

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»**



*направленность: физкультурно-спортивная*

*уровень: базовый*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**«ШКОЛА БОКСА»**

Срок реализации: 5 лет  
Возраст обучающихся: 10-18 лет

Педагог дополнительного образования  
Страхов Александр Николаевич

Москва-2016 год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа бокса» относится к физкультурно-спортивной направленности. Предметом изучения программы «Школа бокса» является бокс. Бокс мужественный и увлекательный вид спорта, который предполагает освоение навыков самообороны.

Бокс представляет собой единоборство, обусловленное точными правилами. В технико- тактическом отношении бокс один из самых сложных видов спорта. Путь боксера-сложный многолетний процесс развития и совершенствования физических качеств, волевых способностей, технического мастерства и тактики ведения боя.

Бокс формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, с достоинством переносить поражения, сохранять скромность при победах. Во время занятий боксом у обучающихся развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Занятия боксом помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты занятий боксом благотворны для психического состояния подростка.

### **Актуальность программы**

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Бокс является прекрасным средством воспитания смелости, наступательного духа, веры в свои силы, умения спокойно оценивать обстановку в сложившейся ситуации, быстрых рефлексов, правильной координации движений, развития сильных мышц. Бокс способствует воспитанию здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Приемы общефизической подготовки (ОФП), гимнастические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют различные двигательные качества, ловкость, выносливость и т.д.

Занятия боксом учат оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их.

Соревнования по боксу проводятся в личной и командной формах. Поэтому ответственность воспитанник чувствует не только за себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважения друг к другу, коллективизм.

В программу включены теоретическая и практическая части с преобладанием практической.

### **Новизна и особенности программы**

В программе, в соответствии с современными требованиями, раскрываются пути индивидуализации скоростно-силовой и тактико-технической подготовки единоборца, рассматриваются вопросы многолетней подготовки боксеров. Занятия организовываются в разновозрастных группах, уделяется внимание на соразмерное развитие физических качеств воспитанников (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести и т.д.),

на расширение и углубление физической подготовки, полученной в общеобразовательной школе; на:

- развитие познавательной активности и способности к самообразованию; формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и регулярном участии в различных спортивно-массовых мероприятиях;

- воспитание у обучающихся трудолюбия, ответственности, аккуратности, патриотизма, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения;

- внедрение модели соревнований по боксу, в которой исключаются удары по голове спортсменов. Большое внимание уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса. В программу добавлены разделы прикладного рукопашного боя, основы борьбы для более полного физического развития обучающихся.

### **Адресат программы**

Возраст обучающихся- 10-18 лет.

Принципы набора в группы- на обучение принимаются все желающие не имеющие медицинских противопоказаний.

**Срок реализации программы-5 лет (2 этапа).**

Количество обучающихся в группе:

Наполняемость учебной группы *I этапа* обучения 18-20 человек; *II* этапа обучения-15-18 человек.

Учебная группа формируется с разностью в возрасте не более 3-х лет.

Форма обучения- групповая.

Виды занятий-тренировочные занятия, соревнования.

### **Режим занятий:**

*I этап* (обучающиеся первого и второго годов обучения) - этап начальной подготовки. Этап начальной подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации, после которого формируются группы для дальнейших занятий боксом. Основная цель этого этапа: обеспечить отбор, показать физическую и координационную готовность к простейшим упражнениям вида спорта бокс.

Обучающиеся занимаются 5 часов в неделю.

*II этап*- (обучающиеся третьего, четвертого и пятого годов обучения) - учебно-тренировочный этап. Обучающиеся занимаются 5 часов в неделю.

