контрольные испытания	4	4	4
8.	Медицинское обследование	4	4	4
	Общее количество часов	222	222	222

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп 1 года

№ п/п	Разделы программы	Всего часов	месяц										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1.	Теоретическая подготовка	6	1	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,6	0,6	0,6	
2.	Общая физическая подготовка	156	18,2	18,2	18,2	18,2	10	18,2	18,2	18,2	18,2	18,2	
3.	Специальная физическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4.	Технико-тактическая подготовка	39	4,5	4,5	4,5	4,6	2,5	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	
5.	Психологическая подготовка	4	0,4	0,6	0,4	0,5	0,3	0,6	0,4	0,4	0,4		
6.	Соревновательная деятельность и судейская практика	-											
7.	Контрольные испытания	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	
8.	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	
	всего	222	26	26	26	26	16	24	26	26	26		

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп 2 года

№ п/п	Разделы программы	Всего часов	месяц										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1.	Теоретическая подготовка	6	1	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	
2.	Общая физическая подготовка	126	18	16	12	13	9	14	14	14	14	16	
3.	Специальная физическая подготовка	29	2	2,2	4,1	5,1	2	4,1	5,2	3,3	1		
4.	Технико-тактическая подготовка	42	3	4,5	5,5	5,5	2,5	5	5	7,5	3,5		
5.	Психологическая подготовка	4	-	0,6	0,8	0,6	0,2	0,3	0,6	0,6			
6.	Соревновательная	7			3	1,5	0,5		1		1		

	деятельность и судейская практика											
7.	Контрольные испытания	4	1	1	-	-	-	-	-	-	2	
8.	Медицинское обследование	4	1	1	-	-	-	-	-	-	2	
	всего	222	26	26	26	26	16	24	26	26	26	

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп 3 года

№ п/п	Разделы программы	Всего часов	месяц									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Теоретическая подготовка	6	1		1	0,6		1	1	1,4		
2.	Общая физическая подготовка	96	16	14	8	8	10	10	6	9	15	
3.	Специальная физическая подготовка	36	2	4	5	6	4	5	5	3	2	
4.	Технико-тактическая подготовка	60	3	7	8	8	2	6	11	10	5	
5.	Психологическая подготовка	4	-		1	0,6		1	1	0,4		
6.	Соревновательная деятельность и судейская практика	12	-	1	3	2,8		1	2	1	1,2	
7.	Контрольные испытания	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	
8.	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	
	всего	222	26	26	26	26	16	24	26	26	26	

Содержание программы.

Основные задачи обучения для групп 1-го этапа:

1. Всесторонняя общефизическая подготовка;
2. Знакомство с основами бокса;
3. Обучение основным приёмам;
4. Формирование навыков общения;
5. Освоение навыков индивидуальной подготовки.

Основные задачи обучения для групп 2-го этапа:

1. Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на координацию движений и на развитие подвижности (скорость передвижения, мобильность);
2. Знакомство с основами атакующих и защитных действий;
3. Освоение практических умений в боксе.
4. Освоение основных правил бокса;
5. Формирование личности подростка.

Основные задачи обучения для групп 3-го этапа:

1. Заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.
2. Развивать динамическую силу;
3. Совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой), атакующих и защитных комбинаций;
4. Освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время бокса.
5. Формирование коммуникативных способностей.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе учащихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические. Все занятия подразделяются на теоретические, тренировочные, контрольные.

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала занимающиеся осваивают на практических занятиях в течение до 20 минут.

Учебные занятия ставят своей целью усвоение нового материала. На тренировочных занятиях решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучение и совершенствование техники и тактики.

На контрольных занятиях принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке.

Основной формой организации занятий является тренировочные мероприятия, которые состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи.

Подготовительная часть (разминка) длится от 15 до 30 минут в зависимости от поставленных на занятия задач и подготовленности группы. Предусматривается построение группы, сообщение задач занятия, выполнение упражнений на внимание, строевые упражнения. Задачи: подготовить психику занимающихся (внимание, память, мышление, положительный эмоциональный тонус), повысить работоспособность, необходимую для решения задач в основной части. Для этого используются общеразвивающие и специальные упражнения, которые позволяют развивать и совершенствовать такие качества, как быстрота, ловкость, гибкость, воспитать смелость, решительность, настойчивость, самообладание. Основная часть рассчитана на 40-60 минут.

