

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа им.М.К.Овсянникова села Исаклы  
муниципального района Исаклинский структурное подразделение «Калейдоскоп»**

«Принята»  
на педагогическом совете  
от «03» июля 2024г.  
Протокол № 11

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ  
им. М.К.Овсянникова с. Исаклы  
Нестерова Е.Н.  
от «03» июля 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Бокс»**

Возраст обучающихся: 9 - 17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Шахбазян Гайк Грайрович -  
педагог дополнительного образования

с.Исаклы, 2024г.

## Оглавление

	стр.
Пояснительная записка.....	3
Учебный план .....	7
Модуль 1 .....	7
Модуль 2.....	8
Методическое обеспечение .....	9
Список литературы.....	11
Приложение	

## Пояснительная записка

В настоящее время новых технологий, компьютеризации общества многие ранее необходимые умения перестают быть значимыми для человека. Это закономерно, т.к. введение новых технических достижений облегчает нашу жизнь, делает более кратковременным, простым и доступным то, что раньше казалось громоздким и сложным. Плюсы сложившейся ситуации соседствуют с минусами. Растет поколение детей, технически грамотных, талантливых, умных, но порой слабых физически, часто не имеющих возможности выполнить даже нормативы урока физкультуры. Стремление быть сильным, крепким, физически выносливым должно помогать современным школьникам работать над собой, самосовершенствоваться и добиваться новых результатов. Поэтому необходимо, чтобы занятия спортом вошли в моду у нынешних детей.

Данная дополнительная общеразвивающая программа ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержку и развитие детской спортивной одаренности.

Ребенок, изучающий этот вид единоборств становится дисциплинированным, сдержанным и учится контролировать свои эмоции. Во время тренировок работают все группы мышц, что позволяет избежать заболеваний, которые возникают при малоподвижном образе жизни. Бокс развивает скорость, координацию движений, ловкость, ускоряется работа центральной нервной системы. В конечном счете, соблюдая умеренный режим занятий, дети, которые занимаются с тренером, вырастут физически подтянутыми, стойкими, эмоционально спокойными и способными разрешить любые жизненные ситуации.

**Направленность программы:** Физкультурно-спортивная.

**Новизна** данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной

**Актуальность** программы состоит в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в школе, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля. Все более актуальным становится участие в спортивных мероприятиях, наличие постоянной занятости в спортивных секциях. На особом месте среди многообразия спортивных секций находится секция бокса.

**Нормативные основания для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Данная программа состоит из 2 модулей : «Общая физическая подготовка», «Техника бокса»

#### **Отличительные особенности программы**

- разновозрастные учебные группы;
- соразмерное развитие физических качеств воспитанников (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести и т.д.)
- расширение и углубление физической подготовки, полученной в общеобразовательной школе;
- 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, порядочности, ответственности, аккуратности, патриотизма, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения;

-внедрение модели соревнований по боксу, в которой исключаются удары по голове спортсменов, а больше внимания уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

**Цель программы:** повышение уровня физического развития учащихся, осуществление спортивной подготовки детей, подростков и молодежи, развития у них способностей в боксе и достижения ими спортивных результатов.

**Образовательные задачи:**

1. Способствовать овладению воспитанниками базовых элементов бокса;
2. Обучить программным требованиям по физической, тактической и теоретической подготовке данного вида спорта;
3. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам бокса.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта;
2. Укрепление здоровья воспитанников, развитие быстроты, гибкости, быстроты реакции, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и спортивной выносливости учащихся;
3. Развитие уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

**Воспитательные задачи:**

1. Формировать патриотизм;
2. Развивать психологическую подготовку, выработку способности к перенесению высокого психологического напряжения;
3. Воспитывать чувство ответственности и товарищества;
4. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Возраст обучающихся,** участвующих в реализации данной программы 9-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Срок реализации** программы 1 год.

**Форма и режим занятий:** Программа рассчитана на 126 часов. Обучаются 3 группы с разным количеством обучающихся.

**Принципы обучения**

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).