**Цель программы:** обучить основам техники бокса.

### **Задачи**

Общие задачи:

- Укреплять здоровье обучающихся, содействовать физическому развитию;

- Укреплять и развивать физические качества обучающихся;
- Развивать силу, быстроту, ловкость;
- Воспитывать толерантное отношение к сопернику;
- Развивать двигательные способности;
- Формировать умения и навыки, необходимые в единоборствах;
- Формировать морально-волевые качества личности;
- Содействовать нравственному воспитанию;
- Содействовать развитию психических процессов и свойств личности;
- Воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

### Задачи по этапам обучения

#### *I этап обучения:*

Обеспечивать правильный тренировочный процесс, направленный на поэтапное развитие физических качеств, овладение необходимыми двигательными действиями общего, прикладного и специального характера. Создавать необходимую двигательную базу для активной и здоровой жизни. Осуществлять морально-волевую подготовку, направленную на воспитание уверенности, дисциплинированности, чувства товарищества. Формировать здоровый образ жизни.

#### *II этап обучения:*

Развивать физические и моральные качества. Формировать надежные двигательные навыки для более углубленного изучения бокса по трем направлениям: -контактные поединки, формальные технические комплексы, специальная техника. Воспитывать решительность, целеустремленность, стойкость. Формировать чувство команды. Формировать двигательную базу общего и прикладного характера.

### Учебно-тематический план

#### *I этап обучения (начальная подготовка)*

№	Разделы/темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Техника безопасности на занятиях	2		2
2	История бокса. Великие чемпионы.	4		4
3	Строение человека. Влияние физической нагрузки на организм.	4		4
4	Гигиена боксера. Предупреждение травм.	2		2
5	Пользование оборудования и инвентаря и уход за ним	2		2
6	Изучение боевой стойки			40
7	Боксерские передвижения. Сохранение боевой стойки			80
8	Изучение прямых ударов в голову и защиты от них			80

9	Изучение тактики (маскировка удара, обманные удары, финты)			38
10	Применение изученного материала в условных и вольных боях			28
11	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них			40
12	Изучение тактики (работа на разных этажах: голова, туловище). Обманные удары			20
13	Применение пройденного в условных и вольных боях			16
14	Изучение боковых ударов			80
15	Изучение серий из боковых и прямых ударов.			60
16	Условные и вольные бои			20
17	Зачеты и сдача нормативов для перевода на следующий год обучения.			16
	Итого:			360

### Учебно-тематический план

#### *II этап обучения (учебно-тренировочный)*

№	Разделы/темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Техника безопасности на занятиях, в соревнованиях	2		2
2	Тактические и технические навыки ведения боя		52	52
3	Просмотр и разбор боев	15		15
4	Совершенствование и доведение до автоматизма изученных комбинаций на снарядах и в поединках		130	130
5	Совершенствование защитных действий		73	73
6	Ближний бой, его техника, тактика и особенности		90	90
7	СФП		120	120
8	Соревнования (спарринг)		50	50
	Итого:			540

### Содержание тематического плана

#### **Изучение боевой стойки**

- Различные стойки, перенос веса тела на левую и правую ногу с разными поворотами и наклонами туловища.
- Разучивание стойки перед зеркалом. Переход в стойку шагом (вперед, назад, прыжком). Отработка поворотов на 90 градусов с переносом веса тела, движение в стойке (вперед, назад, влево, вправо). Прыжки с сохранением стойки на 90 градусов, 180 градусов, 360градусов.
- Слитные шаги соблюдения стойки во всех направлениях, перескоки, перешаги.

#### **Боксерские передвижения**

- Передвижение на подскоке, скачком и челночные; различные виды маневрирования на дальней, средней и ближней дистанциях.

