

Рекомендована к работе  
Методическим Советом  
МАУДО «ДЮСШ»  
И.Е. Короткова,  
руководитель МС МАУДО «ДЮСШ»  
«*И.Е. Короткова*» 2018г.



## **Методические рекомендации по планированию современной спортивной тренировки по боксу.**

**Автор - составитель:**  
тренер – преподаватель по боксу  
МАУДО «ДЮСШ» Луканин С.А.,  
руководитель работы:  
инструктор – методист  
МАУДО «ДЮСШ» И.Е. Короткова.

Кандалакша  
2018г.

## Содержание

Введение .....	3
Глава 1. Характеристика современной спортивной тренировки:	
1.1. Цели и задачи современной спортивной тренировки.....	5
1.2. Содержание и структура тренировки .....	5
1.3. Развитие качества силы .....	6
1.4. Развитие скоростных качеств в боксе .....	8
1.5. Развитие ловкости в боксе .....	9
Глава 2. Особенности методики обучения по боксу	
2.1. Основы методики обучения .....	10
2.2. Последовательность обучения боксу .....	10
2.3. Последовательность обучения отдельному приему бокса .....	11
2.4. Этапы и способы обучения отдельному приему бокса .....	12
Заключение .....	14
Список используемой литературы .....	15

## Введение

Подготовка спортсмена, это плановый, хорошо организованный процесс. Работа без ясно поставленной цели, без знания своих возможностей и учета целенаправленных воздействий разнообразных тренировочных средств просто бессмысленна.

Естественно, что без планирования подготовки спортсменов на определенный период невозможно эффективное управление тренировочным процессом, а значит и достижение указанной цели.

При планировании тренировок рекомендуется использовать стратегическую, тактическую, оперативную и срочную информацию.

Тренировка является основой в подготовке спортсмена к соревнованиям, это сложный педагогический процесс, в котором тренер-преподаватель последовательно, систематически, взаимосвязано и взаимообусловлено решает задачи, выдвигаемые современным боксом.

Спортивная тренировка складывается из двух сторон единого процесса: овладения движениями и функциональной подготовки организма человека к максимальным психологическим и физическим нагрузкам.

Тренировка боксера состоит из пяти взаимосвязанных и взаимозависящих частей: технической, тактической, физической, морально-волевой и теоретической подготовки. В процессе занятий все эти стороны спортивной тренировки совершенствуются, но в зависимости от ряда причин, каждой из них уделяются различное внимание и время. Например, если боксер хорошо подготовлен технически и физически, тренеру-преподавателю необходимо больше внимания уделять на тактическую подготовку и т.д. Учебно-тренировочная работа с боксерами - это единый воспитательный процесс, где физическое развитие, техническая и тактическая подготовка неразрывно связана с воспитанием нравственных и волевых качеств человека.

Тренировка боксера строится на основе дидактических принципов, т.е. положений, отражающих общие закономерности процесса. Принципы указывают, образно говоря, как и куда идти: непрерывность, постепенность, систематичность, повторность, прочность, доступность, всесторонность, сознательность, активность, наглядность, научность, последовательность, индивидуальность и т.д.

Непрерывность тренировочного процесса по сути означает постоянную, нацеленную на решение запланированных задач работу, то есть - исключение перерывов в процессе, обеспечение преемственности тренировочных задач и условий для всестороннего спортивного роста.

Постепенность повышения требований указывает на постоянное нарастание объема и интенсивность нагрузок, выполнение все более сложных заданий в соответствии с повышением мастерства и подготовленности обучающихся.

Наряду с дидактическими принципами в спортивной тренировке соблюдаются и специфические закономерности: непрерывность к высшим достижениям, углубленная специализация, направленность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность учебно-тренировочного процесса, единство и взаимосвязь структур подготовительной деятельности.

В методике спортивной тренировки боксера ведущим принципам становятся:

- а) углубленная специализация
- б) сознательность и активность
- в) все возрастающая важность индивидуального подхода.