**Методы обучения**

В процессе обучения реализуются общепедагогические и специфические методы работы с детским коллективом.

К общепедагогическим относятся: объяснительно-иллюстративные (рассказ, лекция, беседа, показ, анализ тренировки, учебного боя и др.), практические (упражнение) методы.

В числе специфических методов используются методы развития силы (метод максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрический метод), методы развития быстроты простой двигательной реакции (повторный, расчленённый и сенсорный методы), развития быстроты одиночного движения и темпа (метод облегчения условий (бег за лидером, бег под уклон) и метод усложнённых условий (бег в гору, метание более тяжёлых снарядов). В развитии выносливости к циклическим упражнениям используются две основные группы методов: методы стандартного упражнения и методы переменного упражнения.

Для развития ЛМВ (локальная мышечная выносливость) применяются упражнения с отягощением, прыжковые упражнения и бег в гору, выполняемые повторно-серийным и интервальным методом.

Контрольный, соревновательный метод состоит в однократном или повторном выполнении тестов для оценки выносливости.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

### **Формы проведения занятий**

Для осуществления тренировки можно рекомендовать следующие формы занятий:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике;
- упражнения утренней гимнастики.

### **• Прогнозируемые результаты**

К концу обучения по программе воспитанники должны знать:

- - историю развития физической культуры и спорта в России и за рубежом;
- - причины и способы профилактики травм;
- - стили и манеры ведения боя;
- - правила соревнований по боксу.
- Воспитанники должны:
  - - владеть практическими навыками техники и тактики одиночных ударов, ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции;
  - - быть всесторонне физически подготовлены;
  - - демонстрировать высокий уровень умственной работоспособности;
  - - действовать в соответствии с правилами спортивной этики, быть дисциплинированными, преданными своему коллективу;
  - - осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
  - - стремиться к достижению оптимальных спортивных результатов.

**Формы и методы проверки результатов.** Основной формой подведения итогов образовательной деятельности и проверки результатов являются сдача контрольных нормативов, а также соревнования.

### Учебный план ДОП «Бокс»

№ модуля	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Общая физическая подготовка»	27	3	24
2.	«Техника бокса»	49	20	29
3	Тактика ведения боя	50	10	40
<b>ИТОГО</b>		<b>126</b>	<b>48</b>	<b>78</b>

#### 1. Модуль «Общая физическая подготовка»

В данном модуле обучающиеся познакомятся теоретически и практически с физической подготовкой.

**Цель:** создание благоприятных условий для проведения занятий, привитие занимающимся любви к избранному виду спорта.

**Задачи:** 1. Обеспечение всесторонней физической подготовки воспитанников;

2. Совершенствование технической и тактической подготовки воспитанников;

3. Укрепление здоровья, закаливание учащихся, содействие их правильному физическому развитию и поддержанию высокого уровня умственной работоспособности;

4. Формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки.

**Результативность модуля:**

- знать причины и способы профилактики травм;

- знать стили и манеры ведения боя;

- быть всесторонне физически подготовлены;

- осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки.

#### Учебно -тематический план модуля «ОФП»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в	3	3	-	Беседа

	программу.				
2	Развитие отдельных качеств	7	-	7	Практические занятия
3	Координация в ударах	7	-	7	Практические занятия
4	Специальные упражнения	7	-	7	Практические занятия
5	Итоговое занятие	3	-	3	Зачет
	Итого:	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	

### Содержание:

**1. Введение.** Техника безопасности. Травмы в боксе.

**1.2 Развитие отдельных качеств:** силовой, скоростной, быстроты, ловкости, координации, точности, выносливости.

**1.3. Координация в ударах.** Обучение координации в ударах, защитных действиях и передвижении.

**1.4. Специальные упражнения.** Упражнения на специальных боксерских снарядах. Специальные упражнения боксера.

**1.5. Итоговое занятие.** Зачет.

### 2. Модуль «Техника бокса»

Модуль является развитием личностного потенциала подростков в процессе обучения, раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами бокса.