### **Изучение прямых ударов в голову и защиты от них**

- Прямые удары левой и правой рукой в голову на месте и с шагом левой и правой ногой в разных направлениях с переносом веса тела на одноименную и разноименную ногу.
- Повороты на месте в разные стороны вокруг одной ноги с зашагиванием другой ногой и прямыми ударами в голову.
- Передвижение вперед, назад, в стороны и по кругу скользящими боксерскими шагами без ударов и с прямыми ударами в голову.
- Прямые удары в голову – защиты подставками (перчатки, предплечья, плеча) -ответные прямые в голову.
- Прямые удары в голову – защиты отбивами (перчаткой, предплечьем) внутрь, наружу, вверх, вниз - -ответные прямые в голову.
- Прямые удары в голову – защиты шагами назад, в стороны – ответные прямые в голову.
- Прямые удары в голову – защиты уклонами влево, вправо – ответные прямые в голову.
- Прямые удары в голову – защита отклонением назад – ответные прямые в голову.
- Прямые удары в голову – защиты уклонами влево, вправо – встречные прямые в голову.
- Повторные удары, двух и трехударные серии и из прямых ударов в голову – защиты от них – ответные прямые в голову.
- Прямые удары в туловище – защиты подставкой предплечий и локтей – ответные прямые в голову и туловище.
- Прямые удары в туловище – защиты шагами назад и в стороны – ответные прямые в голову. 20. Удары снизу в голову и туловище – защиты подставками (перчаток, предплечий, локтей), наложением (перчаток, предплечий) на предплечье бьющей руки – любые ответные и встречные контрудары в голову и туловище.
- Удары снизу в голову и туловище – защиты шагами назад и в стороны – любые ответные и встречные контрудары в голову и туловище.
- Удары снизу в голову и туловище – защиты уклонами влево, вправо, отклонением назад – любые ответные и встречные контрудары в голову и туловище.

### **Изучение тактики (работа на разных этажах: голова. туловище)**

- Научить пользоваться тактическими приемами: обманный прямой в голову, резкий перевод удара в корпус (двойные, серийные) и наоборот. Чередование последнего удара в сериях (в голову, в корпус).

### **Изучение боковых ударов**

- Серии из прямых ударов в голову и туловище – комбинированные и сложные защиты (парные и поточные) – ответные прямые в голову.
- Серии из прямых, боковых и ударов снизу в голову и туловище – защиты от них – любые ответные и встречные контрудары в голову и туловище.
- Передвижение на подскоке, скачком и челночные; различные виды маневрирования на дальней, средней и ближней дистанциях.
- Защиты сайд – степом влево и вправо от прямых ударов снизу в голову – ответные и встречные контрудары в голову и туловище.
- Различные варианты вхождения и выхода из ближнего боя.

- Различные варианты клинча (захвата) противника и защитных позиций в ближнем бою.

### **Изучение прямых ударов в туловище и защита от них**

- Изучение прямых ударов в корпус на месте, с шагами вперед, с прыжком вперед.
- Защита от удара в туловище подставкой предплечий и локтей, шагами назад и в стороны.

### **Изучение тактики (работа на разных этажах: голова. туловище)**

- Научить пользоваться тактическими приемами: обманный прямой в голову, резкий перевод удара в корпус (двойные, серийные) и наоборот.
- Чередование последнего удара в сериях (в голову, в корпус).

### **Изучение боковых ударов**

- Боковые удары в голову и туловище – защиты подставкой (перчаток, предплечий) и наложением перчатки на двуглавую мышцу плеча бьющей руки – ответные боковые и короткие прямые в голову.
- Боковые удары в голову – защиты шагом или отклонением назад – ответные боковые или прямые в голову и туловище.
- Боковые удары в голову - защиты приседанием, наклоном туловища, нырком – ответные и встречные боковые и прямые в голову и туловище.
- Боковые удары в туловище – защиты подставкой (предплечий, локтей), шагом назад – ответные боковые и прямые удары в туловище и в голову.
- Серии из прямых и боковых ударов в голову и туловище – защиты от них - ответные и встречные боковые и прямые в голову и туловище.

### **Изучение ударов снизу и комбинирование их с элементами защиты и другими ударами**

- Удары снизу в голову и туловище – защиты подставками (перчаток, предплечий, локтей), наложением (перчаток, предплечий) на предплечье бьющей руки – любые ответные и встречные контрудары в голову и туловище.
- Удары снизу в голову и туловище – защиты шагами назад и в стороны – любые ответные и встречные контрудары в голову и туловище.
- Удары снизу в голову и туловище – защиты уклонами влево, вправо, отклонением назад – любые ответные и встречные контрудары в голову и туловище.

### **ОФП**

- Бег на дистанции 30м, 100м, 3000м, прыжки в длину с места, подтягивание, отжимание, поднос ног к перекладине, толчок ядра, жим штанги лежа.

