ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14 «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА ЛЕНИНА Н.Ф. ШУТОВА ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СЫЗРАНЬ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель структурного подразделения
«Дворец творчества детей и молодежи»
_____П.А. Фролов

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования» г.о.Сызрань
_____Е.Б.Марусина
Приказ № 691 от 01.09.2017 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Бокс»

Возраст: 7-9, 10-14, 15-17 лет
Срок реализации программы: 3 года
Тип программы: модифицированная
Вид программы: общеразвивающая

Составил:
Азизов Р.А.
педагог дополнительного
образования

Программа принята на основании
Решения методического совета
Структурного подразделения «ДТДиМ
Протокол № 1 от 01.09.2017г.

г. о.Сызрань
2017 г.

Пояснительная записка

Бокс - спортивное единоборство, кулачный бой по особым правилам, в специальных мягких перчатках.

В секции бокса в учреждении дополнительного образования могут заниматься дети от 9 до 18 лет. Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Задача секции в учреждениях дополнительного образования заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей. Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных организаторов (инструкторов и судей) по боксу для школьных коллективов физкультуры, клубов по месту жительства. Основной принцип секции по боксу — выполнение программных требований по физической, тактической и теоретической подготовке, выражаемых в количественных (часы) и качественных характеристиках. В связи с этим, для учащихся ставятся следующие задачи: укрепление здоровья, развитие быстроты, гибкости, быстроты реакции, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и спортивной выносливости.

Для решения перечисленных задач важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической и тактической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического и тактического арсенала, а также физической подготовленности занимающихся. Далее, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на техническую. Учебные группы мальчиков и девочек, юношей и девушек комплектуются отдельно. Занятия с группами проводятся 2 раза в неделю по одному часу. Для успешного владения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно с занимающимся.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные по состоянию медицинского здоровья врачами.

Программа «Бокс» **модифицированная,** составлена на основе авторской программы «Бокс» (пдо И.В. Чернов г. Ростов-на-Дону).

Направленность программы — физкультурно-спортивная.

Программа несомненно является **актуальной** в силу того, что современное общество малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Большинство занятий дополнительного образования, проводимых в школе, относятся к программам культурологической, научно-технической или художественной направленности. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция. Таким образом, программа является **педагогически-целесообразной.**

Цель: повышение уровня физического развития подростков, подготовка спортивного резерва.

Задачи:

1. овладение техническими и практическими навыками, а также их совершенствование;
2. психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения;
3. развитие быстроты реакции, повышение скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
4. формирование потребности в здоровом образе жизни.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: программа рассчитана на 3 года, 1 год обучения 144часа, 2 год 216 часов, 3 год 216 часов.

Форма и режим занятий боксом

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в форме спортивной тренировки. Организация, содержание и методы проведения занятий служат целям воспитания занимающихся.

Тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

Подготовительная часть — организация группы, подготовка организма занимающегося к выполнению физической работы, повышение жизненного тонуса. В эту часть входят: построение группы, проверка присутствующих на занятиях и краткое ознакомление с задачами данного занятия. Здесь будут применяться упражнения общеразвивающего характера, упражнения из легкой атлетики, гимнастики: ходьба, бег, прыжки, некоторые упражнения со снарядами (скакалки, тяжелые мячи, теннисные мячи); подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, различные эстафеты и подвижные игры, а также упражнения, избирательно воздействующие на мышцы и имеющие отношение к выработке хорошей осанки. В часовом занятии подготовительная часть занимает 15-20 минут.

Основная часть. В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика боя, повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах, по заданию тренера переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою (бой с тенью). Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений, поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия. Продолжительность основной части 30-35 минут.

В заключительной части занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями, прыжки на скакалках.

Применение навыков боксера и их контроль

Бокс в целом необходимо рассматривать не только как вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных результатов — это и не преследуется в общеобразовательной школе, но и как одно из средств подготовки к производительному труду людей, профессия которых характеризуется проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, устойчивостью и т. д., а также как подготовительный процесс службы в рядах вооруженных сил для юношей.

Результаты 1 года обучения

В результате занятий в секции бокса 1-го года обучения, воспитанники должны:

1. Знать правила ведения боя;
2. Владеть техникой выполнения ударов;
3. Знать разновидность ударов;
4. Владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности воспитанников проводятся в спарринг-боях.

Результаты 2 года обучения

В результате занятий в секции бокса 2-го года обучения, воспитанники должны:
1. Знать жесты рефери в ринге;
2. Владеть техникой и тактикой ведения боя;
3. Научиться выполнять комбинированные удары;
4. Усовершенствовать защиты;
5. Итоговые испытания технической подготовленности спортом.