Созидательное и активное отношение спортсмена к своему спортивному бытию составляется из:

- а) осмысленного отношения спортсмена к цели своей спортивной деятельности

б) сознательность анализа специфики с рациональным распределением усилий по направлениям спортивного роста

в) самостоятельности и творческого отношения в учебно-тренировочном процессе.

Тренеру-преподавателю, осуществляя тренировку боксера, необходимо помнить, что успехи в боксе достигаются в результате:

а) всестороннего развития физических качеств боксера (быстроты, силы, ловкости, выносливости)

б) разнообразной технической подготовки

в) тактической подготовки

г) воспитания волевых качеств, имеющих важное значение в бою на ринге, таких как, инициативность, уверенность, смелость, стойкость.

Все средства бокса можно структурно разделить на технические приемы и боевые действия для того, чтобы более четко понять как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности боксера.

Технические приемы – это специализированные положения и движения боксера, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники бокса. В арсенал технических приемов бокса входят основные положения боксера, удары руками, защиты. Технические приемы различаются пространственными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты – приемы выполнения атак, контратак, защит.

Боевые действия – это движения боксера, применяемые для решения тактических задач в конкретном поединке. Тактические задачи – это деятельность, направленная на подготовку и применение средств ведения боя.

В тактические задачи, выражающие зависимость между намерениями боксеров и их двигательной деятельностью, входят: боевое назначение средств (атака, защита, контратака), особенности их применения на различных этапах развития поединка (атаки основные, встречные, ответные, контратаки). Тактические задачи, в которых выражен диапазон вариантов действий, определяют возможности применения средств бокса – простых, комбинированных, с финтами, с наступлением или отступлением, на месте. На тактическую модель боя оказывают влияние задачи овладения пространством ринга, инициативой ведения боя, удержания завоеванного преимущества, сдерживание активности противника и ряд других.

## Глава 1. Характеристика современной спортивной тренировки

### 1.1. Цели и задачи современной спортивной тренировки

Цель современной спортивной тренировки – это обучение и усвоение нового материала. Исходя из цели, занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные.

Цель учебно-тренировочных занятий заключается в обучении и совершенствовании нового материала, закреплении пройденного, повышении общей и специальной работоспособности боксеров.

Цель контрольных занятий состоит из осуществления проверки уровня готовности боксеров, тестирования общей и специальной подготовки, отбора в команду проводится, как правило, в соревновательной форме (боевой практике).

Успешная тренировка возможна лишь в том случае, если спортсмен делает утреннюю зарядку, правильно и своевременно питается, выполняет гигиенические требования, соблюдает спортивный режим.

Первостепенной задачей современной спортивной тренировки является воспитание спортсмена с большим потенциалом возможностей.

Задачи современной спортивной тренировки:

- воспитание в соответствии с принципами морали
- укрепление здоровья, гармоническое развитие организма и всесторонняя физическая подготовка
- вооружение общими и специальными знаниями, умениями и навыками.

### 1.2. Содержание и структура тренировки

Построение тренировки включает в себя множество различных компонентов. В общем виде их можно свести к двум: содержанию тренировки и ее структуре.

Содержание тренировки отражается в составе тренировочных средств.

Под структурой тренировки подразумевается устойчивый порядок объединения ее компонентов, их закономерное соотношение друг с другом и последовательность.

Предлагается говорить о тех типах принципиально отличных по организации и содержанию тренировочных занятий: обучающие, совершенствующие и развивающие.

Последнее время все больший вес и значимость в методике спортивной тренировки обретают формы построения работы.

Формы тренировки, это общеразвивающая, технико-тактическая подготовка и т.д.

По содержанию же учебного материала тренировочные занятия делятся на теоретические и практические.

Самым распространенным методом, т.е. совокупность способов выполнения определенной тренировочной работы в боксе является тот, в котором упражнения выполняются по трехминутным раундам с минутными перерывами между ними – «метод трехминутных раундов». Он позволяет выработать у боксера «чувство раунда», характерное для соревновательного поединка. Применяя этот метод, боксер научится определять продолжительность раунда и в соответствии с этим рассчитывать свои силы.

Из наиболее распространенных методов тренировки, применяемых в боксе, кроме уже отмеченного, можно выделить такие как: круговой, интервальный и равномерный.