**Цель:** создание благоприятных условий для проведения занятий.

**Задачи:** 1. Воспитание спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

3. Совершенствование технической и тактической подготовки воспитанников;

4. Достижение оптимальных спортивных результатов в боксе.

5. Формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;

6. Освоение разной техники в боксе.

#### Результативность модуля:

- знать историю развития физической культуры и спорта в России и за рубежом;

- стили и манеры ведения боя;

- правила соревнований по боксу.

- владеть практическими навыками техники и тактики одиночных, двойных и тройных ударов, ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции.

## Учебно - тематический план модуля №2 «Техника бокса»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в тему.	2	2	-	Беседа
2	Варианты техники бокса	4	1	3	Практические занятия, объяснение
3	Психологическая подготовка боксера	4	4	-	Беседа
4	Физиологические основы бокса	3	3	-	Беседа
5	Техника и тактика ведения боя	15	3	12	Беседа
6	Атака ударами	10	2	8	Демонстрация, объяснение, практика
7	Пробные боксёрские бои	7	1	6	Отработка технологий в бое
8	Итоговое занятие	4	4	-	Итоговый боксерский бой
	<b>Итого:</b>	<b>49</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	

### Содержание:

1. Введение. Техника безопасности в бою. История развития бокса.
2. Индивидуальные варианты техники бокса. Техника нападения. Техника обороны.
3. Психологическая подготовка боксера
4. Физиологические основы бокса
5. Атака ударами. Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Атака тремя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях.
6. Пробные боксёрские бои
7. Итоговое занятие. Боксерский бой. Соревнование.

## Учебно - тематический план модуля №3 «Тактика ведения боя»

### Цель модуля:

Познакомить воспитанников с тактикой ведения боя

### Задачи:

- воспитывать чувство товарищества;

- развивать бойцовские качества: выносливость, силу, ловкость манёвренность, подвижность;
- Научить воспитанников вести бой в рамках правил.

	Содержание тем	Итого:	Теория	Практика	Виды контроля
1	Техника и тактика ведения боя	5	3	2	Беседа
2	Атака ударами	15	5	10	Демонстрация, объяснение, практика
3	Пробные боксёрские бои	25	2	23	Отработка технологий в бое
4	Итоговое занятие	5	-	5	Итоговый боксерский бой
	<b>Итого:</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	

### **Содержание тем**

1. Атака ударами. Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Атака тремя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях.
2. Пробные боксёрские бои
3. Итоговое занятие.
- 4 Боксерский бой. Соревнование.

### **Методическое обеспечение.**

Для занятий имеется спортивный зал с необходимым инвентарем для занятий. Учебно-тренировочные занятия в секции проводятся в форме занятий согласно расписанию, составленному с учетом занятости занимающихся по месту учебы. Кроме занятий по расписанию целесообразно давать индивидуальные занятия для самостоятельного, более детального, совершенствования отдельных приемов техники бокса, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и закаливания организма.

**Техническое оснащения:**

- Скакалка гимнастическая - требуется 13 единиц на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Гантели - требуется 13 пар на группу, используется 80% времени реализации программы;
- боксёрский мешок - требуется 2 штуки на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Инвентарь для бокса: шлем, перчатки, капы, лапы, подушки - требуется 13 комплектов на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Боксёрские лапы - требуется 6 пар на группу, используется 50% времени реализации программы;
- Штанга (гриф, втулки, диски различной массы, замки) - требуется 3 единицы на группу, используется 80% времени реализации программы;
- Мяч волейбольный - требуется 4 штуки на группу, используется 50% времени реализации программы;
- Маты.

