

Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

А. Г. Демидов

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Дисциплина «Бокс»

Методические указания для практических занятий

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического
университета
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

Рецензент

к.ф.н., профессор, доцент Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ» **С.А Гальцев.**

Автор

директор Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
А. Г. Демидов

Демидов А.Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина «Бокс»: методические указания для практических занятий: А. Г. Демидов. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 62 с.

Соответствуют требованиям ФГОС / ОС ИРНИТУ по всем специальностям и направлениям подготовки бакалавриата и специалитета.

В методических указаниях представлены организационно-методические рекомендации направленные на освоение техники бокса на этапе начальной подготовки. Представлены выдержки из правил вида спорта бокс для студенческого возраста. Подробно описан раздел техники бокса. Рассмотрены боксерская стойка, передвижения, боевые дистанции и защитные действия, биомеханика ударных движений, средства, методы и принципы обучения, приведена примерная структура и содержание учебных занятий. Представлен фонд оценочных средств для контроля текущей успеваемости, промежуточной аттестации студента и примерный план по самостоятельной работе студента направленной на их физическое развитие

Методические указания по выполнению практических занятий предназначены для преподавателей и обучающихся по всем специальностям и направлениям подготовки в вузе.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ.....	4
2. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА БОКС (классификация боксеров, система, условия, критерии, разрешенные, запрещенные действия и др.).....	7
2.1. Весовые категории.....	7
2.2. Возрастные группы.....	8
2.3. Виды соревнований, система, условия проведения.....	8
2.4. Медицинские аспекты допуска боксеров.....	9
2.5. Продолжительность и количество раундов.....	10
2.6. Разрешенные (правильные) удары.....	10
2.7. Запрещённые удары/действия.....	111
2.8. Определение победителя в бою. Критерии оценки.....	144
2.9. Состав Главной и судейской коллегии.....	144
2.10. Боксерская экипировка.....	167
2.11. Боксерское оборудование и инвентарь.....	211
3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОКСУ.....	244
3.1. Боевая стойка и боевые позиции.....	29
3.2. Передвижения.....	301
3.3. Удары в боксе, варианты нанесения ударов и защита от них.....	333
3.4. Обучение ударам.....	38
3.5. Дальняя дистанция.....	411
3.6. Ближняя дистанция.....	445
3.7. Средняя дистанция.....	488
4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ТЕКУЩЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	533
4.1. Тестирование физической подготовленности обучающихся:.....	533
4.2. Основы методики судейства соревнований.....	534
4.3. Оценка объема двигательной активности.....	545
4.4. Оценка техники двигательных действий.....	556
4.5. Типовые оценочные средства для проведения зачета.....	Ошибка! Закладка не определена.6
5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА (СРС).....	567
6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
7. ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	59
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ И СПРАВОЧНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	60
9. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ.....	61
10. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ.....	61

1. ВВЕДЕНИЕ

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Входит в число обязательных дисциплин цикла "Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины". Является компонентом общей культуры, психофизического становления личности и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения [8]. Целью физического воспитания студентов вузов согласно Государственной программе дисциплины «Физическая культура», является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности. По существующему стандарту федеральному стандарту высшего образования по физической культуре для (непрофильных) технических и гуманитарных вузов России (ФГОС ВО), дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

- базовой части Блока 1 «дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;
- элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией. Элективные дисциплины предполагают занятия по выбору, когда студент сам выбирает вид спорта или систему физических упражнений из числа представленных на занятиях физической культуры в вузе. Использование спортивно-ориентированных технологий, выбранных самим студентом для занятий физической культурой в вузе, позволяет значительно повысить мотивационное и ценностное отношение к таким занятиям и помогают решить основные задачи по формированию здорового образа жизни студента.

Бокс – увлекательный и мужественный вид спорта. Бокс популярен во многих странах мира и интерес к нему не угасает. Он входит в программу летних Олимпийских игр. Миллионы людей во всем мире любят бокс как спорт, исполненный огромной внутренней красоты, особой мужественной эстетики.

Бокс очень популярен среди студенческой молодежи в нашей стране и входит в программу обязательных видов спорта летней Универсиады. Среди студентов по боксу проводятся чемпионаты России, Европы, Мира.

В нашей стране бокс развивается в различных коллективах физкультурно-спортивной направленности: специализированных спортивных школах, спортивных клубах, в средних и высших учебных заведениях.

Основные преимущества занятия боксом:

- во-первых, в комплексном развитии двигательных способностей. Боксер должен иметь хорошие кондиционные способности, такие как физическая сила, быстрота во всех формах ее проявления и их комплексное проявление в скоростно-силовых способностях, а так же выносливость чтобы в течение всего поединка скоростно-силовые способности оставались на высоком уровне;

- во-вторых, воспитание двигательных качеств в боксе взаимосвязано и взаимозависимо. Например, развитие координационных способностей в этом виде спорта нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц.

Бокс общепризнанный, базовый вид спорта, включенный во всероссийский реестр видов спорта. Имеет разработанную программно-нормативную, научную и методическую базу, которая обновляется каждый олимпийский цикл, раз в четыре года. В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс [3], начало обучения предлагается начинать в возрасте 10-12 лет, на освоение техники бокс отводится 2 года. Основные задачи, которые решаются на этапе начальной подготовки:

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

При обучении необходимо дать правильные основы техники. Техника бокса включает в себя: стойку, передвижения защитные, атакующие и контратакующие действия, чувство времени, дистанции и удара.

В примерной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [2], представлена методика обучения с поурочными занятиями и последовательность изучения материала.

Оба нормативных документа [2, 3], отражают возраст начальной подготовки в 10-12 лет.

Возраст студентов, поступивших в образовательные организации высшего образования для обучения по основным образовательным

программам, в большинстве случаев составляет 17-18 лет и старше. А ведь возраста 10-12 и 17-18 лет имеют существенные отличия:

1) Психологические отличия. В возрасте 17-18 лет человек имеет более совершенную психическую и психологическую устойчивость, осознанность в своих действиях, делах и поступках. Ведь именно в этом возрасте человек по закону получает право принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность, участвовать в выборах, владеть оружием и т.д. Призыв на военную службу в ряды Российской армии начинается именно с 18 лет.

2) Физиологические отличия. К ним относятся сенситивные периоды развития двигательных качеств и факторы, ограничивающие нагрузку в этом возрасте. Если в 10-12 лет можно наиболее эффективно развивать ловкость, гибкость, быстроту и скоростно-силовые качества, а развивать силу и выносливость еще рано, то в 17-18 лет максимально развиваются сила и выносливость, а остальные качества уже должны быть практически сформированы [9].

Возраст студентов (17-18 лет) в соответствие с нормативной документацией по спортивной подготовке в виде спорта бокс предполагает этап спортивного совершенствования – это развитие спорта высших достижений, отбор перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России [2, 3]. Т.е. спортсмены в этом возрасте должны иметь 1-й спортивный разряд, разряд кандидата в мастера спорта (КМС) или звание мастер спорта (МС). Но ведь существует категория студентов, которые начинают заниматься боксом только поступив вуз и не имевших возможности заняться этим видом спорта раньше. А причины могут быть разные: от отсутствия секции по месту жительства и до запрета родителей.

Вывод прост, нельзя одинаково подходить к обучению основам бокса студенческой молодежи (17-18 лет) с позиции подготовки детей допубертантного периода физиологического развития (10-12 лет). Необходимо пересмотреть систему обучения (начальной подготовки) для более старшего возраста, нет необходимости растягивать программу обучения на 2 - 3 года.

В данной работе предлагается методика обучения основам бокса, реализуемая на практических занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов 1 курса. Так же представлены выдержки из правил вида спорта бокс для возраста 17 лет и старше, фонд оценочных средств для аттестации студентов и рекомендации по выполнению самостоятельной работы для освоения данного курса.

2. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА БОКС (классификация боксеров, система, условия, критерии, разрешенные, запрещенные действия и др.)

Бокс -контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Поединок проходит на ринге – специально оборудованной спортивной площадке, ограниченной канатами. Наиболее распространённым видом бокса в мире считается «английский бокс» или «классический бокс». Именно этот вид спорта получил мировое признание и включен в программу летних Олимпийских игр. Хотя в некоторых странах существуют собственные разновидности бокса - французский бокс (сават), летхвей в Мьянме, муай-тай в Таиланде и др.

Боксерский поединок проходит по правилам. Международные правила по боксу разработаны и утверждены ассоциацией национальных боксёрских федераций АИБА (AIBA). В России на основе международных правил, общественной организацией Федерация бокса России ФБР разрабатываются национальные правила вида спорта «БОКС» и утверждаются приказом Министерства спорта Российской Федерации. Последние изменения в Российские правила вида спорта «БОКС», внесены приказом Минспорта России № 797 от 19 октября 2021 г. [1].

Ниже приводятся выдержки из правил вида спорта «БОКС», которые непосредственно относятся к студентам возрастной группы 17 лет и старше.

2.1. Весовые категории

Таблица 1

Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 – 22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года
Первая наилегчайшая	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	51
Первая легчайшая	52	54
Легчайшая	54	57
Полулегкая	57	60
Легкая	60	63,5
Первая полусредняя	63	67
Вторая полусредняя	66	71
Первая средняя	70	75
Средняя	75	80
Полутяжелая	81	86
Тяжелая	81+	92
Супертяжелая	—	92+

2.2. Возрастные группы

Таблица 2

Наименование группы	Возраст
Юниоры и юниорки (средний возраст)	17 – 18 лет
Юниоры и юниорки (старший возраст)	19 – 22 года
Мужчины и женщины	19– 40 лет

2.3. Виды соревнований, система, условия проведения.

Организация и проведения физкультурного мероприятия или спортивного соревнования осуществляются в соответствии с положением (регламентом) о физкультурном мероприятии или спортивном соревновании, утверждаемым его организаторами.

Соревнования могут быть *личные, командные* или *лично-командные*. В личных соревнованиях определяются личные результаты. В личных соревнованиях первое место занимает боксер, закончивший соревнования без поражений; второе место – боксер, проигравший финальный бой; третьи места – боксеры, проигравшие полуфинальные поединки. В командных соревнованиях определяются результаты команд, в лично-командных соревнованиях определяются как личные, так и командные результаты. Очки за командное первенство начисляются в соответствии с положением о соревнованиях.

Соревнования могут проводиться по системе с выбыванием проигравших боксеров после первого поражения или с выбыванием после второго поражения, а также по круговой системе.

Условия проведения соревнований. Боксер не должен проводить более одного боя в день. Максимальное количество разрешенных на соревнованиях боев, для возраста 17 лет и старше, составляет не более 5 и 1 день отдыха между боями. Установлен минимальный период отдыха между боями на соревнованиях, который составляет не менее 12 часов.

Юниорам и юниоркам, достигших возраста 18 лет, разрешается участвовать в соревнованиях среди взрослых на основании медицинского заключения врачебно – физкультурного диспансера и заявления личного тренера. Разрешается проводить бои между боксерами смежных спортивных разрядов.

2.4. Медицинские аспекты допуска боксеров.

Допуск до занятий боксом выдается **терапевтом (педиатром) поликлиники** по месту жительства, на основании углубленного медосмотра (УМО) если со времени последней диспансеризации прошло не более 6 месяцев (**Перечень медицинских противопоказаний для занятий боксом** представлен в таблице 3). Для участия в соревнованиях допуск боксера получается не более чем за три дня до соревнований или выезда на них, заверяется врачом и печатью врачебно-физкультурного диспансера (ВФД), либо печатью лицензированного медицинского учреждения.