Задачи: изучить технику и тактику бокса, совершенствовать волевые и физические качества. При построении основной части занятия тренер-преподаватель должен руководствоваться следующими методическими положениями:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части тренировки, когда организм подготовлен к закреплению новых и оценке знакомых двигательных действий. Рекомендуется такая последовательность упражнений: совершенствование техники, тактики, быстроты, ловкости, силы, скоростной выносливости, волевых качеств. Наивысшая нагрузка должна приходиться на вторую половину основной части и постепенно снижаться в последней трети. Заключительная часть - 5 - 10 минут.

Задачи: постепенно снижать нагрузку, создать условия восстановления организма после нагрузки, подвести итоги занятия, при необходимости дать задание на дом.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), упражнения с отягощением (гантели, медицинболы и др.). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание (широким, узким хватом). Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для мышц рук с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления в зависимости от динамики тренировочных нагрузок.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями рук. Круговые вращения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на спине, животе, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положение сидя с фиксированными ногами и с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за головой), с различными отягощениями в руках (гантели, набивные мячи и др.). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке поднятие ног вверх до касания ими места хвата, то же держа в ногах набивной мяч. Наклоны вперед с отягощением. Подъем гири с пола сгибая и выпрямляя туловище.

Упражнения для развития мышц ног. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Подскоки на двух ногах и на одной. Поднятие на носки стоя на полу или рейке гимнастической стенки. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Выпрыгивание из глубокого приседа. Ходьба «гусиным шагом». Прыжки вперед, вверх, в стороны из положения упор присев. Прыжок с отягощением. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой на месте и в движении. Бег по песку, мелководью.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Чередование напряжения мышц и максимального расслабления.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, па голове, стойка па руках у стены и с помощью партнера. «Мост» из положения лежа па спине, из положения стоя опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера). Упражнения с медицинболами. Броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног, ногами в прыжке. Броски и ловля мяча по кругу с партнером из различных исходных положений. Жонглирование мячами. Соревнование на дальность броска одной и двумя руками и т.д. Упражнения для формирования правильной осанки. Исходное положение (и.п.), ладони за голову, локти вперед; разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох); возвратиться в и.п. (выдох). И.п. руки вверх, пальцы в замок; подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох); возвратиться в и.п. (выдох). И.п. руки согнуты и соединены за спиной, ладони наружу; энергично разогнуть их. максимально отнести назад ладонями внутрь с одновременным поднятием на носки и прогибанием в грудной части (вдох); вернуться в и.п. (выдох). И.п. лежа па животе, руки в стороны; прогнуться, отводя руки и голову назад; сгибая руки к плечам и сводя лопатки, руки вытянуты вперед, голову назад; сменить руку и ногу, взявшись за голеностопы прогнуться в пояснице, напрягая руки и иоги,

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Передвижения по уменьшенной опоре при помощи рук, ног, туловища. Передвижение по качающейся опоре. Прыжки в глубину с поворотами, с различным положением рук. Прыжки из различных исходных положений.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, метаниями, с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками и элементами спортивных игр. Спортивные игры. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, теннис, волейбол, бадминтон, регби, футбол.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкою и высокою старта бег с ускорениями, рывки на отрезках 30, 50, 60 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, тройной прыжок с места, многоскоки. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами. Катание с гор. Прогулки и походы на лыжах. Прохождение на время соревновательных дистанций.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направленность специальной физической подготовки в практике бокса тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой из необычных положений. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия всех уровней подготовки, дозируя объем и интенсивность применяемых упражнений в зависимости от состояния тренированности и уровня технико-тактической подготовленности занимающихся.