## Литература

1. Аминов Р.Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров 11-13 лет: Автореф. канд. дис. - Тюмень: ТюмГУ, 2001.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 5, с. 19-22.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 176 с.
4. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной программы для детей и молодежи. // Теория и практика физ. культуры, 1995, № 4.
5. Глухенькая Н.М. Организационно-методические условия физкультурных занятий оздоровительной направленности со студентками медицинских вузов (на примере волейбола): Автореф. канд. дис. Тюмень, ТюмГУ, 2001.
6. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. - М.: ФиС, 1967. - 208 с.
7. Ким В.В. Концепция механизма возникновения спортивной травмы // Теория и практика физ. культуры, 1990, № 10, с.18-27.
8. Ким В.В. Механические нагрузки (ускорения) в спортивных упражнениях: контроль, предупреждение травматизма, повышение толерантности : Автореф. докт. дис. - М.: ГЦОЛИФК, 1991.- 42 с.
9. Ким В.В., Матвеев Ю.И. Вибродозиметрический контроль в физических упражнениях спортсмена: Метод. пос. М., 1990.- 48 с.
10. Миронова З.С., Хейфец Л.З. Профилактика и лечение спортивных травм. - М.: Медицина, 1967. - 157 с.
11. Миронова З.С. с соавт. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов. - М.: ФиС, 1982.- 95 с.
12. Моченов В.П. Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 2, с. 60-62.
13. Пегов В.А. Теоретическое и практическое обоснование возможных путей решения проблемы экологии детства: от "нормального" к здоровому // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 9, с. 49-52.
14. Перевозников А.С. Программно-методическое обеспечение начальной подготовки дзюдоистов 6-10 лет с использованием композиционного планирования : Автореф. канд. дис. - Тюмень: ТюмГУ, 2003.
15. Потемкин Б.А., Ким В.В. Патент N 2009493 "Способ исследования функционального состояния опорно-двигательного аппарата человека" зарегистрирован в Государственном реестре изобретений 15.03.94 г.
16. Рябенко З.М., Вржесневский В.В., Вржесневский И.В. О последствии больших нагрузок при тренировке юных пловцов // Нормирование тренировочных нагрузок / Общ. ред. В.П. Филина. - М.: ФиС, 1964, с.195-203.
17. Сергеев А.А. Физиологические механизмы действия ускорений. - Л.: Наука, 1967. - 392 с.
18. Симаков В.В. Специализированные нагрузки, морфофункциональные критерии адаптации и средства укрепления костей коленного сустава фехтовальщиков : Канд. дис. М., 1983. - 156 с.

19. Столяров В.И. От гуманистической теории спорта - к теории гуманизации соперничества // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 5, с.13-15.
20. Франке К. Спортивная травматология. - М.: Медицина, 1981. - 352 с.
21. Хам Г.С. Педагогические условия повышения эффективности оздоровительных занятий студентов технических вузов, специализирующихся в боксе: Автореф. канд. дис. - Тюмень, ТюмГУ, 1999.
22. Шойлев Д. Спортивная травматология. - София: Медицина и физкультура, 1986. - 192 с.
23. Nigg V., Nekommm P. et al. Die Belastung des menschlichen Bewegungsapparates bei sportlicher Betätigung // Forschung und Technik. - 1974, № 466.
24. Dupus H. et al. Vibration transmission to different parts of the by various locomotions // Biomechanics V-A/Ed. P. Komi. - Baltimore: UPP. 1976. - P. 537-547.
25. Ковалев Л.Н.«Спорт в семейном воспитание детей» – 1999г. – 328 с.
26. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» – 1998г. – 376с.
27. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» – Дрофа, 2004г. – 532 с.
28. Харламов И.Ф. «Педагогика» - Гардарики, 1999г. (стр.8-9,12-13, 29-31)
29. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.
30. Особенности организации образовательного процесса в системе контактных ударных единоборств // Инновационные основы университетского педагогического образования / Материалы международной научно-практической конференции / Под ред. З.А.Абасова.- Ульяновск УлГТУ, 2003.с.162-171. 209 с. ISBN 5-89146-442-X
31. Формирование и развитие личности в системе контактных ударных единоборств // Инновационные основы университетского педагогического образования / Материалы международной научно-практической конференции / Под ред. З.А.Абасова.- Ульяновск УлГТУ, 2003.с.171-180. 209 с. ISBN 5-89146-442-X
32. Особенности формирования устойчивой мотивации к спортивной деятельности в системе контактных ударных единоборств //Фундаментальные и прикладные исследования в системе образования: Материалы 2-й Международной научно-практической конференции./ Отв.ред.Н.Н.Болдырева.-Тамбов:Изд-во ТГУ им.Г.Р.Державина, 2004.с.56-63. 307с.
33. Педагогические основы становления социального работника в спортивной школе по единоборствам (каратэ, кикбоксинг, бокс) // Социальная работа: традиции и инновации: Материалы международной научно-практической конференции (21-22 ноября 2006 г.) Под общ.ред.Т.З.Биктимиров – Ульяновск, УлГУ,2006.с.83-92.-272с.
34. Комплексный подход к подготовке специалиста в области физической культуры и спорта с использованием спортивных специализаций в формировании личностных и деловых качеств будущего тренера-преподавателя // Общетеоретические и методические проблемы физической культуры//Юбилейный сборник научных трудов, посвященный 55-летию Института физической культуры Ростовского государственного педагогического университета.-Ростов н/Д:Изд-во Рост.гос.пед.ун-та,2004.с.15-18.-208 с.