Круговая тренировка - разновидность воздействия разнообразной работы. За один круг боксеры проходят несколько станций, работая одинаковое количество времени на них и придерживаясь одинаковых временных интервалов отдыха между станционными работами.

Интервальный метод применяется для развития скоростной и специальной выносливости.

Практика отмечает также проведение занятий по «принципу маятника», т.е. чередование двух типов микроциклов специализированного и контрольного. В первом микроцикле упражнения носят чисто специальный характер (работа в парах, на снарядах).

Планирование подготовки по «принципу маятника» позволяет учитывать особенности спортивной тренировки, избегая при этом перенапряжение функций организма спортсменов.

Значительное место отводится соревновательному методу. Он лучше других позволяет моделировать соревновательные нагрузки в тренировке. Этот метод предполагает введение в тренировку чисто соревновательных упражнений - вольных боев, спаррингов, т.е. боя полностью соответствующего соревновательному по напряжению и организации, а также самих соревнований.

Все вопросы тренировки можно разделить на вопросы общего и специального характера. Общие вопросы предусматривают самое широкое использование средств и методов для всестороннего физического и психического развития спортсменов. Специальные же отбирают из всей суммы этих средств и методов только те, которые развивают спортсмена с учетом специфики вида спорта. Во всех случаях спортивной тренировки общие и специальные вопросы должны находиться в тесной связи, взаимно обуславливать друг друга. Но соотношение этих понятий в различные периоды тренировки должно быть разным.

Нет необходимости доказывать, что совершенствование учебно-тренировочного процесса должно происходить постоянно, не должно быть застоя, самоуспокоенности. Мастерство боксера, проявление его индивидуальных способностей в силе, ловкости и выносливости должны выражаться в технической и тактической стороне боя. Мастерство боксера высшей квалификации характеризуется стабильностью выполнения удара при наличии сбивающих факторов, т.е. мастерство боксера определяется не столько максимальными силовыми показателями, сколько умением реализовать в бою имеющийся силовой потенциал.

### 1.3. Развитие качества силы

Ни одна система организма не реагирует так быстро и адекватно на изменения, происходящие в нем, как мышечная.

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Имеется достаточное количество примеров, когда физически сильный боксер, умеющий сильно бить, побеждает техничного боксера, но не обладающего жестким останавливающим ударом. В тренировочной работе боксера значительное место отводится работе над совершенствованием качества силы.

Но надо помнить, что в бою на ринге побеждает тот, кто оказывается наиболее ловким, быстрым, кто умело избегает атак противника и, выбирая наиболее удобный момент, сам наносит удары. Чем выше тренированность боксера, тем меньше он пропускает ударов.

Угроза получения удара особенно возрастает на соревнованиях, пусть даже самого невысокого ранга, и заставляет боксеров тщательно готовиться к любым соревнованиям. Чтобы научиться наносить сильный удар и попадать в цель, необходимо овладеть многими техническими приемами выполнения определенного движения, а также тактикой в раскрытии защит противника. Это большое искусство, которым сложно овладеть. Иначе тренеру-преподавателю было бы достаточно найти смелого и физически сильного обучающегося и тот без особого труда мог завоевать все лавры.

Важнейшими средствами для достижения победы в боксерском поединке является интенсивность, быстрота атакующих или встречных действий в сочетании со стремлением к акцентированному удару.

С позиции биомеханики, сила удара зависит от трех факторов: она пропорциональна массе, которую спортсмен «включает» в удар, конечной скорости этой ударной массы и обратно пропорциональна времени соприкосновения кулака боксера с целью.

Величина силы находится в зависимости от массы работающих мышц, от их физиологического поперечника возбудимости, от степени утомления, влияния биохимических и других факторов, воздействующих на силу нервных импульсов и величину сокращения мышечных волокон.

