

Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеская спортивная школа станицы  
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «16» апреля 2021 г  
протокол №4



Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
станицы Выселки  
Дробышева Н.Н.  
от «16» апреля 2021 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта «**БОКС**»

**Уровень программы: базовый**

**Срок реализации программы: 5 лет-1518 ч. (1 год-230 ч.; 2 год-276 ч.; 3  
год-322 ч.; 4 год-322 ч.; 5 год-368 ч.)**

**Возрастная категория: от 9 до 18 лет**

**Форма обучения: очная**

**Вид программы: авторская**

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID – НОМЕРА Программы в Навигаторе 9663**

**Составители:**

Алексеенко Ю.А зам. директора  
по учебно-воспитательной работе;  
Пляшник С.А. инструктор-методист;  
Ивченко В.А. инструктор-методист;  
Назин А.Н. тренер-преподаватель

ст. Выселки, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	стр
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3 - 7
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7 - 9
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	10 - 40
3.1	Организационно-методические указания.	10 - 12
3.2	Теоретическая подготовка	12 - 14
3.3	Основы методики обучения и тренировки боксера	14 - 19
3.4	Общая физическая подготовка боксера	19 - 24
3.5	Специальная физическая подготовка боксера	24 – 25
3.6	Технико-тактическая подготовка боксера.	26 – 32
3.7	Психологическая подготовка боксера.	32 – 39
3.8	Интегральная подготовка боксера.	39
3.9	Инструкторская и судейская практика.	39 - 40
4.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА	40 – 43
4.1	Воспитательная работа	40 – 42
4.2	Волевая подготовка	42 – 43
5.	ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	44 – 45
5.1	Факторы педагогического воздействия, обеспечение восстановления работоспособности.	44
5.2	Медико–биологические средства восстановления. Врачебный контроль.	44 - 45
6.	ИТОГОВАЯ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	45 - 50
7.	ЛИТЕРАТУРА	50

## 1. Пояснительная записка.

Данная программа разработана на основе обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами в учреждениях дополнительного образования, в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «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»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 г. № 348 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Государственная программа рассчитана на 52 учебные недели. В связи с отсутствием взаимозаменяемости у тренерско-преподавательского состава государственная программа адаптирована под условия учебно-тренировочного процесса МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки – 46 учебных недель.

**Актуальность** программы базового уровня по виду спорта «бокс» заключается в том, что она направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

**Цель программы:** создание условий для построения единой системы многолетней подготовки боксеров, способствующей переходу к освоению на базовый углубленный уровень подготовки.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- совершенствование технико-тактического арсенала;
- воспитание специальных психических и психологических качеств;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению углубленного уровня подготовки.

На основании нормативно-правовых документов, регламентирующих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы:

- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть учебной программы;
- воспитательная работа и психологическая подготовка;
- педагогический и врачебный контроль;
- итоговая и промежуточная аттестация;
- литература.

### **Характеристика вида спорта.**

Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид спорта, является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары наносятся кулаком. Бокс развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции.

Современный бокс зародился в Англии. Первые правила относят к началу XVIII века, тогда бои проходили без перчаток. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках.

Возникновение бокса в России относится к 90-м годам XIX века. С 1904 года бокс входит в программу современных Олимпийских игр.

Сегодня для проведения тренировок и соревнований используются перчатки. Кисти рук бинтуются специальными бинтами. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксёров. Бокс – ациклический, контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя - субмаксимальная.

Все действия боксера, применение тех или иных ударов или защит, их интенсивность определяются поведением соперника и складывающейся на ринге обстановкой. Наиболее характерной особенностью деятельности в боксе является то, что в связи с опасностью получения сильного удара все физическинагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Качества, особенно важные для боксера: мышечная сила - способность добиться одновременного сокращения максимально возможного количества всех функциональных единиц в мышце при соответствующем характере пусковых и трофических импульсов; быстрота - способность выполнения движения (удара) в максимально короткое время; выносливость - способность к длительному выполнению специфической деятельности без снижения ее эффективности в условиях наступающего утомления.

В настоящей программе выделен **базовый (Б) уровень** подготовки **на пять лет**.

Численный состав обучающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами (Локальными актами и Уставом), регулирующими деятельность спортивной школы.

На базовый уровень зачисляются обучающиеся достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача. На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на базовый уровень.

Перевод по годам обучения в группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, по результатам промежуточной аттестации.