35. Педагогические технологии, улучшающие адаптацию спортсменов контактных ударных единоборств в иной социальной среде // Объединенный научный журнал № 24 (82) 2003 с.44-48. ISBN 1729-3707
36. Спортивные специализации в системе образования // Объединенный научный журнал № 25 (117) 2004с.41-44. ISBN 1729-3707
37. Программа по тайскому боксу: программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, федерации, спорт.клубы и др. юридические организации занимающиеся дополнительным образованием): г.Владимр: Изд: ФТБ РФ:2009.123с.

### **Учебно-методическая литература:**

#### **основная:**

1. Бокс. правила соревнований. – М., ФиС, 2004 г.
2. Бокс. Учебник для ИФК под общей ред. И.П. Дегтярева. – М., ФиС, 1979.
3. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры (для занятий с начинающими). Изд 3-е, переработанное допол. – М., ФиС, 1965. – 200 с.
4. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М., ФиС, 1970.
5. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. – М., ФиС, 1971.
6. Лаптев А.Н. и др. Управление тренированностью боксера. – М., ФиС, 1973.
7. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., ФиС, 1978.
8. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. – М., ФиС, 1959.
9. Огуренков В.И. Левша в боксе. – М., ФиС, 1959.
10. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М., ФиС, 1979.

#### **дополнительная:**

11. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. – М., ФиС, 1967.
12. Казаков М.Б. Врачебный контроль в боксе. – М., ФиС, 1957.
13. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. – М., ФиС, 1968.
14. Мураченков А.И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов. – М., ФиС, 1968.
15. медицинский справочник тренера по ред. В.А. Геселевича В.А., 2-е изд. – М., ФиС, 1981.
16. основы управления подготовкой юных спортсменов под ред. М.Я. Набатниковой. – М., ФиС, 1982.
17. Спортивная медицина. Учебник для ИФК. – М., ФиС. 1980.
18. Филин В.П. основы юношеского спорта. – М., ФиС, 1980.
19. В.Н. Платонов. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М., ФиС, 1986.
20. А. Ширяев. Бокс. Учитель к ученику. – Изд. Оренбург, 2002.
21. Ю.Б. Никифоров. Чувство дистанции у боксера. – М., ФиС. 1971.
22. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств: учебное пособие:Екатеринбург:Изд.УГГУ:2007.130с.

### **Упражнения для развития специальной выносливости**

Специальная выносливость боксера вырабатывается в систематических тренировочных занятиях многократным повторением специальных упражнений.