В процессе силовой подготовки следует помнить:

1. приобретенная сила сохраняется дольше, если ее увеличение сопровождается параллельным ростом мышечной массы
2. сила теряется быстрее, если ее увеличение не сопровождается увеличением массы мышц
3. если спортсмен систематически не применяет упражнений, требующих значительных мышечных напряжений, то происходит падение мышечной силы. В связи с чем недостатки в технике выполнения движения могут быть вызваны отставанием в развитии отдельных мышечных групп, осуществляющих движение, что приводит к недостаточному включению в работу звеньев двигательного аппарата. При этом ошибки, допущенные в начальной фазе движения передаваясь по «цепи» существенно искажают структуру последующих движений и снижают эффективность основного рабочего усилия.
4. увеличение силы за счет роста мышечных волокон может привести к снижению уровня выносливости, подвижности в суставах и нарушению техники, если компоненты не совершенствуются параллельно.

Максимальная сила развивается двумя путями:

- а) за счет увеличения мышечной массы
- б) за счет совершенствования внутримышечной и мышечной координации.

Первый способ предусматривает использование отягощений весом 60 - 75 процентов от максимума и 3 - 4 подхода, в каждом подходе упражнения выполняются от 5 до 10 раз. Интервал отдыха между подходами от 30 с до 2 мин. Продолжительность тренировки 1,5 - 2 часа.

При упражнениях с предельными и околопредельными отягощениями (метод максимальных усилий) необходимо достичь максимальных мышечных напряжений, поэтому нагрузку следует давать основным группам мышц. Упражнения выполняются не более 3-х раз. В то же время, в силовых тренировках развивается преимущественно сила и возникают лишь некоторые предпосылки для развития быстроты и выносливости. Увлечение силовыми упражнениями с использованием предельных отягощений вредно: мышцы увеличиваются в объеме, но вместе с тем делаются непослушными, теряют эластичность и способность быстро расслабляться.

Физиологический механизм увеличения силы за счет роста мышечной массы основан на интенсивном расщеплении белков, работающих мышц в процессе выполнения физических упражнений.

При этом применяемые отягощения должны быть достаточно велики, но не максимальны. Продолжительность серии упражнений должна быть от 20 с до 40 с, что позволяет осуществлять движения за счет необходимого в данном случае анаэробного механизма энергообеспечения. Меньшая длительность упражнений не рекомендуется, так как обменные процессы не успевают активизироваться. В свою очередь, 20 - 40 секундные упражнения вызывают существенные изменения состава белков работающих мышц. В итоге после активного расщепления белков в период отдыха происходит ресинтез, т.е. восстановление и сверхвосстановление, что и приводит к росту мышечного поперечника.

Наиболее предпочтительными упражнениями, применяемыми с целью увеличения мышечной массы, следует считать работу весом, который можно поднять 5 - 10 раз. При этом необходимо выполнять тренировочную работу достаточно длительно от 1,5 до 2 часов, осуществляя по 3 - 4 подхода к одному весу или упражнению. Целесообразно,

чтобы в каждом подходе упражнение выполнялось до отказа, а интервалы отдыха между подходами были небольшими от 30 с до 2 мин и каждый следующий подход осуществлялся на фоне недовосстановления.

Для эффективного восстановления физического сопротивления и давления противника во время защит с помощью движений руками в ближнем бою (силовая борьба, защита накладками, подставками, отведением и т.д.) спортсмену необходим высокий уровень развития абсолютной силы мышц.

Упражнения по увеличению мышечной массы определяют увеличение всего мышечного корсета, в том числе и мышц, не эффективных для боевого арсенала в боксерских действиях, что в свою очередь влечет к лишним энергозатратам организма.

Предлагаются упражнения со штангой:

1. полуприседания со штангой на плечах с последующим выпрямлением ног и выходом на носки
2. повороты туловища с грифом на плечах
3. толчки грифа от груди из фронтальной стойки
4. разножка со штангой на плечах
5. повороты туловища с руками, держащими вертикально стоящий гриф, один конец которого закреплен на полу
6. толчки вертикально стоящего грифа из боевой стойки левой и правой рукой
7. многоскоки со штангой на плечах
8. наклоны туловища вперед
9. Жим штанги лежа

#### 1.4. Развитие скоростных качеств в боксе

В тренировочном процессе боксеров целесообразно уделять повышенное внимание совершенствованию скоростно-силовых качеств мышц ног как важному фактору в деле повышения эффективности удара.