На соревнованиях перед медицинским осмотром и взвешиванием каждого боя боксер должен быть чисто выбрит. **Борода и усы не разрешены** (пункт 9.1.6. правил).

Таблица 3

Перечень медицинских противопоказаний для занятий боксом

<u>Нервная система:</u>	артериосклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоартрозы, сотрясение мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания.
<u>Органы кровообращения:</u>	артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардиострофия, миокардит, перикардит хронический, пороки сердечных клапанов и врожденные пороки сердца, эндокардит хронический, врожденные заболевания сосудов.
<u>Органы дыхания:</u>	астма бронхиальная, бронхиты с нарушением функции дыхания, бронхоэктазия, пневмосклероз легких, туберкулез легких.
<u>Органы пищеварения:</u>	ахилия желудка, гастроптоз, язвенная болезнь, заболевания печени и желчных путей, желчнокаменная болезнь/
<u>Мочеполовая система:</u>	блуждающая почка, нефрозы, нефрит, пиелит, камни почек, камни и опухоли мочевого пузыря с нарушением функций.
<u>Кровь:</u>	анемии и лейкомии, Верльгофа болезнь, лимфогрануломатоз, эритремия, гемофилия, геморрагические диатезы.
<u>Эндокринная система:</u>	Аддиссонова болезнь, акромегалия, гипертериоз, микседема, инфантилизм, диабет сахарный.
<u>Глазные болезни:</u>	астигматизм, близорукость свыше 5 диоптрий (для юношей – свыше 4 диоптрий), глаукома, катаракта, монокулярное зрение.
<u>Заболевания уха, горла, носа:</u>	аденоиды носоглотки, глухонмота, отиты гнойные, отосклероз, острые заболевания полости рта, съемные зубные, протезы, Меньера симптомокомплекс.
<u>Заболевания кожи:</u>	инфекционные болезни кожи, грибковые заболевания кожи.
<u>Болезни опорно-двигательного аппарата:</u>	артрит деформирующий, артрит нейродистрофический, полиомиозит, остеохондропатии, сколиозы позвоночника третьей стадии, анкилозы, вывихи привычные, вывихи врожденные, контрактуры рубцовые, косолапость, кривошея, остеоидистрофия, остеомиелит хронический.
<u>Временные противопоказания:</u>	травмы опорно-двигательного аппарата, повреждения лица и головы, кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания с любой локализацией процесса.

Боксеры, имеющие имплантированные электростимуляторы сердца, к соревнованиям не допускаются.

Боксер может боксировать с мягкой наколенной повязкой, при условии, что на ней нет железа или твердого пластика.

Боксер не допускается к бою, если имеется повязка, наложенная на порез, рану, ссадину, разрыв кожи или гематому на волосистой части головы или на лице, включая нос и уши. Боксер допускается к бою, если для обработки ссадины использовался вазелин, коллодий, раствор тромбина, микрофибрилярный коллаген, гель-пена, серджисел и адреналин 1/1000 или стерильный лейкопластырь. Решение о допуске принимается врачом, осматривающим боксера в день соревнования.

Боксерам разрешается использовать только мягкие контактные линзы после получения подтверждения о пригодности к соревнованиям у Заместителя Главного судьи соревнований по медицинскому обеспечению. Все другие типы контактных линз запрещены. В случае потери боксером контактных линз бой может быть продолжен, если боксер соглашается продолжить бой, либо прекращен и соперник объявлен победителем ввиду невозможности продолжения боя.

Начинающие спортсмены допускаются к соревнованиям не ранее, чем через три месяца после начала занятий боксом.

2.5. Продолжительность и количество раундов.

Продолжительность и количество раундов на соревнованиях устанавливаются в зависимости от возраста и квалификации боксеров (табл. 4).

Перерыв между раундами составляет одну минуту.

Таблица 4

Возраст	Начинающие спортсмены	III спортивный разряд и выше
Юниорки (17-18 лет), юниорки (19 -22 года), женщины	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты
Юниоры (17 – 18 лет), юниоры (19 – 22 года), мужчины	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

2.6. Разрешенные (правильные) удары.

Правильным считается удар, нанесенный сжатым кулаком, частью перчатки, закрывающей фаланги пальцев и пястно-фаланговые суставы. Такой удар должен достичь любой точки фронтальной или боковой стороны головы или туловища выше пояса (воображаемая линия между верхней частью тела и нижней его частью по нижней границе рёбер).

2.7. Запрещённые удары/действия.

Рефери (спортивный судья в ринге) контролирует бой и руководит поединком, используя команды-указания: «Стоп» (остановить бой), «Бокс» (продолжить бой), «Брэк» (разорвать взаимный захват). Рефери считает нарушением правил соревнований удары и действия, не отвечающих стандарту честному ведению боя и поведению боксеров.

В перечень запрещённых ударов и действий входит следующее:

1. Удары ниже пояса (рис.1), коленом (рис.2), держание соперника, удары ногами (рис.8).

2. Удары головой (рис.3), локтем (рис.5), плечом, предплечьем, удушающие действия, отталкивание локтем или рукой лица противника, отталкивание головы противника (рис.9).

3. Удары открытой перчаткой, внутренней стороной перчатки, запястьем или боковой частью кисти руки (рис.6).

4. Удары по затылку (рис.4), по спине, в область почек (рис.10), в заднюю часть шеи.

5. Удары перчаткой наотмашь (рис.11).

6. Атака противника с использованием канатов (рис.12).

7. Наваливание на противника, борьба, броски во взаимном захвате (рис.13).

8. Атака на упавшего или поднимающегося противника (рис.14).

9. Удары в момент удерживания или притягивания противника.

10. Удержание или сжимание руки, или головы противника, просовывание рук под руки противника, (рис.17).

11. Нырки или наклоны в сторону соперника ниже его пояса, представляющий опасность для соперника (рис.7).

12. Абсолютно пассивное ведение боя, «глухая» защита с прикрытием двумя руками и умышленное падение или поворот спиной к сопернику с целью избежать удары (рис.18).

13. Ненужные разговоры, агрессивные либо оскорбительные высказывания в течение раунда.

14. Невыполнение команды "Брэк".

15. Попытка ударить противника после команды "Брэк", не сделав шага назад.

16. Нападение на рефери либо агрессивное поведение по отношению к нему в любое время.

17. Намеренное выплевывание капы (назубника), не являющиеся следствием правильного удара, влечет за собой обязательное предупреждение боксера.

18. Если у боксера капа выпадает в третий раз по любой причине, то он получает обязательное предупреждение.

19. Держание вытянутой руки перед лицом противника (рис.20).

20. Укус противника.

21. Симулирование невозможности продолжения боя.

Типы нарушений



1. Удар ниже пояса

2. Удар коленом

3. Удар головой



4. Удар по затылку

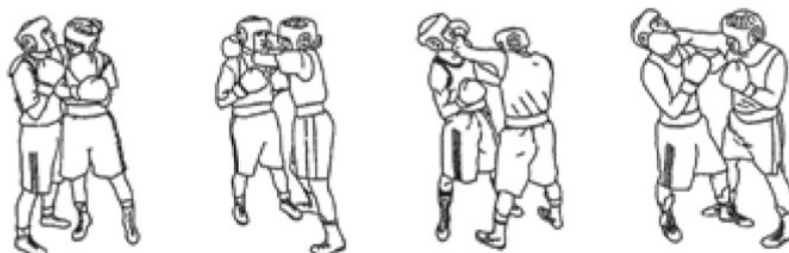
5. Удар локтем

6. Удары открытой перчаткой, внутренней стороной перчатки, запястьем или ребром

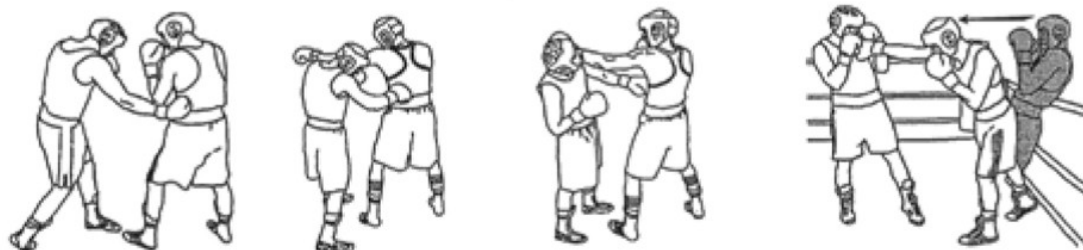


7. Низкие наклоны или нырки

8. Держание соперника, удар ногой



9. Удары плечом, предплечьем, удушающие действия, отталкивание локтем или рукой лица противника, отталкивание головы противника за линию канатов



10. Удары по спине в область почек

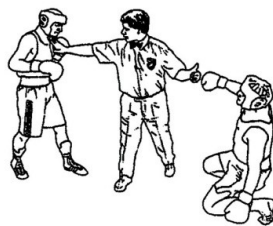
11. Удары перчаткой наотмашь

12. Атака противника с использованием канатов

Типы нарушений



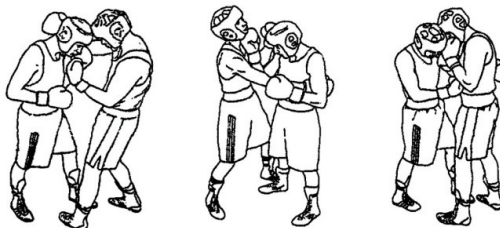
13. Наваливание на противника, борьба, броски во взаимном захвате



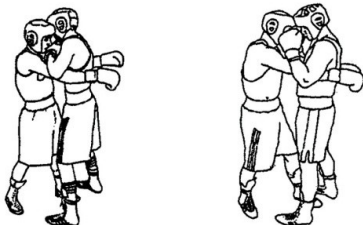
14. Атака на упавшего или поднимающегося противника



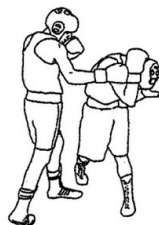
15. Обхват противника



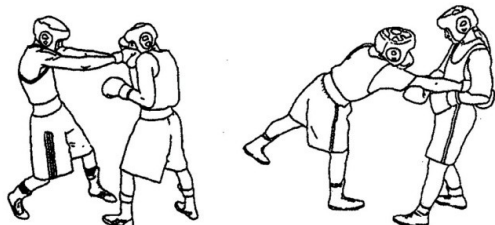
16. Держание противника с одновременным нанесением ударов



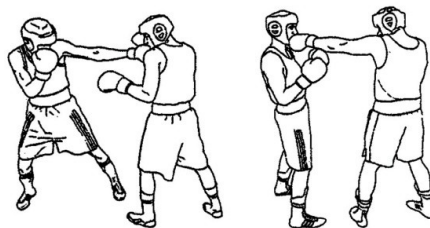
17. Удержание, сжимание рук или головы противника, просовывание рук под руки противника



18. Абсолютно пассивная защита или поворот к противнику спиной с целью избежания удара



19. Выведение противника из равновесия отталкиванием либо притягиванием с одновременным нанесением ударов



20. Держание вытянутой руки перед лицом противника

2.8. Определение победителя в бою. Критерии оценки.

Победитель в боксерском поединке определяется по трем критериям:

1. Количество качественных правильных ударов, дошедших до цели.

Правильными ударами считаются беспрепятственно дошедшие до цели удары, нанесенные в переднюю и боковую часть головы, в том числе защищенную шлемом, и туловище выше пояса, которые не были блокированы или отражены противником. Удары должны наноситься ударной частью перчатки, соответствующей пястно-фаланговым суставом сжатого кулака. Удары наносятся любой рукой.