### **СФП**

- Различные виды прыжков через скакалку на время, прыжки в глубину, выбрасывание грифа перед собой в прыжках, толкание медбола соблюдая технику ударов. Количество ударов по мешку на время за 8сек, 3 мин.

### **Атакующие и контратакующие комбинации**

- Защиты сайд – степом влево и вправо от прямых ударов снизу в голову - ответные и встречные контрудары в голову и туловище. Различные серии разных ударов в корпус и голову, контратаки после защитных действий.

## **Встречные удары**

- Отработка встречных ударов в корпус и голову на одноименный и разноименный удар соперника, на месте, в движении, в парах и на лапах с тренером или партнером.
- Изучение продолжения атак после встречных ударов.

## **Тактика ведения боя**

- Тактические особенности ведения боя с более высоким соперником. Изучаются передвижения вперед с уклонами и нырками и обманными действиями для входа на нужную дистанцию т.е. сокращение и сохранение нужного расстояния для нанесения эффективных ударов. Ведение боя с более низким и физически крепким соперником, с левой

## **Трех- и четырехударные комбинации**

## **Синхронизация работы рук и передвижения на ногах**

### **Ближний бой его техника, тактика и особенности**

## **Спарринги и бои на открытых рингах**

## **Планируемые результаты**

*Первый год* обучения -обучающиеся освоят техники боксерских передвижений. Технику одиночных ударов и защиты от них.

*Второй год* обучения -обучающиеся освоят технику двухударной комбинации и комбинированной защиты.

*Третий год* обучения- обучающиеся сдают зачет по ведению поединка на дальней, средней и ближней дистанции.

*Четвертый год* обучения –обучающиеся будут уметь вести поединок с различными соперниками (левши, нокаутеры, высокие, низкие).

*Пятый год* обучения – обучающиеся будут принимать участие в районных, окружных и городских соревнованиях.

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать, уметь выполнять:

- Боевые стойки;
- Передвижения;
- Дистанции ведения боя;
- Прямые одиночные удары и защита от них.
- У обучающихся повысится уровень физической подготовленности.

## **Условия реализации**

Для реализации программы необходимо помещение, соответствующее СанПиНу для занятий физкультурно-спортивной направленности.

1. Комплекты спортивного снаряжения по виду спорта: боксёрские шлемы, перчатки боксёрские, бокс-бинты, боксёрки, униформа для бокса, защита (каппа), бандажи;



2. Мешки боксёрские;
3. Груши боксёрские;
4. Перчатки тренерские (лапы);
5. Скакалки;
6. Набивные мячи;
7. Груша;
8. Гантели;
9. Маты гимнастические;
10. Свисток;
11. Секундомер;
12. Видеоматериалы по техническим приёмам бокса;
13. DVD- диск: «Техника и тактика бокса»;
14. Фотоматериалы об основных приёмах в боксе;
15. Раздаточный материал для родителей: правила поведения обучающихся на учебных занятиях по боксу; экипировка и спортивный инвентарь боксёра; экипировка боксёра на соревнованиях; правила соревнований по боксу; техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу (инструкция).

### **Аттестация**

Аттестация обучающихся 2 раза в год: промежуточная-в середине учебного года, итоговая-в конце учебного года.

#### Виды промежуточной аттестации:

- Тестирование выполнения технических приёмов бокса;
- Сдача нормативов (ОФП и СФП):

#### Первый год обучения

Выполнение нормативов: отжимание на кулаках за 30 сек не менее 20 раз, подъем туловища из положения лежа (пресс) за 30 сек- 25 раз; поднос ног к турнику 8 раз; подтягивание 8 раз; прыжки через скакалку за 1 мин. 120 раз; бег на 100м за 15 сек; челночный бег 10х10 за 35 сек; 1 км за 4мин. 10 сек.

#### Второй год обучения

Выполнение нормативов: отжимание на кулаках за 30 сек не менее 23 раз; подъем туловища из положения лежа за 30 сек не менее 26 раз; поднос ног к турнику не менее 10 раз; подтягивание не менее 10 раз; прыжки через скакалку за 1 мин. Не менее 150 раз; бег на 100м быстрее 14,6 сек; челночный бег 10х10 быстрее 32 сек; 1км быстрее 4 мин.