Под быстротой или скоростными качествами понимают комплекс функциональных свойств боксера, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, в частности удара, защиты и т.д. Быстрота бывает общей и специальной.

Общая быстрота - это способность выполнять любые движения и действия, обеспечивать двигательные реакции на различные раздражители с достаточной быстротой.

Специальная быстрота - это способность выполнять с требуемой, обычно очень большой, скоростью соревновательные упражнения, его элементы и части.

Развитие общей быстроты необходимо для разносторонней физической подготовки и более успешной специальной быстроты. Широкое использование при занятиях боксом специально-подготовительных и специальных игровых упражнений, а также подвижных игр оказывает положительное влияние на развитие общей быстроты. В свою очередь исследования показали, что в тренировке, направленной на развитие быстроты, организм развивается более разносторонне, создаются значительные предпосылки для развития таких особо важных боксеру качеств, как сила и выносливость.

Спринтерский бег с максимальной скоростью - одно из важных средств развития быстроты.

Важное значение в боксе имеет точность выполнения движений во времени и пространстве, так как во время боя спортсмену необходимо наносить точные удары по двигающейся мишени, или же защищаться от атакующих действий противника. Точность действия и специальная быстрота - главные факторы в спортивной технике боксера, которые обеспечивают ему результативность и эффективность. Можно разгадать замысел противника, определить, чем он будет атаковать и в какую цель, но, чтобы не быть застигнутым врасплох, надо еще выбрать и соответствующий ответ. Мало того, надо

выполнить его вовремя. И с определенным элементом, т.е. быстро, точно, мощно и все это на фоне сбивающих факторов психологического и технического характера.

### 1.5. Развитие ловкости в боксе

Быть быстрым - значит также быть и ловким. Поэтому быстрота, ловкость и координация составляют единое целое в технике и тактике бокса. Ловкость, как никакое другое качество является обобщающим качеством и зависит от состояния вестибулярного аппарата, двигательного опыта, степени развития быстроты, силы, выносливости, воли. Она характеризуется координационной сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

Ловкость характеризуется, во-первых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Она помогает боксеру полноценно реализовать свои боевые средства в разнообразных боевых условиях. Прекрасным средством развития ловкости являются спортивные игры. Они также являются хорошим средством развития общей координации и быстроты.

Ловкость - сложное комплексное качество. Причем примечательно то, что наряду с зависимостью от состояния двигательных возможностей человека, деятельности анализаторов, полноценности восприятия собственных движений и окружающей обстановки, инициативность и ловкость в существенной мере определяется и его находчивость - чертой интеллекта.

Одним из основных путей развития ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

Все средства бокса можно структурно разделить на технические приемы и боевые действия для того, чтобы более четко понять как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности боксера.

Технические приемы - это специализированные положения и движения боксера, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники бокса. В арсенал технических приемов бокса входят основные положения боксера, удары руками, защиты. Технические приемы различаются пространственными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты - приемы выполнения атак, контратак, защит.

Боевые действия - это движения боксера, применяемые для решения тактических задач в конкретном поединке. Тактические задачи - это деятельность, направленная на подготовку и применение средств ведения боя.

В тактические задачи, выражающие зависимость между намерениями боксеров и их двигательной деятельностью, входят: боевое назначение средств (атака, защита, контратака), особенности их применения на различных этапах развития поединка (атаки основные, встречные, ответные, контратаки). Тактические задачи, в которых выражен диапазон вариантов действий, определяют возможности применения средств бокса - простых, комбинированных, с финтами, с наступлением или отступлением, на месте. На тактическую модель боя оказывают влияние задачи овладения пространством ринга, инициативой ведения боя, удержания завоеванного преимущества, сдерживание активности противника и ряд других.

## Глава 2. Особенности методики обучения по боксу

### 2.1. Основы методики обучения

Необходимость при обучении боксу не только овладения техникой приемов, но и развития широкого комплекса специальных двигательных качеств и тактических способностей значительно осложняет процесс обучения и требует соблюдения определенной последовательности при его проведении.