2. Техническое и тактическое превосходство в бою, т.е. активные боевые действия в бою, в результате которых боксер проводит большее число атакующих и защитных действий, чем его противник.

3. Дух соперничества, т.е. проявление в ходе боя волевых качеств, желания боксера совершить больше боевых приемов и действий по нейтрализации сильных сторон противника.

Ничья в соревнованиях, не предусмотрена. В каждом раунде боксерского поединка должен быть определен победитель.

Для оценки раунда и выявления победителя применяется бальная система. Победителю раунда всегда присуждается 10 баллов. Проигравший в раунде боксер получает меньше баллов в зависимости от представленных критериев.

Имеется три варианта оценки каждого раунда:

1. «10-9» – Близкий результат.

Один из боксеров имеет небольшое преимущество с разницей в один или три удара.

2. «10-8» – Явное доминирование.

Один из боксеров имеет преимущество с разницей в четыре – шесть ударов за счет доминирования в бою, превосходства технико-тактического мастерства и проявления волевых качеств.

3. «10-7» – Полное доминирование.

Один из боксеров имеет в раунде явное преимущество.

Победитель во всем поединке определяется по сумме баллов, полученных в каждом раунде.

2.9. Состав Главной и судейской коллегии

В состав Главной судейской коллегии входят:

Технический делегат (Супервайзер)

Назначается общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «бокс» на все официальные всероссийские соревнования. Несет полную ответственность за организацию, проведение соревнований, объективное определение победителей в поединках. ТД должен представлять другой регион, нежели тот, где проводятся соревнования.

Главный судья (Заместитель супервайзера)

Главный судья соревнований (заместитель ТД) проводит соревнования в строгом соответствии с Правилами и Положением о соревнованиях и несет ответственность за их соблюдение. Главный судья соревнований обязан: Провести мандатную комиссию; провести совместное заседание рефери/судей и секундантов; провести взвешивание и жеребьевку боксеров; организует работу судей и вспомогательного персонала

Заместители главного судьи

Заместитель главного судьи обладает всеми правами и обязанностями Главного судьи во время его отсутствия. Помогает в работе главного судьи.

Заместитель главного судьи от принимающей организации

Является заместителем Главного судьи от организации, принимающей соревнования, должен иметь судейскую категорию не ниже первой. Заместитель Главного судьи от принимающей организации контролирует ход соревнований и является основным контактным лицом федерации по вопросам организации спортивного мероприятия в соответствии с правилами федерации и указаниями ТД (Супервайзера). Отвечает за все вопросы по организационной части проведения соревнований: транспорт во время приезда / отъезда участников, судей и официальных представителей и непосредственного проведения турнира, размещение, питание, аккредитацию, материалы соревнований, месторасположение тренировочных объектов, место проведения соревнований, рабочую зону вокруг ринга, безопасность, СЭА системы подсчета очков и табло, места для судей и рефери с необходимым комфортом, комнату для совещаний, комнату секретариата с компьютером, принтером и доступом в сеть интернета, вход для рефери/судей и официальных лиц, вход для зрителей, раздевалки, местоположение помещений для разминки, местоположение комнаты для снаряжения, местоположение комнаты для проведения тестов на допинг, наличие бригады скорой помощи, местоположение и обстановка помещений для взвешивания и медицинского осмотра.

Заместитель главного судьи по медицинскому обеспечению,

Является Главным врачом соревнований. Только квалифицированный (лицензированный) врач, подтвердивший свою квалификацию соответствующими документами, может быть назначен Заместителем Главного судьи по медицинскому обеспечению. Он руководит работой медицинского персонала и несет ответственность за медицинское обеспечение соревнований.

Главный секретарь,

Является заместителем главного судьи. В его обязанности входит сформировать секретариат, отвечать за его работу и точность

представляемой информации. Распределить обязанности между секретарями соревнований. Ведение документации по ходу соревнований, подготовка отчета ТД (Супервайзера) соревнований.

Заместитель главного секретаря,

Заместитель Главного секретаря выполняет поручения Главного секретаря соревнований и участвует в работе секретариата.

Оператор СЭА.

Оператор судейской электронной аппаратуры (СЭА) системы подсчета очков входит в состав Главной судейской коллегии. Отвечает за работоспособность всей аппаратуры. По окончании боя распечатывает протокол с результатами всех пяти судей; осуществляет интернет-трансляцию (по соглашению с проводящей организацией).

В состав судейской коллегии входят рефери и боковые судьи.

Рефери

На любых соревнованиях по боксу судейство на ринге осуществляет рефери, который определяется комиссией по жеребьевке рефери и боковых судей и утверждается ТД (Супервайзером). Рефери контролирует бой на ринге в соответствии с Правилами соревнований, но не оценивает его.

Для руководства поединком, использовать четыре слова-команды:

"Стоп" - для указания боксерам остановить бой.

"Бокс" - для указания боксерам продолжить бой.

"Брэк" - для указания боксерам, чтобы разорвать взаимный захват.

Боковые судьи

Каждый бой официальных соревнований обслуживают пять боковых судей, которые определяются комиссией по жеребьевке рефери и боковых судей и утверждаются ТД (Супервайзером). Судьи оценивают каждый раунд боя по десятибалльной системе. Боковые судьи сидят отдельно от зрителей и непосредственно возле ринга. Во время боя каждый из пяти судей располагается по четырем сторонам ринга, как указано в правилах соревнований бокса. Соревнования по боксу могут обслуживать судьи и рефери как женского, так и мужского пола. Каждый судья должен независимо оценивать мастерство соперников, ведущих поединок, и определять победителя в бою согласно "Правилам". Оставаться за своим столом до объявления результата боя. Лицо, исполняющее обязанности судьи на любом соревновании, не имеют права выступать в качестве руководителя команды, тренера или секунданта на протяжении этого соревнования.

2.10. Боксерская экипировка

Боксерские перчатки

Перчатки должны весить 284 грамма (10 унций) и 340 граммов (12 унций) с допуском 5%, при этом вес кожаной части должен составлять не

более половины, а вес мягкой подбивки – не менее половины от их общего веса с допуском +/-5 %.

Кожаная часть боксерских перчаток должна быть из кожи высокого качества, а именно: воловья кожа (класса А), другая кожа эквивалентного качества. Большой палец должен зафиксирован на основной части перчаток с максимальным зазором 10 мм. Мягкая набивка не должна быть смещена или нарушена. Можно использовать только перчатки с застежкой типа Velcro.

Боксеры должны использовать для соревнований красные или синие перчатки – по цвету его угла на ринге. Боксеры должны надеть перчатки перед выходом на ринг и снять сразу после завершения боя и до объявления результата. Застежки на манжете перчатки должны быть обмотаны лейкопластырем максимум в один слой, чтобы противник не получил травму.

На соревнованиях выше областного масштаба, спортсмены должны боксировать в перчатках, разрешенных Федерацией бокса России. На этих соревнованиях боксерам не разрешается выступать в собственных перчатках. Перчатки должны быть предоставлены Организационным комитетом и утверждены ТД (Супервайзером).

По своему размеру перчатки должны отвечать критериям, приведенным на рисунке 1.

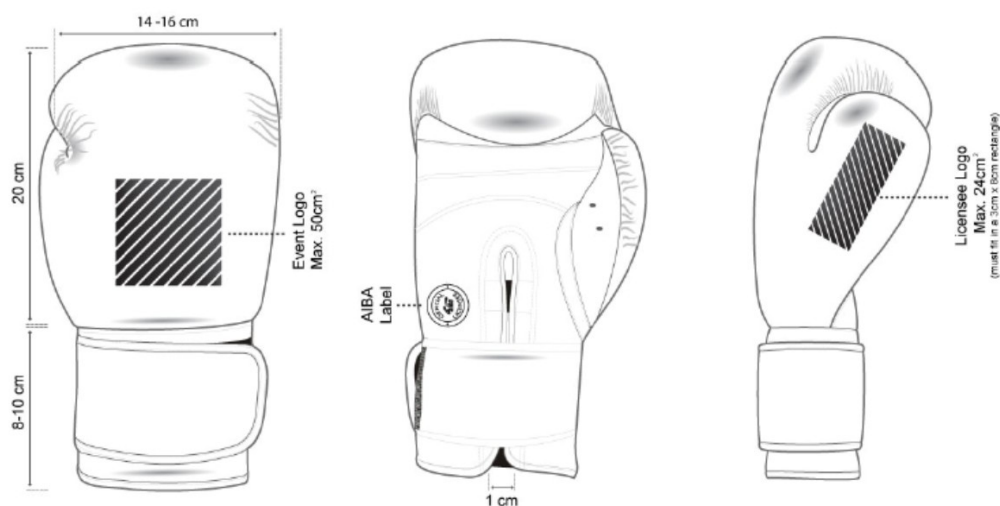


Рис.1. Боксерские перчатки

Для соревнований по боксу среди мужчин перчатки весом 10 унций используются с категории первого наилегчайшего веса (46 - 49 кг) до категории первого полусреднего веса (64 кг). Перчатки весом 12 унций используются с категории полусреднего веса (69 кг) до категории

супертяжелого веса (+91 кг). Во всех остальных соревнованиях по боксу используются перчатки весом 10 унций.

Шлемы

Использование шлема носит обязательный характер среди женщин, юниоров, девушек, юношей и девочек разных возрастов. Мужчины (возраст 19-40 лет) боксируют без защитного шлема.

Защитный шлем является предметом индивидуальной экипировки боксера и подгоняется по форме его головы. Шлем должен весить максимум 16 унций (450 граммов). Шлем на соревнованиях разрешен в 3 обязательных размерах (S = Small, M = Medium, L = Large). Прокладка шлема должна быть толщиной 2- 3 см. Кожаная часть шлемов должна быть из кожи высокого качества, а именно: воловья кожа (класса А), другая кожа эквивалентного качества. На всех соревнованиях, включенных в ЕКП (единый календарный план) Минспорта Российской Федерации, должны использоваться шлемы только с застежкой типа Velcro, разрешенные Федерацией бокса России. По своему размеру шлем должен отвечать критериям, приведенным на рисунке 2.

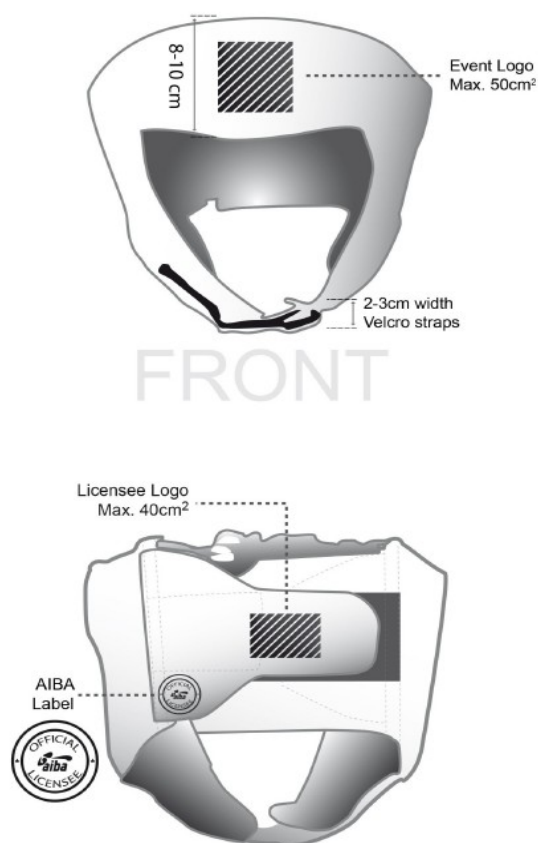


Рис.2. Боксерский шлем

Боксеры должны иметь в своем распоряжении красный и синий шлем, соответствующий цвету угла боксера. Выходя на ринг, боксер должен надеть шлем, после представления боксера информатором. Шлем

должен быть снят сразу после того, как бой закончен, и до того, как будет объявлен результат.