Продолжительность уровней спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на базовый уровень подготовки и количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта «бокс» отражены в таблице № 1.

*Таблица №1*

Уровень спортивной подготовки	Продолжительность уровня (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Уровень базовой подготовки	5	9	10 - 25

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных годах обучения на базовом уровне подготовки детей представлены в таблице № 2.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, локального акта принятого в МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм, а также локального акта по организации режима работы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от уровня и задач подготовки.

***Режимы учебно-тренировочной работы.***

*Таблица №2.*

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю
<b>Базовый уровень (Б)</b>			
1 год	9	10	25
2 год	10		
3 год	11		
4 год	12		
5 год	13		

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах базового уровня первого года обучения - 2-3-х часов;
- в группах базового уровня свыше года обучения -3-х часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга; т
- еоретические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в действии соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов тренировочной нагрузки с учетом лет базового уровня подготовки (таблице № 3).

### Объемы тренировочной нагрузки по виду спорта бокс.

Таблица №3.

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности				
	Б-1 год	Б-2 год	Б-3 год	Б-4 год	Б-5 год
Количество часов в неделю	5	6	7	7	8
Количество занятий в неделю	2-3	2-3	3	3	3-4
Общее количество часов в год	230	276	322	322	368
Общее количество занятий в год	92-138	92-138	138	138	138-184

## 2. Учебный план

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий, с учетом условий спортивной школы и отсутствием дополнительных педагогических кадров для взаимозаменяемости. Учебные планы скорректированы на основании календаря соревнований, учтены уровни подготовки к турнирам по боксу.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники бокса;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта.
- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 4).

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на базовом уровне подготовки, по годам, в процентах.**

*Таблица № 4.*

Разделы спортивной подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки				
	Базовый				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка	10	9	8	8	7
ОФП и вариативные предметные области	55	53	48	46	41
СФП	12	13	15	15	17
ТТП	15	17	19	20	22
Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	5	5	6
Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	4	5	6	7
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Примерный годовой учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель по виду спорта бокс представлен в таблице № 5.

**Примерный годовой учебный план  
тренировочных занятий из расчета 46 недель по виду спорта бокс.**

*Таблица № 5.*

Раздел подготовки	Базовый				
	1год	2год	3год	4год	5год
Теоретическая подготовка	23	25	26	26	26
ОФП и вариативные предметные области	127	146	155	148	151
СФП	28	36	48	48	62
Техническая подготовка	34	47	61	64	81
Другие виды спорта и подвижные игры	9	11	16	16	22
Участие в соревнованиях и контрольные испытания	9	11	16	20	26
Общее кол-во часов	230	276	322	322	368

### 3. Методическая часть.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные дети достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

#### 3.1. Организационно методические указания.

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на уровне базовой и базовой подготовки).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

#### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике бокса;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных умений.

### **Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой: повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Базовый уровень подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом уровне закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом уровне подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на базовом уровне, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на уровне начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки ребенка. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на уровень базовой подготовки. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На базовом уровне нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам уровень

базовой подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий обучающимся необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на базовом уровне занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять базовую спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

### **3.2. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. 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. Начиная 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. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

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

На базовом уровне необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

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 базового уровня подготовки 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. Примерная программа теоретических занятий представлена в таблице № 6.

***План теоретической подготовки.***

*Таблица №6*

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания.

		Закаливание воздухом, водой, и солнцем.
4	Зарождение и история бокса.	История бокса.
5	Правила и организация соревнований по боксу.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы, России.
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.
9	Физическая подготовка.	Понятие и физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
10	Анализ соревновательной деятельности боксеров.	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.
11	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

### 3.3. Основы методики обучения и тренировки боксёров.

Процесс спортивной тренировки в единоборстве, в частности боксе, следует рассматривать как единый, многолетний процесс обучения и воспитания, взаимосвязи средств, методов, форм и условий спортивной подготовки. Актуальными вопросами в системе подготовки спортсменов являются:

- а) применение важнейших педагогических правил и положений к особенностям частной методики обучения и тренировки боксеров;
- б) изучение и обобщение опыта работы ведущих советских тренеров по обучению и воспитанию мастеров высокого класса;

в) использование наиболее рациональных педагогических задач и заданий для творческой самостоятельной деятельности занимающихся под руководством преподавателя (тренера), позволяющей целесообразно регулировать и чередовать различные нагрузки в целях эффективного управления процессом спортивной тренировки.