*Упражнения без партнера* — имитационные упражнения (элементарные и сложные) — построены на боевых движениях боксера (передвижениях, ударах и защитах). Цель их — подготовить занимающихся к овладению специальными боевыми навыками, составляющими технику бокса

*Упражнения с боксерскими снарядами* — удары по мешку, груше, настенной подушке, пингболу, лапам и другим специальным боксерским снарядам — выполняются с целью развить и совершенствовать умение наносить удары правильно, точно, сильно, быстро и в слитном сочетании (в сериях), а также для развития специальной координации и выносливости боксера.

*Боевые упражнения с партнером.* К этим основным упражнениям боксера относятся: условный бой, ограничиваемый определенными действиями партнеров, и вольный бой, построенный на произвольных действиях партнеров. Эти виды упражнений направлены на совершенствование боксера в технике и тактике бокса, а также на попутное развитие выносливости. Многократным повторением указанных специальных упражнений боксера осуществляется нервная настройка его организма на специфическую деятельность в бою на ринге.

### **Упражнение на расслабление мышц**

Эти упражнения используют в тренировке боксера в качестве отвлекающих, применяемых непосредственно после силовых упражнений, а также в заключительной части занятия. Они способствуют умению максимально расслаблять мышцы для отдыха после напряженных усилий.

#### **Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса**

1. Стоя или при ходьбе по кругу:
  - а) встряхивать кистями рук из различных положений;
  - б) встряхивать плечами, свободно опустив руки и расслабив плечевой пояс.

#### **Упражнения на расслабление мышц туловища**

2. Из положения стоя, руки в стороны:
  - а) резко расслабить мышцы спины и плечевого пояса;
  - б) наклонить туловище вперед и делать свободные маховые скрестные движения руками. Ноги при каждом маховом движении сгибаются и выпрямляются.

#### **Упражнение на расслабление мышц ног**

3. Стоя на одной ноге, положив ладони на пояс, потряхивать максимально расслабленной свободной ногой.

### **Упражнения для постановки дыхания**

Выносливость боксера, его боеспособность зависят и от рациональной постановки дыхания. В трехминутных раундах боксеру необходимо максимально мобилизовать все силы. Победа на ринге в значительной мере определяется интенсивностью нервно-мышечных напряжений и способностью выдерживать быстрый темп боя. Кислородный запрос организма боксера во время боя на ринге достигает значительных величин (до 3 л в минуту) и нередко создает, особенно в первом раунде, состояние кислородного голодания тканей; количество углекислоты, поступающей из тканей в кровь, также велико. Все это наряду с большим эмоциональным подъемом вызывает у боксера сильное возбуждение дыхательного центра, вследствие чего дыхание учащается и увеличивается объем легочной вентиляции.

Естественно поэтому, что всякая задержка дыхания во время боя будет ухудшать доставку кислорода тканям и выведение из организма углекислоты. Боксер быстро утомится, и его боеспособность будет неизбежно падать. Действительно, наблюдая за боксерами в бою, тренеры нашли одну из причин быстро развивающегося утомления—неправильное дыхание. Значительно возросшая потребность организма в кислороде вызывает усиленную легочную вентиляцию, а задержки дыхания, хотя и непродолжительные, но частые, оказывают на боксера отрицательное влияние, вызывая преждевременное утомление. Постоянно изменяющиеся обстановка, темп и ритм движений боксера исключают возможность дышать ритмично, как, например, при занятиях видами спорта, где движения спортсмена имеют циклический характер (бег, плавание, гребля и др.). Боеспособность боксера значительно повысится и сохранится на большее время, если он научится свободно и непрерывно дышать в любых условиях боя.

Наблюдения за дыханием мастеров различных видов спорта показывают, что у тренированных спортсменов отчетливо совпадают фазы дыхания с фазами движений — это содействует эффективности действий спортсмена.

Боксер должен научиться сочетать определенные фазы дыхательных движений с ударами, резкий характер которых требует этого, например, сочетать выдох с моментом того удара, для которого необходимо максимальное усилие.