Содержание образовательной программы по боксу. Учебно-тематическое планирование на первый год обучения

№	Раздел / кол-во часов	Тема	Кол-во часов теория / практика	
1	История возникновения бокса (2ч)	История древнего бокса	1	
		История современного бокса	1	
2	Техника безопасности работы в зале (1ч)	Вводное занятие, правила т/б на занятиях в спортивном зале	1	
3	Техника бокса (14ч)	Техника выполнения стойки и передвижения	1	2
		Биомеханические основы движений боксеров	1	2
		Уязвимые места противника	1	
		Боевые позиции и боевая стойка	1	
		Боевые дистанции	1	2
		Передвижение по рингу	1	2
4	Подводящие и специальные упражнения по технике и тактике (37ч)	Физическая подготовка	1	4
		СФП	1	5
		Прямые удары в голову		2
		Прямые удары в корпус		2
		Боковые удары в голову		2
		Боковые удары в корпус		2
		Удары снизу в голову		2
		Удары снизу в корпус		2

		Защиты от прямых ударов		2
		Защиты от боковых ударов		2
		Защиты от ударов снизу		2
		Комбинированные удары (серии с 3-х ударов: прямой, боковой, снизу)	1	4
		Ближний бой		3
5	Подвижные игры (10ч)	Футбол, баскетбол, регби		10
6	Кроссовая подготовка (4ч)	Кросс		4
7	Силовая подготовка (4ч)	Работа в тренажерном зале		4
ИТОГО			12	60
			72	

Содержание образовательной программы по боксу. Учебно-тематическое планирование на второй год обучения

№	Раздел / кол-во часов	Тема	Кол-во часов теория / практика	
1	Техника безопасности работы в зале (1ч)	Вводное занятие, правила т/б на занятиях в спортивном зале	1	
2	Техника бокса (14ч)	Техника выполнения стойки и передвижения	1	2
		Биомеханические основы движений боксеров	1	2
		Уязвимые места противника	1	
		Боевые позиции и боевая стойка	1	
		Боевые дистанции	1	2
		Передвижение по рингу	1	2
3	Подводящие и специальные упражнения по технике и тактике (37ч)	Физическая подготовка	1	4
		СФП	1	5
		Прямые удары в голову		2
		Прямые удары в корпус		2
		Боковые удары в голову		2
		Боковые удары в корпус		2
		Удары снизу в голову		2
		Удары снизу в корпус		2
		Защиты от прямых ударов		2

		Защиты от боковых ударов		2
		Защиты от ударов снизу		2
		Комбинированные удары (серии с 3-х ударов: прямой, боковой, снизу)	1	6
		Ближний бой		3
4	Подвижные игры (10ч)	Футбол, баскетбол, регби		10
5	Кроссовая подготовка (4ч)	Кросс		4
6	Силовая подготовка (4ч)	Работа в тренажерном зале		4
ИТОГО			10	62
			72	

№ п/п	раздел	тема	Кол-во часов		
			теория	практика	всего
1	Введение	Введение в общеобразовательную программу. Инструктаж по технике безопасности (Т/Б) на занятиях в спортивном зале.	2		2
		Краткий обзор развития бокса	2		2
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	Общефизическая подготовка со специальной направленностью		6	6
4	Техника бокса (14ч)	Техника выполнения стойки и передвижения	1	2	3
5		Биомеханические основы движений боксеров	1	2	4
6		Уязвимые места противника	1		
		Боевые позиции и боевая стойка	1		
		Боевые дистанции	1	2	
		Передвижение по рингу	1	2	
	Подводящие и специальные	Физическая подготовка	1	4	

	упражнения по технике и тактике (37ч)				
		СФП	1	5	
		Прямые удары в голову		2	
		Прямые удары в корпус		2	
		Боковые удары в голову		2	
		Боковые удары в корпус		2	
		Удары снизу в голову		2	
		Одиночные удары			
		Удары снизу в корпус		2	
		Защиты от прямых ударов		2	
		Защиты от боковых ударов		2	
		Защиты от ударов снизу		2	
		Комбинированные удары (серии с 3-х ударов: прямой, боковой, снизу)	1	4	
		Ближний бой		3	
	Подвижные игры (10ч)	Футбол, баскетбол, регби		10	
	Кроссовая подготовка (4ч)	Кросс		4	
	Силовая подготовка (4ч)	Работа в тренажерном зале		4	
	ИТОГО	12	60		
		72			

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

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

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

На начало учебного года необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах первого года обучения знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах второго года учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно- силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент. **Удары в боксе**

В боксе существует четыре основных удара: джеб, кросс, хук и апперкот.

Защиты в боксе

Бокс является искусством самозащиты. Поэтому для каждого из существующих ударов *техника бокса*предусматривает как минимум несколько видов самозащит.

Существует несколько основных видов движений, которые может использовать боксер, чтобы избежать удар.

Уклон - движение вбок-вперед. Используется против прямых ударов.

Нырок - приседание с небольшими наклонами туловища вперед, которое сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Используется против боковых ударов.

Подставка - подставление под удар локтя, тыльной стороны предплечья, ладони, плеча.