Овладение техникой бокса, развитие специальных двигательных качеств, формирование тактических способностей, волевая подготовка должны осуществляться в процессе обучения в тесной взаимосвязи. В то же время удельный вес и соотношение отдельных средств подготовки – физической, технической, тактической, психологической – на различных этапах обучения неодинаковы. В зависимости от конкретных задач каждого этапа одни виды подготовки могут выступать в качестве ведущих, другие – вспомогательных или сопутствующих. На начальном этапе обучения основным содержанием занятий является изучение и совершенствования техники выполнения основных приемов бокса. Но уже на этом этапе вместе с овладением техникой должны прививаться и начальные тактические навыки. По мере совершенствования техники изучаемых приемов тактические навыки в большей степени начинают выступать как средства решения разнообразных тактических задач в единоборстве с различными партнерами. В учебно-тренировочный процесс все больше включается боевая практика в целях формирования тактических и волевых качеств, необходимых для успешного ведения поединков.

Таким образом, основы методики обучения в боксе состоят в последовательном разучивании приемов в упрощенных условиях и в дальнейшем их совершенствовании с партнером или тренером. Одновременно должна постепенно возрастать и усложняться практика применения боевых действий в тренировочных и соревновательных боях с различными противниками. Эти основы определяют как стандартную последовательность обучения отдельному приему, так и общую последовательность подготовки боксера от начинающего до мастера.

### 2.2. Последовательность обучения боксу

Обучение боксу начинают с овладения основными положениями боксера. В этот раздел подготовки входит изучение боевого положения кулака, боевой стойки, передвижений, общее понятие о боевых дистанциях.

В начале каждый из этих технических элементов разучивают в отдельности. По мере освоения отдельных движений и приобретения правильных навыков их выполнения переходят к их совершенствованию в различных сочетаниях. Основное внимание уделяют систематической тренировке в передвижениях в боевой стойке. Такая тренировка широко сочетается с другими упражнениями, направленными на развитие основных двигательных качеств. По мере овладения техникой основных положений боксера переходят к изучению прямых ударов и защит от них. Сначала удары отрабатываются как имитационные упражнения на месте и в передвижении. На этом этапе обращают основное внимание на выработку правильной координации движений рук, ног и туловища. Добившись в основе правильного выполнения ударов на месте и в передвижении, переходят к освоению ударов в парах с партнером или тренером. В начале удары выполняются на месте при неподвижном положении партнера, затем – в сочетании с передвижениями и выбором момента для нанесения удара в зависимости от дистанции и действий партнера. Параллельно с разучиванием ударов обучают и основным защитам от них.

Не следует стремиться к тому, чтобы занимающийся обязательно достигал совершенства в технике выполнения изучаемого приема. Излишняя тщательность в отработке приемов на начальном этапе обучения приведет к неоправданной задержке в формировании тактических способностей и боевых качеств, являющихся обязательными предпосылками для роста мастерства боксера.

Как только координация в выполнении прямых ударов будет усвоена правильно, следует переходить к овладению техникой боковых ударов, ударов снизу. Постепенно в занятия все больше включаются упражнения с тактическими задачами, которые перерастают в учебные бои по заданию.

Последовательное обучение не предполагает изолированного перехода от одного рода действий к другому. В каждом занятии имеет место закрепление и совершенствование известных приемов и действий, сочетание уже известного материала с новым или изучение новых вариантов уже известных приемов.

### 2.3. Последовательность обучения отдельному приему бокса

Процесс обучения отдельному приему в боксе можно условно разделить на четыре взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа:

1. понять прием
2. разучить прием
3. закрепить прием
4. научиться применять прием в условиях реального поединка.

Соответственно этим этапам обучения происходит и образование двигательных навыков боксера. Динамика формирования навыков может быть охарактеризована тремя последовательными стадиями.

Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движения.

Вторая стадия характеризуется автоматизацией навыка. На этой стадии приобретает способность к свободному выполнению приема в стандартных условиях.

Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению приема в нестандартных условиях изменения обстановки в учебно-тренировочных занятиях или в реальном бою. На этой стадии приобретает важнейшее качество, обуславливающее мастерство боксера – гибкость навыка.