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к занимающимся при работе в коллективе).

*Принцип научности обучения.* Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики, способствуя формированию мировоззрения. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, в частности в боксе, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике преподавания бокса.

Преподавателю (тренеру) постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними занимающихся.

*Принцип связи теории с практикой.* Научить занимающихся творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от занимающихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладеть техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Ставить перед занимающимися задачи и давать задания на самостоятельный разбор разных вариантов техники, тактики, поведения, настроения и состояния (своего и противников). Приучать обучающихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

*Принцип воспитывающего обучения.* Вооружая знаниями, стремиться к всестороннему развитию личности каждого ребенка, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим.

Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям.

Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров и труде, в быту и на соревнованиях.

Приучать каждого обучающегося к самоусовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики.

Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Приучать занимающихся подчинять личные интересы общественным.

Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

*Принцип сознательности и активности.* Вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели, почему план занятий построен так, а не иначе.

Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к боксу, без которого немислимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям.

Прививать навыки самостоятельной работы. Зная анатомо-физиологические и психологические особенности каждого из боксеров, тренер рекомендует наиболее целесообразные технические варианты действия, иллюстрирует это примерами из спортивной жизни выдающихся мастеров кожаной перчатки.

Воспитывать инициативу и самостоятельность занимающихся в решении технико-тактических задач (принцип активности), заостряя внимание на том, что на ринге боксеру самому придется их решать и активно претворять свои замыслы в действие.

План тренировки на определенный период составлять вместе с боксером, с тем чтобы последний знал, какие упражнения ему надо включать (в утреннюю гимнастику, самостоятельную тренировку) сегодня, завтра, через несколько дней, почему именно так, а не иначе подобраны упражнения. Весьма полезным является критический разбор занятий, действий и результатов каждого боксера в отдельности. Объяснять цель каждого нового упражнения и значение способов его выполнения.

В ходе занятий проверять, насколько обучающийся разобрался в технических и тактических приемах, правильно ли понял задание, умеет ли объяснить и обосновать свои действия.

*Принцип наглядности.* Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, изучение техники по кинокольцовкам, кинограммам, посещение соревнований, где выступают боксеры высокого класса, использование учебных плакатов, совместная тренировка с боксерами более высокого класса и главное — четкий и правильный показ во время учебно-тренировочного процесса. Если тренер в силу каких-то причин не может правильно и в замедленном темпе продемонстрировать то или иное упражнение, он должен иметь помощников — боксеров высокой квалификации, — которые могли бы показать все технические действия, а также быть и партнерами для боксеров группы.

Демонстрировать приемы именно так, как они выглядят в бою. Каждое действие показывать сначала слитно, возможно, в комплексе с другими приемами, потом расчленив на элементы, разъясняя значение каждого из них для качественного целостного выполнения, и завершить иллюстрацией примеров удачного применения этого приема выдающимися мастерами бокса (с помощью кинофильмов). Просмотр красивых боев возбуждает интерес, у боксеров появляется желание выполнить действие так, как это делают мастера высокого класса.

*Принцип доступности.* Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам.

Если начинающим боксерам давать задания на выполнение сложных действий, например наносить опережающие удары на атаку партнера, то и один и другой неизбежно будут пропускать удары, так как они еще недостаточно усвоили защиты. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам.

Учебно-тренировочные бои с сильным партнером планировать осторожно (даже боксерам-разрядникам) так как более слабый боксер в каждом бою перенапрягается, темп боя и активность сохраняет за счет больших волевых усилий. Такое положение неизбежно приводит к переутомлению и снижению работоспособности. Если это случилось перед соревнованиями, то на сбор боксер придет неподготовленным.

*Принцип систематичности и последовательности.* Всю систему подготовки боксеров строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания).

Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

Менее продолжительные, но более частые занятия предпочтительнее менее частых, но более продолжительных (четыре раза в неделю по 1,5 ч дадут значительно больший эффект, чем занятия два раза по 2,5 ч). Нерегулярные занятия часто приводят к отрицательным физиологическим сдвигам в организме.

Если последовательно переходить от простого к сложному, при систематических тренировках сложное постепенно становится доступным.

Овладевать новым материалом, совершенствуя известное (например, изучая боковые удары в голову с защитами при помощи подставок, следует совершенствовать прямые удары и защиты от них подставками).

*Принцип прочности знаний и навыков.* Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, выработыванию экономных и эффективных движений.