#### Третий год обучения

Обучающиеся сдают зачет по ведению поединка на дальней, средней и ближней дистанции.

Выполнение нормативов: отжим на кулаках за 30 сек. 28 раз, подъем туловища из положения лежа за 30 сек. 27 раз; поднос ног к турнику не менее 14 раз; подтягивание не менее 12 раз; прыжки через скакалку за 1 мин. Не менее 160 раз. Бег: 100м быстрее 14.2 сек; 1 км быстрее 3.45 мин; 3 км быстрее 13 мин.45 сек.

Выступления в районных и окружных соревнованиях.

#### Четвертый год обучения

Выполнение нормативов: отжимание на кулаках за 30 сек. 30 раз;

Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. 30 раз;

Поднос ног к турнику не менее 16 раз;

Подтягивание не менее 15 раз;

Прыжки через скакалку за 1 мин. Не менее 180 раз. Бег: на 100м быстрее 13.8 сек; 1 км быстрее 3.30 мин; 3 км быстрее 13 мин.30 сек.

Выступление в соревнованиях.

#### Пятый год обучения

Выполнение нормативов: отжим на кулаках за 30 сек. 35 раз; подъем туловища из положения лежа за 30 сек. 31 раз; поднос ног к турнику 20 раз; подтягивание не менее 18 раз; прыжки через скакалку за 1 мин. 190 раз; бег 100м не менее 13.5 сек; 1 км быстрее 3 мин.20 сек; 3 км быстрее 13 мин. Соревнования.

Итоговая аттестация в конце каждого учебного года.

I год обучения-сдача нормативов;

II год обучения-сдача нормативов;

III год обучения- спарринг;

IV год обучения-спарринг, соревнования;

V год обучения-соревнования.

#### **Методическое обеспечение программы**

Педагогически правильно поставленные занятия по боксу способствуют воспитанию у подростка дисциплинированности и самообладания, развивают в нем чувства: товарищество и коллективизм, а также самокритичность и скромность.

Большое стремление к самостоятельности свойственное подростку, не всегда соответствует его реальным возможностям, и потому при занятиях боксом внимательно относимся ко всем начинаниям подростка. Количество и последовательность изучаемых приемов может меняться, но необходимо, чтобы каждый боксер полностью изучил основные удары, серии и защиты, прежде чем он начнет участвовать в соревнованиях. Отработка комбинаций проводится: в парах, на снарядах, лапах.

Классификация методов обучения характеризуется большим разнообразием в зависимости от того, какое основание избирается для их разработки. Наиболее оптимальной является классификация методов обучения, в которой за основу берем характер учебно-познавательной деятельности обучаемых боксеров в усвоении ими изучаемого материала. Эта классификация включает в себя пять методов: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемного изложения, частично – поисковый, исследовательский. Уделять минимум 30 минут на тренировке изучению стойки и передвижениям. Дополнять занятия контрольными упражнениями комплекса СФП, подвижными и спортивными играми.

При обучении новичка технике бокса используем разные методы обучения. Основными методическими приемами будут являться: *объяснительно – иллюстративный и репродуктивный*.

**Объяснительно-иллюстративный метод** состоит в том, что обучающимся сообщаем готовую информацию разными средствами. Обучающиеся ее воспринимают, осознают, воспроизводят и фиксируют в памяти. Сообщение информации осуществляем с помощью устного слова (рассказ, объяснение), печатного слова (учебник, дополнительные пособия). Наглядных средств (картины, рисунки, фотографии, кино и видеофильмы), практического показа техники приема (в боевом ритме и с замедлением), показа выполнения приема в бою (при наблюдении за боем со стороны).

Объяснительно-иллюстративный метод – один из наиболее экономных и эффективных способов передачи знаний от педагога к спортсмену.

**Репродуктивный метод** заключается в том, что педагог дает задания, а боксер выполняет. От способностей боксера и трудности задания зависит, как долго и через какие промежутки времени боксер должен повторять это задание, чтобы хорошо освоить изучаемый прием.