Овладение основной структурой движения достигается на первых двух этапах обучения приему, в которых происходит создание правильного представления о приеме и его разучивание. Эта стадия образования навыка в начале обучения характеризуется большой напряженностью, общей скованностью движений, наличием лишних и ненужных движений. В деятельное состояние вовлекается значительно большее количество мышц, чем это нужно для выполнения разучиваемого приема.

В следующей стадии образования навыка – стадии его автоматизации – происходит закрепление навыка путем его многократных повторений. В процессе его повторения движения делаются постепенно все более координированными, лишние – устраняются. Появляется свобода движений и способность к четкому реагированию на определенный раздражитель – обусловленное действие партнера или тренера.

Самые большие трудности в изучении приемов бокса возникают на начальном этапе занятий. После того, как боксер овладеет самыми основными приемами бокса и у него появится элементарный запас двигательных навыков, образование новых навыков будет происходить значительно быстрее. Освоение новых приемов будет происходить на частичном использовании ранее образовавшихся временных связей, так как для нервной системы характерно свойство пластичности, что позволяет боксеру на основе старых навыков формировать новые, более совершенные по координации. Если для овладения новыми приемами в начале обучения необходимо большее количество опробований и многократных повторений в стандартных условиях, то на следующем этапе обучения

способность к образованию новых двигательных навыков повышается на основе имеющихся уже сходных навыков.

Важно отметить, что способность к образованию новых двигательных навыков, переделке и приспособлению старых навыков к новым условиям деятельности, может успешно проявляться только на базе прочного освоения основной техники, «школы» бокса, составляющей фундамент для дальнейшего совершенствования мастерства боксера.

#### 2.4. Этапы и способы обучения отдельному приему бокса

Первый этап обучения – создание представления о приеме. На этом этапе необходимо создать первое общее представление о приеме, о структуре движений, характере действий. Причем очень важно, чтобы прием воспринимался как целостный двигательный акт.

Второй этап обучения – разучивание приема. Сначала прием выполняется для опробования и проверки правильности созданного мысленного представления о нем. Для уточнения деталей приема и создания более точных ощущений вначале прием выполняется медленно. Если возникают сложности, прием можно выполнять с разделением на элементы. Время выполнения приема с разделением на элементы зависит от сложности приема и быстроты освоения, но оно не должно быть длительным, чтобы не вызывать разрыва в представлении о приеме как о целостном двигательном акте. Затем прием выполняется в целом сначала медленно, и потом, постепенно убыстряя в темпе, приближенном к боевому. Для проверки правильности движений используется самоконтроль, наблюдение за выполнением в зеркало, наблюдение и помощь партнера.

В процессе разучивания приема создаются мышечно-осозательные представления о правильном выполнении, осознаются основные компоненты и первоначальные проприоцептивные ощущения, происходит образование координационных связей, необходимых для данного движения.

В первой стадии формирования двигательного навыка происходит становление основной структуры выполнения приема, которая, в дальнейшем, закрепляется и совершенствуется, и именно поэтому очень важно создание представления о его структуре с самого начала обучения. Однако способность правильно воспроизводить разучиваемый прием еще не означает овладение навыком. Это осуществляется в следующей стадии закрепления навыка.

Третий этап обучения – закрепление навыка – происходит в систематических повторных выполнениях, в которых постепенно приобретает свободу, экономичность и легкость движений. Постепенно темп выполнения приближается к максимальному – боевому. Лучшей формой проведения упражнений для закрепления навыков являются упражнения в парах. Сначала прием выполняется в легких условиях (замедленный темп, фиксированная дистанция), по мере усвоения условия усложняются. Усложнение условий выполнения достигается добавлением передвижений, изменением дистанции, усилением активности партнера и другими факторами. Дальше прием может выполняться с продолжением действий, с развитием их в мини-бой с использованием ранее изученных приемов. Закрепление навыков в условиях боя производится сначала в замедленном темпе, который постепенно нарастает.

Четвертый этап обучения – совершенствование приобретенного навыка. На этом этапе достигается убыстрение, уточнение, гибкость навыка.