Усиленный выдох в момент удара как нельзя лучше соответствует удару, так как экспираторные дыхательные мышцы брюшного пресса, сокращаясь во время выдоха, естественно содействуют силе удара. Большее усилие при выдохе возможно потому, что нервные импульсы, идущие из центральной нервной системы и вызывающие сокращение выдыхательной мускулатуры, содружественны импульсам, вызывающим в этот момент напряжение, в то время как импульсы, направленные к вдыхательной мускулатуре, не способствуют увеличению усилия других работающих мышц.

Сочетание фазы выдоха с сильным ударом должно быть методическим правилом в обучении боксера. Во всех остальных, промежуточных и подготовительных действиях в бою нет необходимости заботиться о специальной постановке дыхания; боксера к этому не обязывают ни среда (как, например, пловца), ни характер движений (как, например, гребца). Боксер должен дышать естественно, как бы не замечая своего дыхания. Было бы идеально, если бы боксер смог дышать в бою через нос, но носового дыхания

недостаточно для необходимого объема легочной вентиляции. Даже опытные боксеры в напряженные моменты боя дышат через рот. Постоянное активное внимание в тренировке к сочетанию фазы выдоха с ударом постепенно приводит к автоматизации этих движений. Именно так дышат во время боя мастера ринга.

### **Упражнения для постановки ударов**

Все упражнения, входящие в эту группу, состоят из ударов по специальным боксерским снарядам. Выполняя эти упражнения, занимающиеся совершенствуют умение соразмерять силу, точность и быстроту ударов, наносить их в слитном сочетании.

**Удары по мешку.** Выработывают у боксера навык правильно держать кулак при ударе в цель, рационально использовать мышечные усилия, рассчитывать силу и резкость ударов, особенно в тех случаях, когда они наносятся сериями.

**Удары по насыпной груше** Имеют ту же цель, что и удары по мешку. С насыпной грушей удобно упражняться в нанесении ударов снизу. Подвешенная к потолку груша качается, что требует от боксера умения точно рассчитывать длину своих ударов, придавать им быстроту и резкость.

**Удары по пунктболу** Помогают выработать точность попадания их. С этим снарядом можно упражняться в самых различных ударах. Пунктбол, быстро раскачивающийся при упражнениях,— довольно трудная мишень. Как и все боевые упражнения, удары по пунктболу необходимо выполнять технически точно.

**Удары по настенной подушке** Используют в занятиях с начинающими боксерами; на этом снаряде изучают прямые удары. Неподвижность снаряда и его плоская поверхность облегчают возможность рассчитывать длину своих ударов. В упражнения с настенной подушкой входят удары, наносимые на месте и с шагом вперед.

**Удары по пневматической груше** Упражнения с пневматической грушей, подвешенной к специальной платформе, очень увлекательны. Быстрые движения, четкий ритм ударов о платформу заставляют тренирующегося, чтобы поддержать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Удары наносят в середину широкой части груши. Тренирующийся направляет грушу ударами кулака, соблюдая техническую точность боевых движений, нанося удары в том или ином ритме и изменяя темп по своему усмотрению. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие непрерывно один за другим удары кулаком по груше, а также внимание и чувство ритма всех своих движений.

Первое, чем должен овладеть начинающий боксер, упражняясь с грушей,— это ритм движений при нанесении прямого удара, соблюдая счет «раз, два, три»: на первый счет должен приходиться удар кулаком по груше и первый толчок груши о платформу; второй и третий счета пропускаются (в это время груша автоматически делает два толчка о платформу); после третьего счета снова следует удар по груше и т. д. В таком ритме наносят прямые удары, сначала только одной рукой, затем другой и, наконец, поочередно каждой рукой на «каждый новый счет. Боковые удары, наносимые поочередно каждой рукой,

укладываются в ритм «раз, два, три, четыре» и в ритм «раз, два». В последнем случае груша свободно отталкивается от платформы только один раз. Когда боксер овладеет упражнениями с грушей в различных ритмах, он может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений.