Бинты

Бинты должны быть выполнены из эластичного хлопкового материала с застежкой Velcro, длиной 2,5 – 4,5 м, шириной 5,7 см.

Запрещается использовать какие-либо вещества на бинтах. Не допускается покрывать хирургической лентой (лейкопластырем) суставы кистей рук. На всех соревнованиях боксеры должны использовать бинты, удовлетворяющие требованиям ФБР. Использование профессиональных бинтов (марли) для тейпирования рук допускается только на чемпионатах России среди мужчин.

Предлагается примерная схема бинтования рук (рис. 3).

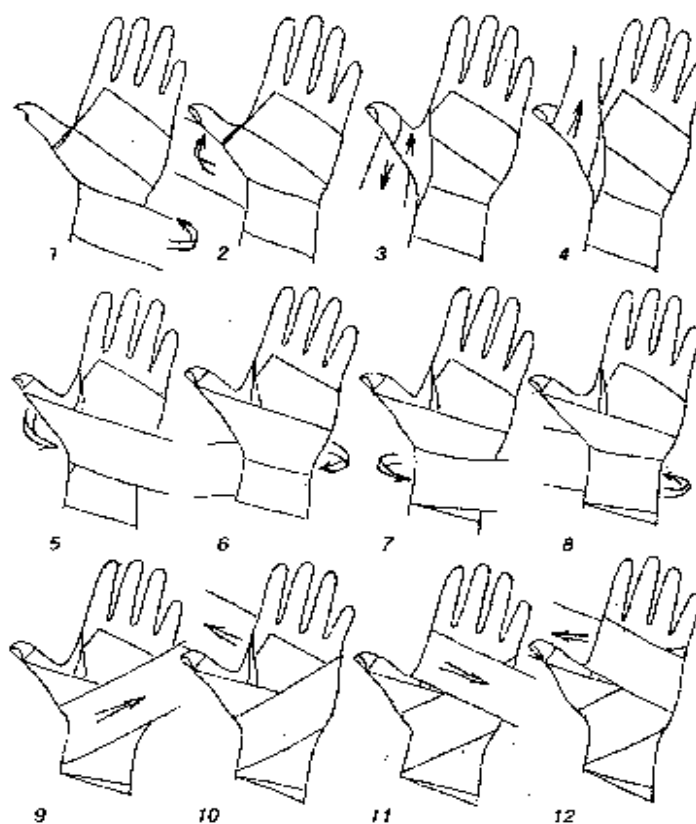


Рис.3. Примерный способ бинтования рук

Капы

Боксер должен использовать капу во всех боях. Капа подгоняется по форме зубов и является предметом индивидуальной экипировки боксера. Запрещается использование капы красного цвета, частично красного цвета и всех его оттенков.

Если у боксера во время боя выпала капа, рефери должен отвести его в его угол и проследить, чтобы капа была вымыта секундантом и возвращена боксеру. Намеренное выплевывание капы (назубника), не являющиеся следствием правильного удара, приведет к обязательному

предупреждению боксера. Если капя выпадает у боксера в третий раз, то он также получает обязательное предупреждение.

Защитная раковина

Во всех боях участники мужского пола должны носить защитную паховую раковину, а также дополнительно они могут иметь защитный бандаж. Защитная раковина не должна выступать за линию пояса.

Женщины – боксеры обязаны носить защитные паховый и грудной протекторы. Защита женской груди должна быть сконструирована таким образом, чтобы предохранять мягкую, выступающую часть груди. Грудная защита не должна закрывать грудную кость. Левая и правая части защиты соединяются тонкой материей. Для поддержания грудной защиты допускается использование бюстгальтерных бретелек. Грудная защита не должна иметь металлических частей, за исключением замков на спине боксера.

Соревновательная униформа

Участники должны боксировать в легкой обуви без шипов и каблучков, в носках, в боксерских трусах не ниже колена, имеющих не менее трех резинок в поясе, и в майке, закрывающей грудь и спину (рис. 4).

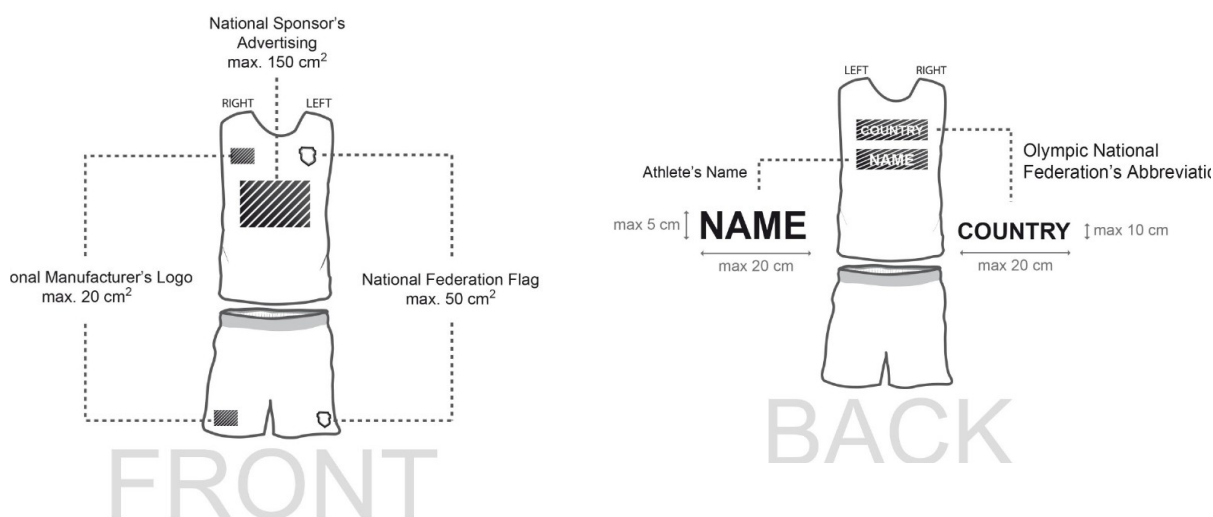


Рис.4. Боксерская майка и трусы

На соревнованиях выше областного масштаба боксеры обязаны выступать в красном или синем шлеме, красной или синей майке и трусах, в зависимости от цвета их угла. Трусы не должны быть короче середины бедра, не могут закрывать колено и не должны быть выше линии пояса. Линия пояса – это воображаемая линия от пупа до верхней части бедер, она не должна находиться на пупе. Если майка и трусы (юбка) одного

цвета, необходимо четко обозначить линию пояса при помощи эластичного пояса белой расцветки шириной 6 – 10 см. Цвета формы: красный – пантон 185, 199, 485; синий – пантон 286, 293, 661.

Женщины-боксеры обязаны носить в зависимости от цвета угла ринга майку синего или красного цвета, трусы (шорты) или юбку (по выбору) не выше 2/3 бедра и не ниже колена, футболку с коротким рукавом под защитным жилетом, плотно подогнанный бюстгальтер, не влияющий на способность боксировать. Сетки для волос, резинки или прочие вспомогательные элементы могут использоваться для крепления волос под шлемом. Запрещаются заколки или любые детали из металла, пластмассы, дерева или любого другого твердого материала.

Боксерам запрещается использовать на майках фиксирующие ленты, лейкопластыри.

Одежда официальных лиц (рефери и боковые судьи)

Рефери и боковые судьи должны носить черные брюки, черный ремень, белую рубашку с коротким или длинным рукавом, черные легкие спортивные туфли или ботинки без каблуков, черные носки, черный галстук-бабочку, но в жарких условиях от этого требования разрешается отступить с согласия ТД (Супервайзера).

Во время обслуживания боя рефери могут использовать хирургические перчатки.

2.11. Боксерское оборудование и инвентарь

Зал бокса

По санитарным нормам боксерский зал должен иметь размеры не менее 12x18 м и высоту 4 метра. Единовременная пропускная способность на одного занимающегося 8 м². Температура воздуха в боксерском зале +16°С, относительная влажность воздуха 35... 60%.

Нормальный воздухообмен обеспечивается приточно-вытяжной вентиляцией с расчетом на подачу 80 м³ на одного спортсмена.

Для спортивных залов используются краски только светлых тонов.

Боксерский зал должен иметь прямое естественное освещение. Отношение площади светлых проемов к площади пола составляет 1:6. Для искусственного освещения применяются светильники рассеянного или отраженного света.

Эффективная тренировочная работа во многом зависит от хорошего оборудования боксерского зала и качества спортивного инвентаря.

Оборудование зала должно включать:

- ринг (рис. 5);
- зеркалом в полный рост для имитационной работы;
- различные по весу мешки (легкие и тяжелые);
- настенную подушку;

- пневматические груши на платформе и на растяжках;
- пункт-бол (подвесной теннисный мяч);
- отягощения (штанги, гантели и т.д.);
- ударная автомобильная шина с набором кувалд;
- блок с грузом для укрепления кистей рук;
- шведская стенка, перекладина, брусья;
- набивные мячи (медицинболы) разного веса;
- таймер.

Для экспресс-информации желательно иметь мешок-тренажер для подсчета количества ударов, силы, объема тоннажа, а также другое оборудование.

Ринг

Ринг устанавливается на специальном помосте или на полу. Размеры тренировочного ринга могут составлять min 4.0 м по внутренней линии канатов. На соревнованиях может использоваться ринг размером от 4.90 м до 6.10 м, с высотой помоста 1,0 м от уровня пола или основания (рис. 5).

Помост

Помост должен быть сооружен с учетом требований безопасности, иметь ровный пол, быть свободным от каких-либо неровностей. В углах ринга должны быть установлены четыре угловые стойки, которые должны быть хорошо защищены специальными подушками или устроены иным образом, чтобы не допустить получение травм боксерами. Помост должен быть оборудован тремя лестницами. Две из них устанавливаются в противоположных углах и используются боксерами и их секундантами. Третья лестница устанавливается в нейтральном углу ближнем к столу Главного судьи и используется рефери и врачами.

Угловые подушки ринга

Угловые подушки должны располагаться следующим образом от стола Супервайзера:

1. в ближнем левом углу – красного цвета
2. в дальнем левом углу – белого цвета
3. в дальнем правом углу – синего цвета
4. в ближнем правом – белого цвета.

Покрытие ринга

Пол ринга должен быть покрыт войлоком, резиной или другим утвержденным эластичным материалом, толщиной не менее 1,5 см и не более 2,0 см. Покрытие не должно быть скользким и должно закрывать весь помост. Цвет покрытия - синий (пантон 299).