При изучении приемов бокса следует учитывать следующий фактор. С одной стороны, навык в выполнении приема должен быть предельно автоматизирован, а для этого необходимы многократные повторения приема в одинаковых условиях. С другой стороны, боксеру постоянно приходится сталкиваться с изменением условий, как в тренировочных, так и в реальных боях. Соответственно автоматизированное, стандартное выполнение приема может отрицательно сказаться на возможностях вариативного выполнения приемов и боевых действий в условиях боя, где боевые ситуации постоянно изменяются.

Поэтому в процессе совершенствования приема необходимо постоянно изменять условия его применения и не заниматься длительным механическим повторением в одних и тех же условиях. После достижения автоматизма в выполнении приема переходят к сочетаниям его с другими приемами, переключению с одного вида действий на другие, от нападения к защите, от защиты к контратакам. Также необходимо отметить, что развитие и совершенствование навыка в отдельном приеме бокса происходят не изолированно в соответствии с разделением на четыре этапа. Уже первая стадия имеет элементы закрепления и совершенствования, поскольку в ней есть повторения, изменения ритма и другие варианты выполнения. В закреплении навыка имеются все элементы совершенствования, вместе с тем здесь происходит и разучивание новых вариантов, уточняются детали.

## Заключение

Практическая деятельность, заключающаяся в учебно-тренировочном процессе с обучающимися секции бокса МБУДО «ДЮСШ «Спартаец» позволяет сделать следующие выводы:

1. Физическая подготовка боксера является сложным многоплановым процессом, который включает в себя много компонентов: техника, тактика, физическая подготовка. Поэтому для подготовки спортсменов необходимо использовать комплексы общеразвивающих упражнений на различных снарядах, тренажерах и снарядах. Для развития специальной подготовки обучающихся необходимо использовать специально-подготовительные упражнения, упражнения со снарядами, упражнения со специальными заданиями в перчатках. Своеобразие занятий по боксу состоит в том, что они способствуют равномерному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, повышают обмен веществ, способствуют закаливанию организма.
2. Особенности развития физических качеств боксера являются:
  - 2.1. сила выделяет три важнейших вида способности, высокий уровень развития, различные виды мышечной силы, а также связи способностей с анаэробными и аэробными возможностями спортсмена.
  - 2.2. Для развития быстроты двигательной реакции нужно различать простые, но внезапно появляющейся реакции и сложные реакции на движущийся предмет.
  - 2.3. Для развития выносливости боксера является то, что она зависит не только от того, как быстро он устает, но и от того, как быстро он восстанавливает свои силы после активных действий.
  - 2.4. Для развития гибкости основное внимание необходимо обращать на подвижность его позвоночного столба.
  - 2.5. Ведущим правилом для развития ловкости боксера является высокая вариативность средств и методов его спортивной тренировки.
3. В перспективе занятия в секции бокса МБУДО «ДЮСШ «Спартаец» позволят добиться обучающимся следующих результатов:
  - формирование ответственного отношения к занятию физической культурой и спортом, готовности и способности к саморазвитию
  - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению
  - освоение социальных норм, правил поведения, форм социальной жизни в группе
  - развитие морального сознания на основе личного выбора нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками
  - формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного поведения в чрезвычайных ситуациях
  - достижение лично значимых спортивных результатов.
  - владение умениями выполнения двигательных действий бокса, активное их использование в соревновательной деятельности
  - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении занятий боксом.

### Список используемой литературы

Бернштейн Н. А. Осознание и ее развитии / Н. А. Бернштейн. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 236 с.

Блудов Ю. М. Влияние занятий боксом на психические качества боксера / Ю. М. Блудов, В. А. Пашинин // Бокс : Ежегодник. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — С. 37—38.

Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 180 с.

Бокс : учебник / под общ. ред. И. П. Дегтярева. — М. : Физкультура и спорт, 1979. — 284 с.

Ванек М. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсмена / М. Ванек, В. Гашек // Психология и современный спорт. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — С. 112.

Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1977. — 214 с.

Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 174 с.

Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 326 с.