Упражнения для развития силы. Основные направления развития специальной силы: длительная работа с небольшим отягощением, работа с отягощением средней тяжести до утомления, краткосрочная работа с субмаксимальными и максимальными весами. Упражнения по преодолению сопротивления соперника (борьба в стойке «пуш-пуш», «бой петухов» и др.). метание и толкание ядра, камней, набивных мячей, имитируя удары в боксе. «Бой с тенью» с гантелями, имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, удары по наковальне молотом (на различной высоте). Рывки штанги от груди с легким весом (вперед, вверх); нанесение прямых ударов, взявшись за гриф штанги (второй конец фиксирован); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой; передвижение и «бой с тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе. Приседание с партнером на плечах, передвижение с гирями (16-24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты. Выполнение ударов с гантелями и без них; чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов, «бой с тенью» в утяжеленной обуви и без нее, «салки» ногами, быстрое выполнение защит или ударов по сигналу тренера (хлопок, свисток), бой с партнером в перчатках и без них на удлинённой дистанции: нанесение серий ударов в максимальном темпе за 15 секунд через 30 секунд спокойной работы; защиты отклонами и уклонами от контратакующим действиям и наоборот; условный бой с партнером с установкой на быстроту, упражнение в быстроте ударов по неожиданной цели с тренером на «лапах»; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше; нанесение ударов по пунктболу (одиночных, серийных).

Упражнения для развития выносливости. Метания, толкания, различные виды бега, лыжные гонки, плавание, гребля. Из спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби до 1.5 часов и более.

Много раундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением «боя с тенью»; нанесение ударов с задержкой дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение много раундового боя (до 10 раундов) с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов. Тренировки в условиях среднегорья являются благоприятным условием для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития ловкости (координационных способностей). Упражнения на снарядах: серии ударов по пунктболу, пневматической груше, наливной и насыпной грушах, упражнения с грушей на растяжках.

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов па скачке, ударов под одноименную и разноименную ноги, выполнение защитных действий при атаке партнера сериями ударов; ведение условных боев в «обратной» стойке, с ограниченным количеством ударов: проведение вольных боев на ринге 1.5x1.5 м: частая смена партнеров и темпа при упражнении в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» сопернику; совершенствование «выходов» из углов и уходов от канатов при атаке партнера.

Упражнения для развития равновесия. Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Совершенствование динамического равновесия должно проходить, по двум направлениям:

- тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени

их выполнения, такие, как быстрое хождение, но предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, канат и др.) исключив зрительную ориентацию.

- снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы нулем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям.

Целесообразно использовать следующие упражнения: передвижение вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головы и туловища: продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головы и туловища с последующим прохождением отрезков (5-6 м) исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, нырков, сайдстепов. Кувырки, вращения в полу наклоне. Бег с резкими остановками и сменой направления движения, «ход конькобежца», ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры. Тренирующий эффект проходит после двухнедельного перерыва, поэтому упражнения для развития равновесия необходимо применять постоянно.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение вариантов боевой стойки (левосторонняя, правосторонняя, фронтальная); перемещение веса тела с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия.

Передвижения. Перемещение по рингу осуществляется либо шагами (обычный, приставной, либо скачками толчком одной или двух ног).

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстояние, 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 стороны начальный шаг выполняется ногой, одноименно направлению движения.

Перемещение скачком выполняется вперед, назад, в стороны. Перемещение скачком (толчок одной ногой) по своей структуре сходно с перемещением приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещении скачком. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед - впередистоящей, назад - сзади стоящей, влево - левой, вправо - правой). Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах. Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижение в боевой стойке одиночным и двойным приставными шагами вперед - назад, влево - вправо, передвижения в стойке по квадрату в слитной последовательности (влево, вперед, вправо, назад, то же в другую сторону); передвижения по кругу приставными скользящими (на передней части ступни) правым и левым боком вперед: передвижения с поворотом на 180° через каждые два (три) шага; «челночное» передвижение.

Удары и защиты: освоение типового раздела техники (прямые удары и удары снизу), прямой удар левой в голову с шагом левой: защита - подставка правой ладони (у левши - левой), левого плеча, шагом назад, уклоном вправо, отбивом правой рукой влево вниз, шагом в сторону с поворотом (сайдстеп);

прямой удар левой в туловище с шагом левой: защита подставка правой ладони, левого локтя, шаг назад, отбив правой влево, шаг в сторону (вправо):

повторные удары левой в голову: защита - подставка правой ладони, подставка левого плеча, подставка правой ладони, уклон вправо:

двойные удары (односторонние) - левой в голову и туловище: защита - подставка правой ладони, левого локтя, шаг назад, отбивы, уклон вправо;