Оба метода обогащают боксера знаниями, умениями и навыками, а также формируют у него основные мыслительные операции (анализ, синтез) по тактическому применению данного технического действия.

Условием применения продуктивных методов обучения является наличие учебной проблемы. Учебная проблема – это поисковая задача, для решения которой боксеру необходимы новые знания, и в процессе ее решения эти знания должны быть усвоены. Например, обучающийся плохо боксирует на ближней дистанции и перед ним встает проблема, как научиться вести ближний бой и что для этого нужно сделать.

**Частично-поисковый метод** состоит в том, что все этапы решения учебной проблемы обучающийся выполняет самостоятельно, а педагог наблюдает за его действиями и оценивает правильность выполнения.

1. Проблемное обучение учит боксера мыслить логично;
2. Учит боксера самостоятельно искать нужные знания и преодолевать встречающиеся затруднения;
3. Делает учебный материал более доступным, а его усвоение более быстрым и прочным;

4. Вызывает у боксера положительное эмоциональное отношение к обучению технике бокса;
5. Формирует у боксера стойкие познавательные интересы и превращает его в творческую личность.

**При целостном способе** выполнения у обучающегося вырабатывается общее представление об изучаемом движении, и он усваивает ритм движения, у него создается наиболее точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения, а педагога появляется возможность быстро выявлять наиболее трудные в координационном отношении части осваиваемого движения, которые не получаются у воспитанника.

**Расчлененный способ** выполнения позволяет изучать отдельные части целостного двигательного действия. Если обучающийся не может выполнить движение сразу, то движение нужно расчленить на более простые части и осваивать их последовательно. Основное преимущество расчлененного способа состоит в том, что он позволяет обучающемуся сосредоточить внимание не на всем движении, а на его отдельной части.

Целостные и расчлененный способы выполнения тесно взаимосвязаны и используются в разной последовательности при обучении любым техническим приемам.

**Для обучения техническому действию используем такие методические приемы, как:**

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду педагога в строю из одной шеренги;
- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду педагога в строю из двух шеренг;
- Самостоятельное освоение приема по заданию педагога в парах, свободно передвигающихся по залу;
- Условный бой с ограниченным заданием каждому боксеру;
- Индивидуальное освоение обучающимися приема в работе с педагогом на лапах или в перчатках;
- Условный бой с широкими техническими заданиями;
- Вольный бой (бой без ограничения действий противников);

**При обучении передвижениям:**

- Следим за тем, чтобы обучающиеся во время передвижений правильно переносили вес тела с ноги на ногу;
- Усвоив одиночные, двойные и тройные шаги скользящим шагом вперед, назад, в стороны, по кругу, переходили к изучению «челночных» шагов и скачков;
- Овладев разными способами передвижения, сочетали их с имитирующими ударными действиями под одноименную и разноименную ногу;

**При обучении ударам:**

- Сначала обучать на месте, затем с шагом вперед, назад, в стороны, по кругу под одноименную и разноименную ногу;
- Обращаем внимание на правильность, точность, быстроту и резкость нанесения удара;

- Следим, чтобы удары наносились без замаха, и обеспечивалась защита во время нанесения удара;
- При обучении одиночным, двойным и особенно сериям ударов следим, чтобы обучающийся сохранял устойчивое равновесие.

#### **При обучении ударам обращаем внимание на следующие ошибки:**

неправильная динамика рук при нанесении ударов;

неправильная координация движений рук при ударах с передвижением в разных направлениях;

удары наносятся с замахом, нет страховки во время удара;

удар наносится запрещенной частью кулака;

удары наносятся только из одного исходного положения;

удар наносится сильный, но неточный.

На начальном этапе обучения не требуем от обучающихся сильных ударов, иначе замедлится процесс овладения техникой ударного движения и может начаться грубый обмен ударами.