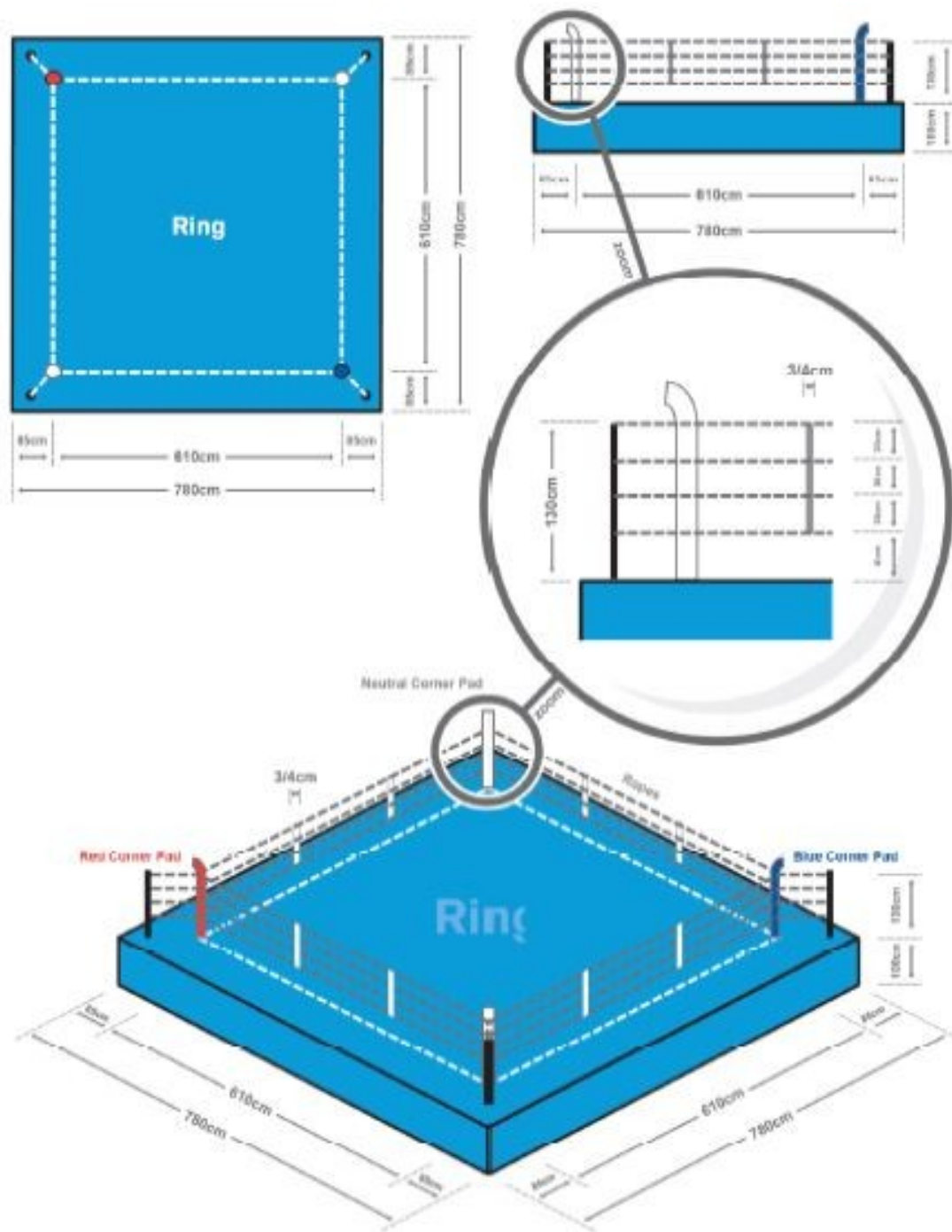


Рис.5. Ринг

Канаты

Пространство ринга должно ограничиваться четырьмя канатами толщиной 4 см без учета покрытия, туго натянутыми между четырьмя угловыми стойками. Расстояние от угловых столбов до канатов ринга не должно быть менее 50 см. Канаты натягиваются на высоте 40 см, 70 см, 100 см и 130 см. Канаты должны иметь мягкое гладкое покрытие. С

каждой стороны ринга канаты соединяются двумя перемычками, выполненными из плотного материала (сходного по текстуре с тканью покрытия) шириной от 3 до 4 см шириной, расположенными через равные интервалы. Перемычки не должны смещаться по канатам. Натяжение каждой секции канатов должно быть достаточным, чтобы погасить контакт боксера с канатами.

Освещение ринга

Освещенность ринга должна быть не менее 1000 люксов. Ринг освещается сверху. Боковое освещение не разрешается.

Аксессуары ринга

При проведении соревнований ринг должен быть обеспечен следующим оборудованием:

- гонг (электронный гонг) или колокол, секундомер;
- два табурета, на которых боксеры могут сидеть в перерывах между раундами;
- три стула для секундантов в каждом углу;
- емкости для использованной воды;
- столы и стулья для официальных лиц;
- аптечка для оказания первой помощи;
- микрофон, подключенный к системе громкоговорителей;
- в нейтральных углах за пределами ринга должны быть размещены непрозрачные небольшие пластиковые пакеты.

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОКСУ

Методика обучения предполагает практический материал и последовательность его изучения. Основная задача научить боксера-новичка осмысленной защите на дальней дистанции и в ближнем бою с помощью рук и передвижений, а затем на средней дистанции ведения боя с помощью туловища. При обучении защите руками, боксер-новичок учится не отворачиваться, не закрывать глаза и не моргать, выдерживать дальнюю дистанцию избегая ударов, либо наоборот осмысленному сближению для защиты от ударов с помощью блоков. Для обучения используются специально-подготовительные подводящие и имитационные упражнения повышенной координационной сложности. Подводящие упражнения необходимы для правильного освоения техники нанесения ударов. Имитационные упражнения выполняются в динамике и создают условия схожие с соревновательной деятельностью. В атакующих действиях всегда присутствует эффект неожиданности, что способствует развитию простой и сложной двигательной реакции боксера-новичка на действия атакующего

партнера. Моделирование условий соревновательной деятельности на дальней дистанции способствует развитию зрительных сенсомоторных способностей вырабатывает в них чувство дистанции и партнера, за счет подвижности и сохранения динамического равновесия. В тоже время моделирование условий соревновательной деятельности на ближней дистанции с помощью имитационных упражнений с партнером способствует развитию тактильной способности простой и сложной двигательной реакции, и сохранению динамического равновесия. Партнеры поочередно отрабатывают атакующие и контратакующие действия. В конце семестра поведутся первые соревнования.

Одной из основных закономерностей спортивной подготовки является цикличность в соответствии с теорией и методикой физического воспитания [3, 9]. Она заключается в необходимости повторного применения разнонаправленных упражнений и оптимальной взаимосвязи между ними, сочетая нагрузку с отдыхом. В зависимости от продолжительности тех или иных звеньев тренировочного процесса выделяются следующие структуры: микроциклы, мезоциклы, макроциклы. Весь период обучения (учебный год) представлен в виде макроцикла и разбит на этапы (мезоциклы) по определенной направленности: обще-подготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный. В свою очередь ряд микроциклов объединены в мезоциклы по определенной направленности (обще-подготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный). Обучение идет недельными микроциклами, два занятия по два часа в неделю и дни отдыха (восстановления) между ними.

Учебный материал (методика обучения) изучается в течение учебного года (макроцикл) и разбит на разделы:

- тестирование физической подготовленности студентов. Исследование антропометрических и физиометрических параметров физического развития;
- обучение основам технико-тактических действий боксера;
- укрепление и развитие общей и специальной физической подготовки;
- теоретическая подготовка (история бокса, правила вида спорта бокс, средства и методы спортивной тренировки) в виде самостоятельной работы студента (СРС);
- соревнования.

Учебная нагрузка для разных специальностей по рабочим программам дисциплин (РПД) «элективные курсы по физической культуре и спорту» может отличаться в часах, поэтому каждая РПД может быть скорректирована в соответствии с требованиями основной образовательной программы (ООП) вуза.

Примерный план спортивной подготовки боксеров-новичков представлен в таблице 4.

Годовой план спортивной подготовки по боксу, студентов-новичков 17 лет и старше

Этап подготовки	№ занятия	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка	Теоретическая подготовка	Часы
Первый семестр					
Общеподготовительный (втягивающий)	1-2	Изучение боевой стойки, основных видов передвижений	Тестирование физической подготовленности студентов, исследования антропометрических и физиометрических параметров физического развития	История бокса. Удары, защитные действия и передвижения в боксе. Запрещенные приемы и технические действия в боксе.	4
	3-4	Изучение ударов и защиты от них с помощью рук и передвижений	ОФП и СФП методом динамических усилий, круговым методом.	Возрастные группы и весовые категории участников соревнований по боксу.	4
	5-10	Имитационные упражнения на дальней дистанции моделирующие условия соревновательной деятельности	Использование небольших отягощений, жгутов, броски грифа штанги от груди, толчки вертикально стоящего грифа штанги, броски медицинбола, отжимания от пола, от параллельных брусьев, подтягивания на высокой и низкой перекладине и др.	Форма и экипировка участника соревнований по боксу. Характер, системы и способы проведения соревнований по боксу. Порядок взвешивания и допуска участников соревнований по боксу.	12
	11-16	Изучение атакующих и защитных действий на дальней дистанции ведения боя с партнером в перчатках и на снарядах			12

Специально-подготовительный	17-18	Имитационные упражнения на ближней дистанции, моделирующие условия соревновательной деятельности	СФП. Методом динамических усилий, максимальных усилий.	Состав судейской коллегии по боксу, термины и жесты используемые судьей. Система оценки боевых действий в боксе.	4
	19-24	Изучение атакующих и защитных действий на ближней дистанции ведения боя с партнером в перчатках и на снарядах			12
Предсоревновательный	25-30	Совершенствование дальней и ближней дистанции с партнером в перчатках и на снарядах		Правила судейства, оборудование мест соревнований, рабочая документация соревнований по боксу.	12
Соревновательный	31-32	Соревновательная подготовка	-	Судейская практика	4
Восстановительный	33-34		ОФП методом динамических усилий, игровым методом		4
					68
Второй семестр					

Общеподготовительный	35-40	Изучение атакующих и защитных действий на средней дистанции ведения боя с партнером в перчатках и на снарядах	ОФП и СФП Чередование на каждом занятии методов физической подготовки: динамических усилий.	Средства и методы спортивной тренировки, используемые в боксе.	12
	41-46	Совершенствование дальней и ближней дистанции с партнером в перчатках и на снарядах			12
Специально-подготовительный	47-57	Совершенствование средней дистанции с партнером в перчатках и на снарядах	СФП. Методом динамических усилий, максимальных усилий.	Этапы спортивной подготовки и в боксе. Направления спортивной подготовки и в боксе.	22
	58-66	Тактическая подготовка			
Соревновательный	67-68	Соревновательная подготовка		Судейская практика	4

Восстановительный	69-70		Тестирование физической подготовленности студентов, исследования антропометрических и физиометрических параметров физического развития		4
					72

Традиционно форма практических занятий с начинающими студентами предполагается как групповое занятие и состоит из трех частей: подготовительная (10-15 минут), основная (60-65 минут), заключительная (5-10 минут).

В подготовительной части занятия решаются задачи по подготовке организма к предстоящей работе и используются общеукрепляющие, подводящие и специально-подготовительные упражнения.

Основная часть занятия направлена на развитие необходимых двигательных способностей. В начале основной части занятия решаются задачи технической подготовки, развития координационных способностей и быстроты. Остальное время основной части занятия отводится на развитие силы, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости.

Заключительная часть занятия направлена на приведение организма в оптимальное состояние и развитие гибкости. Во время подготовительной и заключительной части занятий, параллельно, проводится теоретическая подготовка студентов. Весь тренировочный процесс (длительность, интенсивность, частота, периодизация) студентов-новичков, согласуется с теорией и методикой физического воспитания [9].