Технические навыки совершенствовать в разных вариантах, с тем чтобы при сбивающих факторах один и тот же прием можно было выполнить несколько иначе, с разных положений (например, в одном случае прямой удар левой в голову наносится при поступательном движении вперед и масса тела находится на левой ноге, в другом этот же удар наносится при отходе назад и масса тела расположена на правой ноге).

Хорошей усвояемости каждого элемента способствует изучение его в сочетании с другими (например, боковой удар правой в голову можно изучать и совершенствовать в сочетании с последующим ударом снизу в туловище или этот же боковой удар наносить после нырка от бокового левой в голову и т. д.).

Чем уверенней боксер сочетает атакующий или контратакующий удар с последующими ударами, тем прочнее усвоен навык.

Прочность навыков зависит от умения подобрать упражнения по технике с учетом индивидуальных особенностей боксера (у высокого, худого, с длинными конечностями боксера прямой удар может иметь иную форму движения, чем у низкого).

Хорошо заученные навыки в ударах на лапах, на мешках, на грушах боксер может не применить в поединке, так как противник будет все время сбивать его намерения и сам активно действовать.

Поэтому самыми активными средствами для прочного овладения техническими и тактическими навыками являются учебно-тренировочные бои (условный и вольный) и соревнования.

*Принцип индивидуального подхода* к занимающимся при работе в коллективе. Обеспечить возможность каждому боксеру сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива. Наиболее характерным для групповых занятий является выполнение общих заданий с учетом индивидуальных способностей в развитии технико-тактических навыков и физических качеств.

Заинтересовать занимающихся индивидуальными заданиями на самостоятельные действия, требующими активного мышления в упражнениях с партнером.

В практике работы с боксерами высших разрядов применять отдельные индивидуальные занятия ученика с тренером по совершенствованию технико-тактических навыков. Приучать каждого занимающегося боксом принимать участие в планировании тренировки и вести дневник тренировки.

Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Искусство преподавателя (тренера) заключается в том, чтобы он мог рационально сочетать все педагогические принципы в едином учебно-воспитательном процессе.

### **3.4. Общая физическая подготовка боксера.**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы. Строевые упражнения Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю. Элементы акробатики: Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью

партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра). Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра. Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);
- держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой. Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения:

- наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч;
- разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд;
- лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коню») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища;
- стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх - назад;
- повороты туловища со штангой в руках;

- стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

*Упражнения в равновесии.* Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

*Упражнения для развития быстроты.* Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов.

Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

*Упражнения для развития выносливости.* Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся. Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения:

- многораундовая работа на пневматической груше;
- непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали;
- многораундовая работа на мешке;
- ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов;
- нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов);
- многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки). С этой целью применяются следующие упражнения:

- многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе;
- чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания;
- нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса);
- ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам;
- ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксёров.

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

Упражнения на снарядах:

- нанесение серий ударов по пунктболу;
- нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях;
- нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных);
- нанесение ударов по движущемуся мешку;
- одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°;

- нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером:

- выполнение сайдстепов, ударов на скачке;
- ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног;
- выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке;
- с ограниченным количеством ударов;
- совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову);
- проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров;
- условный бой «стенка на стенку»;
- частая смена партнеров и темпа работы в парах;
- нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров;
- использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

*Упражнение для развития гибкости.* Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки.

Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

*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. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

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

2) снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к

специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений. Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы. Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками. Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры. Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

### **3.5. Специальная физическая подготовка боксера.**

Применение средств специальной физической и технической подготовки юных боксеров способствует развитию уровня скоростно-силовой подготовленности и формированию специальных навыков техники и тактики бокса. Процессу формирования организма детей свойственны определенные периоды ускорения и замедления темпов развития. Современные социальные и экологические изменения в мире привели к значительному снижению физической активности детей в раннем возрасте, что находит свое отражение в большой вариативности возрастной динамики темпов физического развития.

На протяжении работы с боксерами разработаны комплексы специальной физической подготовки, занимающихся в группах базового уровня подготовки, составивших программу средств специальной физической подготовки, которые вошли в программу интегральной подготовки годичного учебно-тренировочного цикла.

**I комплекс:**

1. Бег 600 метров;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 раз;
3. Прыжки вперед из положения полуприседа – 10 прыжков;
4. Разгибание туловища из положения лежа на животе – 10 раз;
5. Бег-30 метров;
6. Сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа – 10 раз;
7. Прыжки вперед из положения полуприседа – 10 прыжков;
8. Разгибание туловища из положения лежа на животе – 10 раз.