прямой удар правой в голову с шагом левой: защита - подставкой левого плеча, подставкой правой ладони, уклоном влево, уходом назад, шагом в сторону (влево); прямой удар правой в туловище: защита - подставкой согнутой в локте левой руки, шагом назад (отходом, уходом):

двойные прямые удары (двусторонние) - левой, правой в голову: защита подставкой правой ладони, левого плеча, уклоном влево, варианты ранее изученных защит в связках с изменением направления, на месте и в движении;

прямой удар левой в голову, правой в туловище: защита подставкой правой ладони, согнутой в локте левой рукой;

прямой удар левой в туловище, правой в голову: защита - согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Целесообразно последовательно использовать основные методические приемы при обучении и совершенствовании техники бокса - формы организации занимающихся, учитывающие степень трудности упражнений:

упражнения в одной шеренге под общую команду преподавателя; упражнения в двух шеренгах: упражнения в парах;

УСЛОВНЫЙ бой с относительно простым заданием; упражнения с тренером на «лапах»; условный бой с относительно сложным заданием; вольный бой.

Одиночные удары снизу и защиты от них:

удар снизу левой в голову: защиты подставкой правой ладони, уходом назад;

удар снизу левой в туловище: защиты - подставкой согнутой в локте правой руки уходом назад;

удар снизу правой в голову: защиты - подставкой правой ладони, шагом назад;

удар снизу правой в туловище: защиты - подставкой согнутой в локте левой руки, шагами назад.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех- и четырех ударные комбинации ударов снизу и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Ответные и встречные контрудары как средства активной защиты. Боевые дистанции.

Длинная дистанция: боевая стойка, передвижения, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижения, удары (одиночные, повторные, двойные, серии ударов прямых и снизу) и защиты (простые, сложные (комбинированные)).

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования в боксе. Международное спортивное движение, страны ближнего и дальнего зарубежья. Краткий обзор развития любительского бокса в России, Европе, мире. Характеристика бокса как вида спорта, его значение и место в системе физического воспитания. Краткая история развития любительского бокса (Правила маркиза Квинсберри). Участие российских боксеров в наиболее важных соревнованиях (чемпионаты СССР, Европы, мира. Олимпийские игры). Задачи дальнейшего развития бокса в республике и в данной спортивной организации.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Костная система. Связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровеносной системе, составе и значении крови. Сердечнососудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ее роль в деятельности организма.

Влияние занятий боксом на организм человека, различные системы. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий боксом. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Личная гигиена, режим дня и питание боксеров. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за потами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещения). Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний). О вреде курения и употребления спиртных напитков. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвоении пищи. Примерные суточные пищевые нормы боксеров в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований, весовой категории. Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие постановки тренировочного процесса по боксу. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер». Значение медицинских и педагогических наблюдений для рациональной организации тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значение антропометрических показателей и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности боксеров. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом. Объективные данные контроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, активность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки. Дневник самоконтроля. Изменение объективных и субъективных показателей в тренировочном процессе. Понятие о травме. Особенности травм при занятиях боксом. Меры предупреждения травм: правильная организация и методика проведения занятий, соблюдение правил врачебного контроля, строгая дисциплина и четкая организация тренировочных занятий и соревнований.

Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших. Основы спортивного массажа. Разновидности массажа (общий, местный). Основные приемы массажа: разминание, растирание, рубление, поглаживание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа. Разминочный (перед соревнованиями) и восстановительный (после соревнований). Противопоказания к массажу.

Основы техники и тактики бокса

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в обучении и совершенствовании спортивного мастерства боксера. Основные положения боксера: стойка, передвижения. Удары, защиты. Основные технические действия в бою на различных дистанциях: удары (прямые, боковые, снизу), защитные действия (простые, сложные, комбинированные). Биомеханический и педагогический анализы техники.

Анализ техники ударов, защитных действий. Тактика бокса. Значение и роль тактической подготовки.

Формы тактики: атака, контратака, защита. Тактические действия: прессинг, сковывание, выведение из равновесия («проваливание»), вызов на атаку, ложные действия. Тактика ведения боя. Индивидуальная манера ведения боя. Разработка плана ведения боя с учетом особенностей соперника, его манеры боя. Турнирная тактика.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований.