3.1. Боевая стойка и боевые позиции

Основная задача в боксе – это умение наносить точные удары по сопернику и защищаться от его ударов сохраняя оптимальное для этого положение тела. Для того, чтобы боксер мог легко и свободно переходить от атакующих к защитным действиям и обратно, он должен максимально использовать правильный выбор различных вариантов поз, стоек, позиций, дистанций, смещений, передвижений, обманных движений и конечно ударов. Боевых положений у боксера может быть много в зависимости от конкретной ситуации – нахождение в обороне, атаке или контратаке; от дистанции ведения боя и его активности; от позиции боя в центре ринга, у каната или в углу. На боевую позицию, как и вообще на технику в целом

вливают индивидуальные физические, психологические и технические особенности боксера.

Оптимальное положение звеньев тела (туловища, головы, рук и ног) для проведения атакующих и защитных действий называется боевой стойкой. Различают несколько видов боевой стойки [5, 7, 11, 12, 13]:

1. *Левосторонняя* - когда левая нога впереди, туловище развернуто левым боком вперед или фронтально относительно соперника;

2. *Правосторонняя* - когда правая нога впереди, туловище развернуто правым боком вперед или фронтально относительно соперника;

3. *Фронтальная* - когда ноги и туловище расположены фронтально.

В дальнейшем, с совершенствованием спортивного мастерства боксера, классическая стойка трансформируется в оптимальное положение *индивидуальную стойку*, наиболее отвечающую его манере ведения боя.

Обучение начинается с объяснения и показа фронтальной (учебной) стойки. Ноги на ширине плеч или несколько шире для устойчивости и располагаются на одной линии относительно воображаемого соперника. Масса тела равномерно распределена на обеих слегка согнутых ногах. Руки согнуты в локтях, локти опущены вертикально вниз и прикрывают корпус, кулаки прикрывают подбородок с обеих сторон. Плечи расслаблены, туловище выпрямлено, голова немного опущена (подбородок стремится к груди).

При обучении боевой стойке ноги остаются на ширине плеч или несколько шире для устойчивости, но располагаются одна впереди другой, корпус боксера развернут вполборота и повторяет положение ног. При этом одна рука (плечо, нога) находятся впереди, другая рука прикрывает подбородок. Вес тела распределен на обе ноги, центр тяжести располагается между ног. Туловище выпрямлено, что способствует большей устойчивости, сохранению равновесия, хорошей маневренности при выполнении защитных, атакующих и контратакующих действий.

Для обучения занимающихся ставят в левостороннее и правостороннее боевое положение. Желательно создать условия для спортсмена, когда он сам определится с удобным для него положением тела.

Для того чтобы спортсмен быстро не утомлялся, находясь в стойке, очень важно научить его расслаблять мышцы плеч. Локти остаются опущенными вертикально вниз и прикрывают живот, кулаки не опускаются и прикрывают подбородок, при этом сжаты и расслаблены.

Для нахождения оптимального положения ног в боевой стойке и сохранения равновесия целесообразно использовать специальное подводящее упражнение, которое необходимо выполнять в боевых перчатках, чтобы обучаемый не нанес себе травму собственной рукой (кулаком). Вся отработка заданий выполняется стоя на месте.

Подводящее упражнение для изучения боевой стойки

Для сохранения равновесия и правильного положения ног в боевой стойке используются специальные подводящие упражнения.

Исходное положение. Первый боксер (в боевых перчатках) стоит в боевой стойке, второй боксер (без перчаток) толчками партнера в плечи и руки вперед, назад и в стороны пытается вывести первого из положения равновесия. Второй номер должен оставаться на одном месте, при этом может делать небольшой шаг одной ногой в направлении толчка, для лучшего сохранения равновесия.

В этом упражнении каждый занимающийся сам выбирает оптимальное положение ног для сохранения равновесия и подвижности.

3.2. Передвижения

Искусное маневрирование по рингу в бою раскрывает большие возможности перед боксером в применении технико-тактических средств. Передвижения боксером могут осуществляться в любом направлении, с любой скоростью и проводятся с целью выбора оптимальной дистанции для различных подготовительных, атакующих, контратакующих и защитных действий. К овладению техникой передвижения приступают сразу после того, как занимающиеся научились принимать боевую стойку. Виды передвижений в боксе: *боксерский (скользящий) шаг; вышагивание; челночное передвижение; скачок; сайд-степ; смещение; поворот вокруг опорной ноги*. Передвижениями вперед и назад обучающиеся овладевают в так называемой «работе на дороге» при движении группы строем вокруг зала приставным шагом с сохранением боевой стойки.

Обучение передвижениям:

1 Упражнение. Передвижение в боевой стойке *боксерским (скользящим) шагом по прямой*. Боксерский (скользящий) шаг - самый простой и рациональный вид передвижения, выполняется по принципу приставного шага. Основное отличие от приставного шага в том, что одна нога не догоняет другую, а между ними всегда остается оптимальное расстояние для сохранения боевой стойки (равновесия, устойчивости). Шаг короткий (5-20 см). Упражнение выполняется в правосторонней и левосторонней стойке с шагами вперед и с шагами назад (на отходе);

2 Упражнение. Передвижение в боевой стойке *боксерским (скользящим) шагом по квадрату* по (против) часовой стрелки. Сторона воображаемого квадрата может быть один или несколько шагов;

3 Упражнение. Передвижение в боевой стойке *боксерским (скользящим) шагом по кругу (влево и вправо)*. Можно использовать передвижение по большому радиусу, вдоль стены зала вокруг ринга, или по малому радиусу используя любой небольшой предмет (перчатка,

скакалка) положенный на пол так чтобы была возможность двигаться вокруг него на определенном расстоянии с сохранением боевой стойки.

4 Упражнение. *Вышагивание* – поочередный шаг то левой, то правой ногой с сохранением боевой стойки. Вышагивание целесообразно отрабатывать с одновременным нанесением различных ударов под каждый шаг вперед и назад (на отходе). Вышагивание выполняется коротким или длинным шагом, в зависимости от дистанции до противника и решаемых тактических задач. Передвижение вышагиванием применяется: во всех направлениях; с любой дистанции; с опорой напереди или сзади стоящую ногу; с изменением или без изменения стойки; с целью подготовки, проведения и выхода из своей атаки, а также для вызова на атаку или ухода от атаки противника. При этом боксер становится на стопу.

5 Упражнение. Выполняется *поворот вокруг опорной ноги* с шагом другой ноги вперед или назад с сохранением боевой стойки (аналогично движению циркуля, рисуя окружность).

6 Упражнение. *Челночные (скачковые) передвижения* эффективно отрабатывать с партнером, в упражнениях с имитацией одиночных прямых ударов в плечо левой (правой) рукой. Челночное передвижение состоит из коротких, чередующихся, противоположно направленных двух или более скачков и позволяет быстро перемещаться с защитной дистанции на ударную и обратно. Движение выполняется на носках. Применяется для подготовки и проведения своей атаки, вызова или ухода от атаки противника, сохранения защитной дистанции.

7 Упражнение. Выполняется аналогично пятому упражнению, только *скачком* наносится имитация двух прямых ударов (левой-правой) в переднее плечо партнера по очереди. На атакующее движение партнера выполняется обязательный шаг назад.

8 Упражнение. Выполняется *смещение* - перенос веса тела на левую (правую) ногу, с последующим скачковым движением в сторону и последующий уход боксерским шагом за спину соперника. Смещение может выполняться для подготовительных, атакующих или защитных действий как на месте, так и в движении. Упражнение выполняется из фронтальной стойки.

9 Упражнение. Выполняется *скачок* с одновременным нанесением бокового (прямого) удара. В начале упражнения выполняется смещение - перенос веса тела на опорную ногу, с последующим скачковым движением в сторону воображаемого соперника и нанесения удара одноименной рукой. Скачок — это короткий полет, когда на какой-то момент обе ступни оторваны от пола. Скачки бывают короткими (15-20 см), средними (20-40 см) и длинными (40-60 см). Их можно применять несколько раз подряд. Особенности скачков являются их внезапность для противника и быстрота смены дистанций, позиций и стоек. С помощью скачков можно неожиданно атаковать, контратаковать или уходить от атак противника. Главное, о чем следует позаботиться во время выполнения

скачков — это сохранение равновесия и защита от возможных встречных ударов противника. Упражнение выполняется из правосторонней (левосторонней) стойки.

10 Упражнение. Выполняется *сайд-степ* (шаг в сторону) влево или вправо из фронтальной стойки. Сайд-степ может выполняться в двух вариантах: скачком или шагом в сторону (влево, вправо), с переносом на нее веса тела и возможным нанесением встречного удара по сопернику. При выполнении сайд-степа корпус поворачивается по 90° относительно исходного положения. Основная цель неожиданным движением уйти с линии атаки соперника (провалить его). Применяются для защиты от прямых и ударов снизу в голову или туловище, а также выхода на ударную дистанцию для проведения контратаки.

11 Упражнение. Выполняется *сайд-степ* (шаг в сторону) влево или вправо из правосторонней (левосторонней) стойки. Упражнение выполняется аналогично десятому. При выполнении сайд-степа из левосторонней стойки вправо, происходит смена стойки скачком с одновременным нанесением удара по сопернику.

Упражнения на передвижения необходимо применять постоянно, а не только во время обучения. При обучении передвижениям необходимо обязательно использовать правостороннюю и левостороннюю стойки для максимального развития и совершенствования координационных способностей, а также для определения с оптимальной для себя стойкой.

3.3. Удары в боксе, варианты нанесения ударов и защита от них

В боксе существует всего три вида удара: *прямой, снизу и сбоку*. При этом удары в боксе имеют разные варианты исполнения и применения в зависимости от боевой ситуации, и отличаются по различным признакам:

1. Цели нанесения (голова, корпус);
2. Силе нанесения (сильные, средние, слабые);
3. Скорости нанесения (быстрые, медленные);
4. Длительности нанесения (длинные, средние, короткие);
5. Направлению передвижения боксера (на месте, с шагом);
6. Дистанции нанесения (ближняя, средняя, дальняя);
7. Количеству наносимых ударов (одиночные, серии);
8. Тактике применения (атакующие, встречные, ответные, финты, отвлекающие).

Финты и отвлекающие удары применяются как обманные движения для маскировки и отвлечения противника от подготовки и начала своих атакующих действий, а также вызова противника на активные действия для выяснения его технической подготовки, манеры ведения боя и организации контратаки. Финты выполняются с помощью движений рук, ног, туловища, смещений или передвижений. Они служат для имитации нанесения сильных ударов, ложных открытий уязвимых мест,

демонстрации одних и применении других видов защит, ударов и передвижений. В качестве финтов могут выступать любые удары, жесты, позы или мимика, выполненные с целью обмана противника. Отвлекающие удары наносятся для отвлечения противника от основного сильного удара или серии ударов.

В начале изучения техники бокса очень важно обучить правильному положению кисти руки при нанесении удара (рис. 6).