### **Атакующие удары**

В качестве атакующих, для упражнений с лапами, можно использовать все основные боксерские удары. Упражнения в атакующих ударах усложняются необходимостью подготовить удар. Эту подготовку нужно осуществлять ложными ударами левой руки. Держа лапу целевой плоскостью к определенному атакующему удару, тренер, передвигаясь перед боксером, заставляет его рассчитывать дистанцию удара, не прерывая передвижения.

Прямой удар правой в голову.

Тренер, готовый принять удар на правую лапу, держит левую на высоте пояса как цель для ложных ударов боксера. Эти ложные удары, прямые и боковые, боксер наносит левой рукой.

Боковой удар правой в голову.

Левую лапу для ложного прямого или бокового удара тренер держит на высоте пояса. Боксер подготавливает атаку, тренер принимает основной атакующий удар на правую лапу.

### **Упражнения для выработки правильной осанки**

При неправильных занятиях у боксеров нередко наблюдается деформация позвоночника, известная под названием «боксерский кифоз». Кифоз, выражающийся в изгибе позвоночника назад в области грудных позвонков, развивается у боксеров из-за привычного статического положения в боевой стойке, в которой они держатся несколько сутулившись. При этом нарушается правильная осанка, спина приобретает сутуловатую форму, что ограничивает подвижность позвоночника и грудной клетки, затрудняя функцию дыхания и, как следствие, снижая выносливость. Кифоз не всегда правильно приписывается только особенностям боевой стойки. Чаще всего причиной его и других видов искривления позвоночника являются привычные неправильные позы школьников при сидении за партой, привычка ходить сутулившись, слабое физическое развитие и др. В тренировочных занятиях боксера обязательны корригирующие упражнения, применяемые с целью исправления деформации позвоночника.

### **ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (по А. Шлемину)**

1. Стать спиной к стене так, чтобы стены касались затылок, лопатки, ягодицы и пятки. Отойти от стены и сохранить принятое положение тела.
2. Лежа на спине, согнуть ноги и опереться о пол стопами, поднять руки вверх. Напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину.
3. Сидя спиной к гимнастической стенке, положить за спину набивной мяч. Опираясь о мяч, прогнуться назад, не поднимая таза от пола.
4. Стоя на коленях и опираясь о пол руками, выпрямить и прогнуть спину, поднять голову и отклонить ее назад.

5. Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага, опереться спиной и согнутыми руками за головой, выпрямить их и прогнуться.
6. Стоя ноги врозь с гимнастической палкой на лопатках, поворачивать туловище направо и налево, наклоняться вперед с выпрямленной спиной.
7. Стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, опереться руками на высоте груди. Сгибая руки и наклоняясь вперед, прогнуться, касаясь грудью стенки.
8. Стоя, опереться руками о рейку гимнастической стенки на высоте пояса. Наклониться вперед и, продолжая опираться руками, выпрямлять спину пружинящими движениями
9. Вися спиной к гимнастической стенке, руки шире плеч, голова поднята. Поднимать согнутые ноги.
10. Один из занимающихся сидит на гимнастической скамейке с поднятыми руками Другой, стоя сзади, берет за руки и упирается коленом в спину первого, в грудной части позвоночника. Легким надавливанием он выпрямляет спину партнера.
11. Стоя спиной друг к другу и зацепившись руками у изгибов локтей, выпрямиться и опереться спиной друг о друга. Сесть и встать, опираясь спинами.
12. Лежа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой. Сделать «мост», разогнув руки и ноги.
13. Один из занимающихся висит на гимнастической стенке, спиной к ней. Другой, подлезая под него и упираясь спиной о его спину в грудной части, приподнимает его несколько раз от стенки так, чтобы партнер прогибался в грудной части позвоночника.
14. Стоя перед зеркалом, принять положение, соответствующее правильной осанке. Повернуться направо, налево, кругом, ходить по залу, сохраняя правильную осанку. Подойти к зеркалу и проверить положение тела.