Участники: их возраст, разряды, обязанности и нравы, весовые категории, форма одежды. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью. Состав судейской коллегии, их обязанности. Воспитательная роль судьи. Объективность, внимательность, тактичность, компетентность, аккуратность - необходимые качества судьи.

Правила судейства. Формула ведения боя. Характер победы (ВО, ЯП, ПК, ДСК, ППБ, ОТК, БТЯ). Методика определения победителя (оценка действий боксеров). Замечание, предупреждение, дисквалификация, запрещенные действия.

Документы соревнований: положение о соревнованиях, протокол взвешивания, состав пар, личные карточки участников, протокол соревнований, судейские записки, график распределения судей, отчет о соревновании. Основы методики обучения и тренировки в боксе

Обучение и тренировка. Единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, развитие физических и волевых качеств занимающихся. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Основные положения теории и практики бокса на различных этапах обучения. Дидактические принципы. Специфические принципы тренировки, принципы совершенствования спортивного мастерства. Основные методические приемы обучения технике и тактике бокса. Воспитывающий характер обучения и тренировки. Последовательность обучения в боксе. Освоение типового и боевого разделов техники. Создание условий для усвоения материала без ошибок. Определение ошибок и их исправление. Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка.

Основные требования к организации тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий в неделю, их продолжительность и интенсивность. Урок как основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Виды уроков, задачи и содержание частей урока.

Соревнование как продолжение тренировочного процесса, итог лапа подготовки, метод контроля уровня подготовленности. Особенности построения тренировочного процесса перед соревнованиями. Методы тренировки в соответствии с задачами подготовки, условиями занятий, возрастом, уровнем подготовленности.

Планирование спортивной тренировки

Принципы планирования тренировки. Периоды, циклы, изменения нагрузки (ступенчатое, волнообразное). Виды планирования: перспективное, годовое, цикловое, месячное, текущее и оперативное.

Круглогодичность тренировки как основное условие повышения спортивного мастерства в боксе. Периодизация тренировки: задачи и содержание в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного циклов тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов. Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана тренировки.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Фазы двигательного навыка (иррадиация, концентрация, генерализация).

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности. Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности организма спортсмена. Физиологические показатели тренировки. Состояние спортсмена и разминка перед соревнованиями. Общая и специальная физическая подготовка

Содержание общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП на различных этапах подготовки боксеров.

Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения физической подготовленности и развития двигательных качеств.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке боксеров для развития быстроты и силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности. Анализ контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Психологическая подготовка. Роль и значение психологической подготовки в многолетней системе тренировки боксеров. Волевая подготовка как ядро психологической подготовки, которая базируется на нравственных качествах человека - чувство ответственности за свое поведение, уважение к товарищам, людям старшего возраста, организованность, взаимопомощь, высокая сознательность, добросовестность, патриотизм и преданность коллектив), родителям, Родине. Волевые качества и избегание неудачи. Уровень притязаний спортсмена. Общая и специальная психологическая подготовка, задачи и содержание которых решаются в процессе физической, технической, тактической и теоретической подготовки. Управление эмоциональным состоянием в процессе тренировки и соревнований. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Устройство и оборудование зала (размеры, освещение, вентиляция, температура). Размещение ринга, снарядов, перчаток, тренажеров и приспособлений для развития специальных физических качеств. Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, кладовая, парная баня, лаборатория).

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩЕГОСЯ

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

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером 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 «спуртовую» 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 учащиеся 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 учащимся все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы учащийся относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у учащихся умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить учащимся примеры о том, как выдающиеся мастера советского 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 защитными приемами 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 заставлять боксера 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 учащегося проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем. Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы

действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира. Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем. Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься. Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности: - заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;

- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом. В этом случае применяются следующие программы психической регуляции. Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:
- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма. Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление едиборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением. Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение. Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены...приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь в идеомоторном режиме выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции. Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника. Много зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты;

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку; - внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От

иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например, такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена. Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!». Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом - не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства

восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального

фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ

рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и партере, в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке. Соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин), в старших группах для прохождения теоретической части раздела желательно выделять отдельные знания. Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по боксу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

На практических занятиях спортсмены изучают и совершенствуют технику и тактику бокса, развивают физические качества, овладевают инструкторской и судейской практикой. При проведении тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в тренировочных занятиях с учащимися, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФН» носили направленный характер и учащиеся стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется бокс. Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а так же отработка отдельных приёмов и комбинаций.