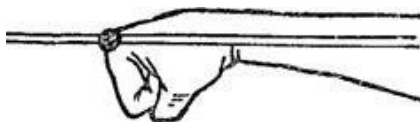


Рис.6 Правильное положение кисти при ударе

Правильное положение кулака – пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Пястные кости, на которые приходится вся тяжесть удара, испытывают при ударе жесткое давление. Дополнительную, «рессорную», функцию ударного места на кисти выполняют проксимальные (основные) фаланги пальцев, на которые действует при ударе поперечное давление. Кулак не должен быть напряжен в начальный момент его движения, лишь перед самым ударом его крепко сжимают. При постоянном сжатии кулака затрудняются подготовительные движения рук, утомляются мышцы предплечья, и боксер в конце боя уже не сможет сжать кисть достаточно сильно. Ударная нагрузка на кисть довольно велика, поэтому слабое сжатие ее в кулак или неправильное нанесение удара приводит к ушибам кисти и растяжениям связок. В большинстве случаев боксеры травмируют кисть в начале своей спортивной деятельности вследствие неправильного положения кулака в момент удара или ударов в твердые части тела противника - в локоть, лоб и т. д.

В боксерской перчатке удары наносятся ударной частью перчатки [11], соответствующей пястно-фаланговым суставам сжатого кулака (рис. 7). Удары наносятся любой рукой.

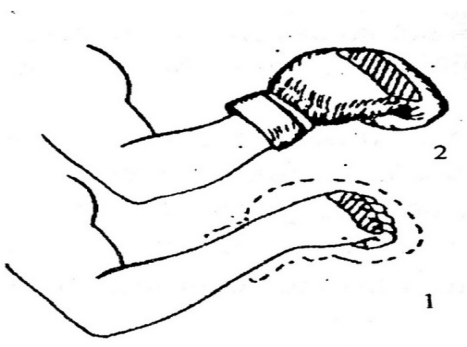


Рис.7. Положение кулака при ударе – 1; Ударная часть перчатки - 2

Согласно правил соревнований по боксу [1] очки начисляются за беспрепятственно дошедшие до цели удары, нанесенные в переднюю и боковую часть головы, в том числе защищенную шлемом, и туловище выше пояса, которые не были блокированы или отражены противником. На рисунке 3 представлена разрешенная для нанесения ударов область тела. При этом боксер старается нанести удары в наиболее чувствительные места противника (рис. 8).

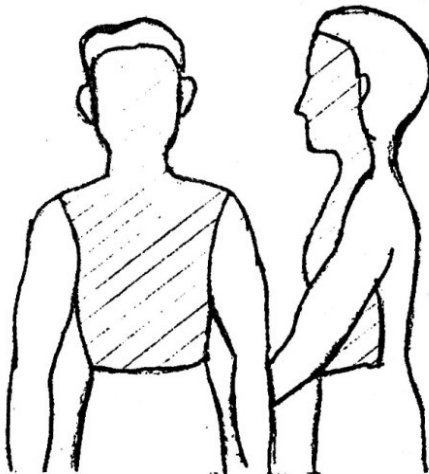
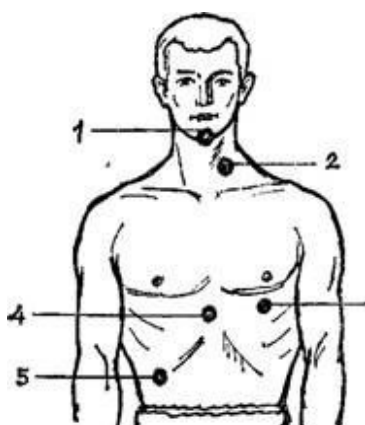


Рис.8. Разрешенные для ударов места на теле

Наибольший поражающий эффект ощущения дает удар в нижнюю челюсть, область солнечного сплетения, область печени (рис. 9). В течение боя у боксеров высокого класса попытки нанести удары в голову в среднем составляют 70 %, солнечное сплетение – 15 %, в подхрящевые области – 10 и сердца – 5 %. Поэтому, естественно, боксеры в процессе тренировки и обучения уделяют большое внимание защитным действиям головы [11].



1. нижняя челюсть;
2. боковая поверхность шеи;
3. область сердца;
4. верхняя часть живота (область солнечного сплетения);
5. правое подреберье (область печени)

Рис.9. Наиболее чувствительные места человека

Биомеханические основы ударных движений боксера

Для правильного обучения ударам в боксе необходимо понимание всей кинематики движений тела спортсмена и включение его отдельных звеньев для достижения наибольшей эффективности удара, его силы и быстроты.

Каждый удар в боксе – это сложное по своей структуре движение, включающее поступательное перемещение всего тела относительно опоры и вращательные движения частей тела в различных суставах вокруг различных осей и тела в целом. В зависимости от формы удара (прямой, боковой, снизу) преобладает поступательное или вращательное движение.

При нанесении ударов усилия передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти – кулак. Важное значение имеет вопрос об опережающем движении таза по отношению к плечевому поясу [10]. Эффективность боксерских ударов зависит от следующей последовательности включения звеньев тела в ударное движение:

1. Отталкивающего разгибания ноги создающее опережающее движение таза по отношению к плечевому поясу;
2. Вращательно-поступательного движения туловища, обуславливающего выдвигание вперед плеча бьющей руки;
3. Ударного движения руки к цели.

При этом в ударном движении выделяют две основных части. В первой части осуществляется разгон всех звеньев тела, участвующих в ударном движении. Во второй части – происходит последовательное торможение звеньев тела снизу вверх за счет тормозящих действий левой и правой ноги.

Таким образом, сила удара боксера является результатом суммирования скоростей отдельных звеньев тела – ноги, туловища и руки. При этом имеет место последовательный разгон звеньев тела снизу вверх, т.е. каждое последующее звено начинает движение, когда скорость предыдущего достигает своего максимального значения.

Рациональное соотношение степени участия мышц ноги, туловища и руки в ударном движении у боксеров (мастера спорта и накаутеры) выглядит следующим образом: 42,2% усилий приходится на мышцы ног, 39,1% - на мышцы туловища и 18,7% на мышцы рук [10]. Развиваемая при этом сила удара – 503,8 кгс.

Боевые дистанции

Дистанция – это расстояние между ведущими бой боксерами. Различают дальнюю, среднюю и ближнюю дистанции ведения боя. Выбор спортсменом оптимальной дистанции ведения боя зависит от многих моментов. От различия боксеров в росте, физической, технической и психологической подготовки.

Дальняя дистанция – это расстояние, на котором боксеры находятся вне досягаемости ударов противника. При этом боксер, только сделав шаг, может достать противника ударом. Боксеры, ведущие бой на дальней дистанции, чаще всего пользуются в основном прямыми ударами в голову и туловище. Боковые удары и удары снизу используются гораздо реже. Боксеры на дальней дистанции ведут бой в более выпрямленном положении, для максимальной подвижности и маневренности. Малоподвижному боксеру трудно вести бой на дальней дистанции. Начать атаку с дальней дистанции всегда труднее, так как оба боксера вне досягаемости, собраны и готовы встретить атакующего. Каждый из них легко воспринимает начальные движения противника и успевает среагировать на них защитами и контрдействиями. Чтобы атака успешно завершилась, боксер, готовя удар, должен отвлечь от него внимание противника постоянной сменой своих положений и ложными действиями. Поэтому дальняя дистанция требует виртуозного исполнения ложных и подготовительных действий, легких непринужденных передвижений и решительных атак в сочетании с искусной защитой с помощью рук во время собственных атак. Мастерски проведенный бой на дальней дистанции — красивая форма поединка, которая приносит эстетическое наслаждение любителям этого вида спорта.

Средняя дистанция – это дистанция на расстоянии вытянутой руки. На этой дистанции у боксеров значительно меньше времени для размышления, чем на дальней. Если на дальней дистанции боксеры пользуются одиночными или двойными ударами, то на средней они применяют серии ударов — прямых, боковых и снизу, которые требуют также быстрых защитных действий. Самые сильные удары наносятся на средней дистанции, так как положение боксеров более устойчивое и собранное, а это способствует эффективному вращению туловища и мощному отталкиванию ногами. Средняя дистанция – это то, за что мы так любим бокс (зрелищность). А ведь зрелищность – это проявление наивысшего мастерства боксеров. Средняя дистанция, пожалуй, самая сложная дистанция, и настоящее мастерство (талант) проявляет тот боксер, который оставаясь на ударной дистанции, дистанции вытянутой руки, наносит сокрушительные удары при этом оставаясь недосягаемым для ударов соперника. Все маневренные и обманные действия производятся здесь только перемещением короткими скользящими шагами и движениями туловища. Передвижения используются не столько для маневрирования, как на дальней дистанции, сколько для выбора и сохранения оптимальной для боксера ударной дистанции, на которой он сможет применять наиболее сильные удары и надежную защиту. **Ударная дистанция** – это расстояние до противника, находясь на котором, боксер достает его своими руками. При этом у каждого боксера своя ударная дистанция и зависит она в основном от антропометрических данных боксера.

Ближняя дистанция – это расстояние согнутой в локте руки, с которого боксер может наносить только короткие удары. Из-за близости партнера боксеры успевают реагировать защитой на удары как и на дальней дистанции в основном с помощью рук, подставками и блоками. Поскольку боксеры соприкасаются друг с другом частями тела, им приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательными и тактильными ощущениями.

Боксер должен уметь вести бой на всех дистанциях, чтобы лучше ориентироваться во всех ситуациях боевой обстановки. При этом выбирая для себя наиболее выгодную дистанцию, на которой он сможет максимально использовать свои возможности. В ходе боя дистанция постоянно меняется в результате действий каждого из противников, атакующих или защитных. Изменение расстояния в бою зависит от индивидуальных особенностей боксера и избранной им тактики ведения боя. Боксеры высокого роста в основном стараются держаться подальше от партнера. Для того, чтобы с наибольшей выгодой использовать длину своих рук и дальнобойность ударов. Низкорослые боксеры, наоборот, стремятся приблизиться к партнеру, чтобы их короткие удары были эффективнее. Поэтому в поединке каждый из боксеров, старается вести бой на дистанции, выгодной для него и невыгодной для партнера. Когда одному из боксеров удастся найти выгодную для себя дистанцию и сохранять ее довольно продолжительное время, как правило, его удары в это время прицельнее, а защита эффективнее.

Защита от ударов

Обучаясь технике бокса, нужно уделять самое серьезное внимание овладению средствами защиты. Эффективная защита – это основа боксерского мастерства. Она придает организованность боевым действиям и необходимую уверенность в бою.

В основу техники защиты, как и всей техники бокса, положена экономичность движений. Она не только сохраняет энергию боксера в бою, но и придает устойчивое положение его телу, позволяет легко и уверенно переходить от одного действия к другому.

В технике бокса выделяют три основных вида защит:

1. Защиты передвижением (двигаясь в любом направлении не дать возможность сопернику нанести по себе удар);
2. Защиты с помощью рук (поставка ладони, накладка ладони или отбив руки, блок рукой, плечом, локтем);
3. Защиты движением туловища (уклон, нырок);

Но чаще всего в бою используется комбинированная защита, которая включает в себя вышеперечисленные виды. Выбор способов защиты зависит от ряда факторов: в соответствии с дистанцией и расстоянием до противника, наступательной или оборонительной позиции, целесообразностью применения в данной ситуации и т.д.

3.4. Обучение ударам

Обучение начинается с объяснения и показа ударов на месте, с шагом и в движении.

Надо помнить, что около половины всех ударов, наносимых в бою боксером (48%) составляют прямые удары [11]. Поэтому обучению прямых ударов следует уделить особое внимание.

Эффективность нанесения быстрых и точных ударов в бою во многом зависит от умения наносить удары без замаха, максимально неожиданно. Для этого целесообразно ознакомить обучающихся с механикой движения в специальных имитационных и подводящих упражнениях.