**II комплекс:**

1. Спрыгивания и напрыгивания на скамейку высотой 40 см – 30 с;
2. Удары "кувалдой" (5 кг) по баллону – 1 мин;
3. Бой с тенью с набивным мячом (2,5 кг) – 1 мин;
4. Прямые удары с максимальной скоростью 10с x 6;
5. Скакалка с ускорениями 10 с x 5.

**III комплекс:**

1. Толчок грифа штанги от груди вперед (5 кг) – 30 с;
2. Броски теннисного мяча на дальность – 1 мин;
3. Броски набивного мяча (2,5 кг) – 1 мин;
4. Бой с тенью (прямые удары) – 45 с.

**IV комплекс:**

1. Бой с тенью с гантелями (200 г.) с ускорениями – 4 раунда x 1 мин;
2. Выпрыгивания вверх с касанием туловища коленями – 3 раза x 4;
3. Сгибание и разгибание рук из положения упора сзади – 10 раз x 4;
4. Выпрыгивания вверх из положения глубокого седа – 8 раз x 4.

Применение данных комплексов и количества их повторений в каждом занятии в зависимости от возраста и индивидуальных возможностей юных боксеров.

### 3.6 Техничко-тактическая подготовка боксера.

В процессе тренировочных занятий боксеры обучающихся в группах базового уровня решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

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

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

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения. Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад -сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком. Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и

создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения:

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

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар с шагом левой;
- защиты подставкой правой ладони;
- отбивом правой рукой влево вниз;
- уклоном вправо, отходом назад;
- сайдстепом;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча;
- подставкой правой ладони;
- уклоном влево;
- уходом назад;
- сайдстепом влево;
- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях. Боксёры учебно-тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов - повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой; - двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой; - серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

*Защиты.* При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

- изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий;
- обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций;
- обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.
3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов:

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево;
- отклонением назад, назад - вправо, назад - влево;
- нырком вниз, вниз - влево;
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;
- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.;
- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову;
- уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо;
- боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д. - атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым ударом правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

*Совершенствование тактических действий.* Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия. Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия. Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

*Технико-тактическая подготовка на базовом уровне.* Задачи обучения и тренировки:

- доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;
- изучение различных вариантов ударов и защит от них;
- изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя;
- повышения уровня специальной физической подготовки и специальных качеств;
- совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и развития у них тактического мышления.

*Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции.* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

*Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:*

- передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;
- серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;
- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

*Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции:*

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

*Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них:*

- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;
- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;
- разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

*Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции: активно-защитная, наступательная и защитная позиция:*

- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;
- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;
- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;
- удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;
- боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;
- боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;

- короткие прямые удары левой и правой в голову;
- защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней;
- защита от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
- комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
- трёх- и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
- введение рук внутрь позиции противника;
- выход из ближнего боя (5 способов);
- вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

*Совершенствование тактических действий.* Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях. Наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе. Оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям. Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя. Различные виды спорта и подвижные игры. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на: развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях; воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения; умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

### **3.7. Психологическая подготовка боксера.**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств бойца происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

К числу главных методов психологической подготовки относятся:

- беседы,
- убеждения,
- педагогическое внушение,
- методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся:

- разъяснение,
- критика,
- одобрение,
- осуждение,
- внушение,
- примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают:

- поощрение,
- выполнение общественных и личных поручений,
- наказание.

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.

Специальная 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 обучающихся 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.

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 обучающиеся 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 обучающийся 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 обучающегося, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:*

- варианты психомышечной тренировки;
- 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 единоборца 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 повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировочные технические 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 идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В **4-й части** обучающийся 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 обучающегося надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, ребенок с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы. Мнительному, тревожному обучающемуся 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.

Многое зависит от того, считает ли юный спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить ребенка, 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» обучающегося.

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 боксера и соперника;
- анализ физического и психического состояния обучающегося 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.

Секундирование перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние боксера, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать обучающемуся, 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.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой стороны действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

*Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым обучающимся и на всех уровнях подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорацио-нализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

*Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

*Деактуализация* - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой. Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого обучающимся потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

### **3.8 Интегральная подготовка боксера.**

Интегральная (соревновательная) подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок. Развитие творческого мышления для базового уровня.