- В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психологической подготовке.

- Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной частях занятия.

В основной части музыка может применяться при работе на снарядах, со скалкой, с теннисным мячом. Целесообразно иметь различную по характеру музыку, соответствующую видам работ. Особое значение имеет применение музыкального сопровождения в старших группах учащихся.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных боксёров в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом бокса необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Многолетнее планирование строится с учётом постоянного подъёма уровня овладения техническими приёмами: изучение и совершенствование приёмов в группе начального обучения; совершенствование их в группах 1,2 годов обучения и доведения навыка до уровня автоматизированного в старших группах. Целесообразно изучать и

закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем, занятия должны строиться так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

При проведении учебно-тренировочных боёв тренер должен следить за точным выполнением занимающихся поставленных задач. По мере приближения соревнований в занятиях должны преобладать условные и «вольные» бои, а занятия носят характер, приближённый к соревнованиям. При этом тренер ориентирует занимающихся на совершенствование тех приёмов и комбинаций, которые проводятся ими наиболее успешно. Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки боксёров, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а так же и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных боёв. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс.

По окончании соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления. Тренер обязан воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Современный тренировочный процесс немислим без использования тренажёров и научно-исследовательской аппаратуры. Тренер, в настоящее время - это специалист, имеющий чёткое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а не только бокса, а это предполагает не только использование в учебном процессе, имеющихся в боксе тренажёров, но и поиск валидных для бокса приспособлений из других видов спорта, а так же изобретения своих. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов точной информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъёмки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия как в процессе тренировок, так и в ходе соревнований. Систематическое измерение показателей реакции у боксёров, позволяет не только корректировать характер предлагаемых им нагрузок, но и определять готовность их к соревнованиям, что весьма важно, так как позволяет избегать получения психических травм, наносимых неподготовленным спортсменам в ответственных соревнованиях. Рост силы наносимых ударов является объективным показателем специальной подготовленности боксёров. В связи с тем, широкое применение в боксе нашли ударные динамометры, позволяющие регистрировать не только силу отдельных ударов, но и суммарные показатели серийной работы.

Применение этого небольшого набора методик окажет существенную помощь в деле оптимального подведения спортсменов к соревнованиям.

Воспитательная работа

Воспитательная работа Программы направлена:

- на создание условий для самореализации личности обучающихся;
- пропаганду здорового образа жизни;
- становление и развитие у обучающихся качеств, обеспечивающих конкурентоспособность на рынке труда;
- формирование у обучающихся общечеловеческих, духовных, гражданских, историко-патриотических, культурных, художественно-эстетических ценностей;
- поддержку и развитие инициативы обучающихся;
- обеспечение целостности и взаимосвязи учебной, научно-исследовательской и воспитательной деятельности.

Воспитательная работа ведется по направлениям:

- патриотическое воспитание;
- гражданско-правовое воспитание;
- нравственно-эстетическое воспитание;
- профессиональное воспитание;
- воспитание культуры здорового образа жизни;

Целью патриотического воспитания является развитие высокой социальной активности обучающихся, гражданской ответственности, наличие позитивных ценностей и качеств, способных проявить их в интересах страны. С этой целью проводятся тематические уроки (День защитника отечества, День Победы).

Формирование правосознания обучающихся – процесс, формирования правосознания обучающихся. Система правового воспитания обучающихся отражена в модулях:

- частично «Электронные таблицы. Мультимедия» (Финансовая грамотность);
- «Данные. Социальные сети. Кибербезопасность. SMM и его влияние» (Вопросы правового поведения в сети Интернет).

Целью нравственно-эстетического воспитания является – приобщение обучающихся к ценностям культуры и искусства, развития творчества, создание условий для саморазвития обучающихся и их реализация в различных видах творческой деятельности. Для реализации этих целей предусмотрены творческие задания в ходе изучения материала, знакомство с виртуальными экспозициями музеев и онлайн библиотеками («Основы анализа информации в интернет-пространстве»).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс; Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979.- 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.- 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965.-200 с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов КВ. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО«Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.-28 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.
12. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. -400 с.
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