#### **При обучении защитным действиям:**

- Осваиваем технику защит одновременно с изучением ударов.
- Освоив защиту от одного удара, учим наносить ответные и встречные контрудары, после ее применения.
- Изучив защиту от основного удара, учим применять ее от разных вариантов этого удара или других видов ударов.
- Применять различные защиты от одного или нескольких ударов, комбинируя их в разных сочетаниях.
- Обращаем особое внимание на страховку от контрударов при выполнении собственной атаки.
- Стремимся к тому, чтобы защита создавала удобное исходное положение для применения контратак защищающимся.

Совершенствование защитных действий требует особого внимания со стороны педагога и обучающегося. На каждом занятии регулярно изучаем, повторяем и совершенствуем технику выполнения защитных действий, переходя от использования одиночных защит к комбинированным и различным сочетаниям сложных защит.

#### **При обучении контратакующим действиям:**

- Правильно выбираем и выполняем защитный прием, создав условия для нанесения контрудара;
- Правильно выбираем и выполняем ответный или встречный контрудар, создавая условия для развития контратаки;
- В случае успешного нанесения контрудара максимально быстро, решительно и с использованием разных ударов развиваем контратаку;
- При выполнении контратакующих действий обеспечиваем страховку от возможных контрударов противника;

При обучении контратакующим действиям уделяем много внимания тактическому применению различных контрударов в разных боевых ситуациях, а

также способам перехода от одиночных контрударов к развитию серийных контратак.

Когда боксер начинает участвовать в соревнованиях, может выявиться факт, что ему не хватает каких-нибудь технических приемов для борьбы с разными по манере ведения боя противниками. Это стимулирует обучающегося и педагога к поиску причин возникших затруднений, и совершенствовать технические приемы в соответствии с индивидуальными особенностями боксера и условиями ведения боя.

Совершенствование боксера в технике бокса осуществляется на тех же принципах, что и обучение начинающего боксера, а в процессе изучения нового приема или совершенствования ранее изученного действия используются объяснительно-иллюстративный и репродуктивный методы, а также продуктивные методы обучения: проблемного изложения, частично-поисковый и исследовательский.

В процессе совершенствования технической подготовленности обучающемуся необходимо постоянно работать над:

- Подбором разнообразных подготовительных действий для основных приемов атаки, защиты, контратаки;
- Разработкой разных вариантов выполнения ударов, защиты и контрударов;
- Опробованием различных связок из ударов, защит, контрударов;
- Использованием сочетаний разных видов комбинированных. Сложных и поточных защит от серии ударов во время атаки и контратаки;
- Применением разных видов передвижений и выбором индивидуальной манеры ведения боя;
- Изучением техники ведения ближнего боя.

Большое значение для обучающегося имеет стабильность, вариативность, экономичность технических приемов, применяемых им в бою, а также их минимальная техническая информативность для противника. Основными задачами совершенствования технического мастерства боксера будут следующие:

1. Достичь высокой стабильности и вариативности специализированных движений и приемов, составляющих основу техники бокса;
2. Последовательно превращать освоенные основы техники в целесообразные и эффективные соревновательные действия;
3. Совершенствовать структуру двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей;
4. Повысить надежность и результативность техники действий в экстремальных соревновательных ситуациях;
5. Совершенствовать техническое мастерство, исходя из изменений в правилах соревнований и прогресса в сфере спортивного инвентаря.

Используем:

Словесные методы: объяснения, рассказ, разбор, указания, подсчет, команды и распоряжения.

Наглядные методы: показ упражнений и техники боя, использование учебно-наглядных пособий, видео, DVD, слайды, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод.

### **Литература**

1. Градополов К.В. БОКС. М., 2001г.
2. Камалетдинов Р. Идущим дорогой через ринг/М., 2000г.
3. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. М., «ФиС», 1978г.
4. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. М., ФиС. 1968г.
5. Санников В.А., Абаджян В. А. Обучение и совершенствование боксера в технике бокса. Воронеж, 2002
6. Санников В.А. Многолетняя подготовка боксера. Воронеж, 2005г.
7. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. М., «ИНСАН» 2002г.
8. Ширяев А. Бокс учителю и ученику. С-Петербург, 2002г.
9. Щитов В. Бокс для начинающих. М., Фаир – Пресс, 2001г.