Избранный вид спорта развивает в первую очередь:

- изобретательность и логическое мышление;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

*Специальные навыки для базового уровня.* Специфика бокса, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация обучающихся направлена на:

- достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по боксу;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **3.9 Инструкторская и судейская практика**

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

*Судейская практика* дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

## **4. Воспитательная работа. Волевая подготовка.**

### **4.1 Воспитательная работа.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся 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 детей 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.

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 обучающимися 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 уровнях подготовки может лишь ребенок, 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 боксера, 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. Обучающийся 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 ребенка 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 обучающихся 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 юного спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

#### **4.2. Волевая подготовка.**

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 обучающийся 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 любимых 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 ребенка 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 боксера 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.

## **5. Педагогический и врачебный 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.

### **5.1. 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 разгрузок.
- 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.

### **5.2. Медико-биологические средства восстановления. Врачебный контроль.**

В начале учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма обучающихся, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального

состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. 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.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

## **6. Итоговая и промежуточная аттестация.**

Система контроля учебно-тренировочного процесса должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: промежуточный, итоговый.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, промежуточного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

Контроль на базовом уровне используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

На следующий уровень подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий уровень подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного уровня (периода) подготовки, либо данный обучающийся по заявлению родителей отчисляется из ДЮСШ за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на уровень (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному уровню подготовки.

Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной образовательной программы. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на уровне базовой подготовки /Приложение №5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта бокс/, таблица № 7.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы базового уровня подготовки  
первого года обучения Б - 1.**

*Таблица № 7*

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 100 м (не более 17 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Голчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 5 м, слабейшей рукой не менее 3 м)

**Нормативы промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовке по окончании Б – 1 и для зачисления в группы базового уровня подготовки второго года обучения Б - 2.**

*Таблица № 8*

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 16,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 16 мин)
	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 5 раз)
Сила	Подъем ног к перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)
Силовая выносливость	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Скоростно-силовые	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 5,5 м, слабейшей рукой не менее 3,5 м)

**Нормативы промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовке по окончании Б – 2 и для зачисления в группы базового уровня подготовки третьего года обучения Б - 3.**

*Таблица № 9*

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин)
	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Сила	Подъем ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса

Силовая выносливость	собственного тела)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

**Нормативы промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовки по окончанию Б – 3 и для зачисления в группы базового уровня подготовки четвертого года обучения Б - 4.**

*Таблица № 10*

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
	Бег 100 м (не более 15,9 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14,5 мин)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 7 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 37 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 184 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,3 м, слабейшей рукой не менее 4,5 м)

**Нормативы промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовки по окончании Б – 4 и для зачисления в группы базового уровня подготовки пятого года обучения Б - 5.**

*Таблица № 11*

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,9 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14,5 мин)
	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Подъем ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 38 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 186 см)
Скоростно-силовые	Голчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,4 м, слабейшей рукой не менее 4,8 м)

**Нормативы итоговой аттестации по общей физической и специальной физической подготовки по окончании Б – 5 и для перехода и зачисления в группы базового углубленного уровня подготовки Б (У).**

*Таблица № 12*

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14,4 мин)
	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 8 раз)
Сила	Подъем ног к перекладине (не менее 8 раз)

Силовая выносливость	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

## 7. Литература.

1. Атилов А.В. , Бокс за 12 недель — М.: Феникс, 2016.
2. Джероян Г.О. , Тактическая подготовка боксера—М.: Медиа, 2017.
3. Кагалик П.С. , Уроки бокса для начинающих—М.: Феникс, 2015.
4. Конвишер И. Б., Тайский бокс. Техника, тактика и современные методы тренировок—М.: Феникс, 2014.
5. Никитушкин В.Г. , Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.: Физическая культура, 2010.
6. Остьянов В.Н., Бокс. Обучение и тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2011.
7. Подрезов Н. А. , Азбука бокса, - М.: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2015
8. Ситников П.С. , Бокс. Книга-тренер - М.: Эксмо, 2014.
9. Стрельников В. А. , Учебно-тренировочный процесс в боксе: — М.: Научная мысль, 2016.
10. Хики К.Г. , Бокс — М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2015.
11. Филимонов В. И. , Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования—М.: Инсан, 2016. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» № 329 от 04.12.2007г.

Материалы сайтов - nsportal.ru 2009-2018 OFFSPORT.RU

Поисковые системы: <http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс  
<http://www.rambler.ru/> –

Рамблер Федеральный уровень: <http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал обществе