Накладка - остановка удара в самом начале путём наложения руки на перчатки, предплечье, плечи противника.

Отбив - в средней фазе удара воздействие своим предплечьем на руку противника с целью сместить направление удара в сторону.

Блокаж - использование рук, плеча или локтей для защиты от удара.

Клинч - сковывание атакующих действий противника, "связывание" его рук.

Перемещение - движение назад, вправо-назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед.

Психологическая подготовка в боксе

Психологическая *подготовка в боксе* включает в себя:

- как подчинить себе страх;

- волевая подготовка;

- психологическая подготовка к бою новичка;

Тактическая подготовка в боксе

Мастерство боксера определяется тем, насколько успешно он владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения.

Физическая подготовка в боксе

Физическая *подготовка в боксе* - это процесс воспитания физических качеств и способностей, необходимых для ведения боксерского поединка. Принято условно выделять 4 основных физических качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость.

В боксе разделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая подготовка служит лишь целью достижения общего физического развития. Рассмотрим некоторые упражнения, которые позволяют быстро войти в хорошую форму.

Аэробные нагрузки

Базовые нагрузки боксера носят аэробный характер - к ним относится бег, отработка ударов в движении, работа с грушей, бой с тенью.

Второе важное упражнение - интервальный бег. Такой бег подразумевает движение с рывками, с ускорениями.

Третий вид подготовительных упражнений - прыжки со скакалкой. Помимо дыхания они развиваю координацию движений.

Тренировочная программа для развития "взрывных способностей":
- прыжки через лавку высотой 80-100 см.
- прыжки вверх из положения глубокого приседа
- перепрыгивание через барьер

Силовая нагрузка:

Базовые упражнения - жим штанги лежа, приседания, становая тяга, подтягивания на турнике, отжимания от брусьев. Они задействуют большие группы мышц, давая импульс к развитию всего тела.

К другим упражнениям, развивающим удар относятся:
- удары тяжелой кувалдой или их имитация при помощи гири/гантели (развивают все группы мышц, необходимых для удара)
- удары с гантелями (прямые, боковые, снизу)
- толчки грифа штанги от груди из фронтальной стойки
- приседания со штангой в 70% веса тела
- полуприседания со штангой на плечах или "разножка"
- повороты туловища с грифом на плечах.

Специальная подготовка

Специальные упражнения основаны на специфических *действиях боксеров*, на спортивной *технике бокса*. Хотелось бы отметить, что среди специально подготовительных *упраженений в боксе* почти нет таких, которые имели бы только одно назначение. Каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию других качеств. Например, упражнение ударов по мешку развивает скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости. Так же можно рассматривать *работу боксеров* в парах, спарринги.

Техника бокса

1. Классификация технических действий боксера

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения

•упражнения требующие определенной выносливости
• упражнения требующие высокой координации

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида:

- удары
- защиты

- контрудары

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют:

• с фронта — прямые и снизу
• с фланга — боковые

Всего насчитывается 12 ударов:

• прямой удар левой в голову
• прямой удар правой в голову
• прямой удар левой в туловище
• прямой удар правой в туловище
• боковой удар левой в голову
• боковой удар правой в голову
• боковой удар левой в туловище
• боковой удар правой в туловище
• удар снизу левой в голову
• удар снизу правой в голову
• удар снизу левой в туловище
• удар снизу правой в туловище

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой.

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

2. Биомеханические основы движений боксера

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

3. **Тактика боя**

Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

• подготовительные действия
• наступательные действия
• оборонительные действия

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

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

Развитие волевых качеств боксера

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

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 боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

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

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

Надо добиваться того, чтобы боксер 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 боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера 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 защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

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

Воспитательная работа и психологическая подготовка

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

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

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

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно

увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы — как в практическом, так и в теоретическом аспекте.

Для усвоения теоретической информации обучающимися применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериалов. Для наглядной демонстрации проводятся посещения соревнований («программа зритель») и товарищеских турниров с дальнейшим разбором боев. В качестве самостоятельной формы обучения практикуется написание рефератов.

Практическое применение нарабатывается в тренировочном процессе и на соревнованиях.

Спортинвентарь

Для проведения занятий, секции бокса требуется следующий спортивный инвентарь:

1. Боксерские перчатки и шлемы — 10 шт.
2. Боксерские мешки — 2 шт.
3. Гимнастическая стенка — 2-3 пролета
4. Гимнастическая скамейка — 3-4 шт.
5. Гимнастические маты — 10 шт.
6. Скакалки — 20 шт.
7. Зеркала 2х0.4 м. — 6 шт.
8. Маленькие гантели 2 кг — 6 шт.
9. Баскетбольный, футбольный мячи — 2 шт.

Список используемой литературы

Дягтерев И.П. Тренировка боксеров. Киев, 1985.
Клевенко В.М. Быстрота в боксе. М., 1968.
Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М., 1987.
Ширяев А.П. Хочешь стать боксером? М., 1986.