Имитация удара без замаха из фронтальной стойки

1 Упражнение: бег с высоким подниманием бедра с одновременным нанесением прямых ударов. Выполняется на месте и в движении.

2 Упражнение: нанесение ударов левой и правой рукой под каждый шаг (подскоками) в разножке с чередованием разноименных рук и ног.

3 Упражнение: нанесение прямых ударов левой и правой рукой подскоками на одной ноге в движении вперед и на месте, при этом второй ногой выполняются маховые-маятниковые движения в плоскости движения с большой амплитудой (ноги в колене не сгибать).

4 Упражнение: стоя на месте, из фронтальной стойки наносим одиночные и сдвоенные прямые удары обеими руками одновременно. Для обучения в момент удара сжимать кисть и правильно доворачивать кулак можно использовать палку или легкий гриф штанги (5-7 кг).

5 Упражнение: стоя на месте, из фронтальной стойки наносим комбинации сдвоенных и строенных ударов (прямой-снизу, прямой-сбоку, прямой-снизу-сбоку). Выполняя эти упражнения важно следить чтобы удар наносился с сохранением фронтальной стойки без замаха и поворота корпусом (только рукой).

6 Упражнение: то же упражнение выполняется небольшими подскоками на месте, на носках прямых ног (ноги в колене не сгибать). Каждый удар наносится одновременно с подскоком.

7 Упражнение: то же упражнение выполняется в движении приставными шагами влево (вправо).

Имитация удара из боевой стойки

После освоения ударов без замаха из фронтальной стойки следует переходить к изучению нанесения ударов передней рукой из боевой стойки.

8 Упражнение: нанесение прямых ударов передней рукой в боевой стойке (правосторонней, левосторонней) на месте;

9 Упражнение: нанесение прямого (бокового, снизу) удара задней рукой из боевой стойки на месте. При нанесении бокового удара следует уделить особое внимание правильному положению локтя при ударе. Локоть должен быть на одной линии с бьющей частью кулака, что дает максимальный эффект.

Имитация удара из боевой стойки в движении

Для отработки боковых ударов и ударов снизу в движении можно применять следующие имитационные упражнения в так называемой «работе на дороге».

10 Упражнение: нанесение одиночного прямого (бокового, снизу) удара передней, задней рукой под каждый шаг в движении назад (на отходе) в боевой стойке (правосторонней, левосторонней). При подшаге спортсмен возвращается в исходную боевую стойку.

11 Упражнение: нанесение одиночного прямого (бокового, снизу) удара передней, задней рукой под каждый шаг в движении вперед в боевой стойке (правосторонней/левосторонней). При подшаге спортсмен возвращается в исходную боевую стойку.

12 Упражнение: наносим серию ударов (прямой-снизу, прямой-сбоку) передней/задней рукой под каждый шаг в движении вперед/назад (на отходе) в боевой стойке (правосторонней/левосторонней).

13 Упражнение: наносим серию ударов (прямой-снизу-сбоку) передней/задней рукой под каждый шаг в движении вперед/назад (на отходе) в боевой стойке (правосторонней/левосторонней).

14 Упражнение: совмещаем удары правой и левой рукой;

В дальнейшем мы усложняем задания, используя серии из двух и более ударов, за счет чередования рук в различных комбинациях ударов.

Подводящие упражнения для правильного нанесения удара (с партнером)

Для обучения правильному удару с сильнейшей руки (правой) находясь в левосторонней стойке, когда левая нога и левая рука находятся впереди (и наоборот левой рукой из правосторонней стойки), целесообразно использовать специальные подводящие имитационные упражнения в виде бросков различных предметов (малый мяч, камень, хвойная шишка и т.д.) с места на дальность и точность из-за головы хлестким движением. Бросок предмета, как и удар должен начинаться с отталкивающего движения позади стоящей ноги. Важно научить опережающему движению таза по отношению к плечевому поясу. Движение руки к цели должно начинаться только после того, как плечо пройдя фронтальную стойку будет выведено вперед. При этом плечо продолжает движение до касания кулаком цели, другое плечо отводится

назад. Происходит вращательно-поступательное движение туловища вокруг оси (позвоночника).

15 Упражнение: 1-й номер стоит в боевой стойке и пытается нанести прямой удар левой (правой) рукой с доворотом бедра. 2-й держит партнера на уровне сгиба локтей рук (за бицепсы) стоя у него за спиной. Выполняющему упражнение очень важно выполнить удар без наклона вперед, за счет поворота корпусом вокруг оси позвоночника выполняя отталкивание ног.

16 Упражнение: 1-й номер стоит в боевой стойке и пытается нанести прямой удар левой (правой) рукой в грудь партнера. 2-й стоит перед партнером положив ладони ему на кулаки и полусогнутой рукой пытается сдержать удар.

17 Упражнение: «Пуш-пуш». Оба боксера в боевой стойке друг напротив друга. Левая рука кладется на левое плечо партнера. Одновременно, на скачке, за счет разгибания руки, необходимо столкнуть партнера назад. Затем тоже самое выполняем правой рукой, опираясь на правое плечо партнера. При этом сохраняется боевая стойка.

Отработка ударов на снарядах

Обязательно закрепление изученного материала в отработке ударов на боксерских мешках и настенной подушке. В начале, отрабатываются одиночные и сдвоенные прямые удары, затем различные комбинации из серий ударов, двух-, трех-, четырех-, пяти-, шести-ударные и более. После освоения прямых ударов на снарядах следует переходить к отработке боковых ударов и ударов снизу. А также к сочетанию различных ударов. Удары наносятся в голову и корпус. Необходимо следить, чтобы удары наносились сжатой в кулак кистью в центр снаряда, и рука не соскальзывала с него. При выполнении одиночного или завершающего в серии удара необходимо следить за правильным включением (поворотом) бедра. Локоть при нанесении бокового удара и удара снизу должен быть направлен под 90^0 к цели. Чтобы избежать заваливания боксера, необходимо после каждой атаки делать не менее двух приставных шагов назад. Выход назад так же необходим для обучения выбора дистанции для новой атаки. После каждой атаки целесообразно выполнять имитацию защитных действий.

3.5. Дальняя дистанция

В основе защитных действий на дальней дистанции лежат передвижения. Очень важно научить спортсмена в ответ на атакующее действие соперника сохранить дальнюю дистанцию за счет смещения от соперника назад или в сторону, при этом оставаясь в боевой стойке и сохраняя равновесие. Не менее важным является умение защищаться

руками (подставка и накладка ладони, отбив или отведение бьющей руки) и быстро переходить от защитных действий к атакующим.

Имитационные упражнения (с партнером)

Обучение прямым ударам в движении, в имитационных упражнениях с партнером без перчаток, целесообразно проводить на первых занятиях. Эти упражнения помогают в кратчайшие сроки обучить передвижениям в боевой стойке и быстрым прямым ударам без замаха. Развивают реакцию и чувство дистанции.

1 Упражнение: Боксеры стоят в боевой стойке на вытянутой руке друг напротив друга. Левый кулак сжат, а правая ладонь открыта. 1-й номер с места наносит удар левой рукой в правую ладонь партнера и делает приставные шаги назад, сохраняя боевую стойку и держа правую ладонь открытой. 2-й номер контратакует сдвоенными ударами левой руки в ладонь партнера с шагами вперед. Упражнение выполняется в виде игры, где присутствует эффект неожиданности нанесения удара, при этом партнер учится наносить контратаку молниеносно, без паузы.

2 Упражнение: аналогично первому. 1-й номер выполняет те же движения. 2-й номер добавляет третий удар правой прямой (атака левой-левой-правой).

3 Упражнение: выполняется на месте. Исходное положение: Боксеры стоят в боевой стойке на вытянутой руке друг напротив друга. 1-й номер, выполняет имитацию удара в голову, кулаком левой руки, держа правую ладонь открытой. 2-й номер выполняет отбив атакующей руки в сторону и последующий контратакующий левой прямой удар в открытую ладонь партнера.

4 Упражнение: аналогично третьему. 1-й номер после имитации атаки выполняет приставные шаги назад. 2-й номер добавляет повторный удар левой прямой.

5 Упражнение: выполняется на месте. Исходное положение: Боксеры стоят в боевой стойке на вытянутой руке друг напротив друга. 1-й номер, выполняет имитацию удара в голову кулаком левой руки держа правую ладонь открытой. 2-й номер выполняет отбив атакующей руки в сторону и последующий контратакующий правый прямой удар в открытую ладонь партнера.

6 Упражнение: Исходное положение: Боксеры стоят в боевой стойке на вытянутой руке друг напротив друга. 1-й номер, выполняет имитацию удара в голову кулаком левой руки. 2-й номер выполняет отбив атакующей руки в сторону и последующую контратаку из трех ударов (правой-левой-правой) в открытую ладонь партнера. 1-й номер выполняет приставные шаги назад держа правую ладонь открытой.

Задания с партнером в перчатках (дальняя дистанция)

После того как спортсмены освоили имитационные упражнения целесообразно переходить к отработке в боевых перчатках. Отработка прямых ударов проходит параллельно с изучением защиты от них. Лучше это делать, в двухшереножном строю, предварительно разбив обучающихся на 1-е и 2-е номера (атакующих и контратакующих). Отработка в условиях строя даст возможность выявить у боксеров ошибки и указать пути их исправления. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах.

1 Задание: 1-й атакует прямым левой в голову и отходит назад после атаки (приставными шагами для сохранения боевой стойки), 2-й защищается подставкой правой ладони (обязательная фиксация ладони в момент соударения) с шагом назад.

2 Задание: 1-й атакует прямым левой в голову и отходит назад, 2-й с шагом назад защищается подставкой правой ладони и контратакует прямым левой в голову с шагом вперед. 1-й с шагом назад защищается подставкой правой ладони.

3 Задание: 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й встречает тем же ударом. При этом оба защищаются подставкой правой ладони.

4 Задание: 1-й атакует прямым левой в туловище с наклоном корпуса вправо, колени сгибаются, правая рука у подбородка. 2-й защищается подставкой левого локтя.

5 Задание: 1-й атакует прямым левой в туловище, 2-й защищается подставкой левого локтя и контратакует прямым левой в голову. 1-й защищается подставкой правой ладони.

6 Задание: 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й делает наклон вправо с приседанием и встречает прямым левой в туловище. 1-й не защищается правой рукой.

7 Задание: 1-й атакует прямым правой в голову, 2-й защищается подставкой левого плеча и правой ладони с шагом назад.

8 Задание: 1-й атакует прямым правой в голову, 2-й защищается подставкой левого плеча и правой ладони и отвечает прямым правой в голову. 1-й защищается подставкой левого плеча и правой ладони.

9 Задание: 1-й (на выпаде) атакует прямым правой в туловище, 2-й защищается подставкой левого локтя.

10 Задание: 1-й (на выпаде) атакует прямым правой в туловище, 2-й защищается подставкой левого локтя и отвечает прямым правой в туловище. 1-й защищается подставкой левого локтя.

11 Задание: 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й встречает прямым правой в туловище. 1-й не использует защиту правой рукой.

12 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией прямых ударов в голову, 2-й защищается подставкой правой ладони и левого плеча, смещаясь назад на то расстояние, на которое приблизился соперник.

13 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией прямых ударов в голову, 2-й защищается подставкой правой ладони и левого плеча и контратакует прямым правой в голову. 1-й защищается подставкой левого плеча.

14 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией прямых ударов: левой в голову, правой в туловище, 2-й защищается подставкой правой ладони и левого локтя и контратакует прямым правой в голову. 1-й защищается подставкой левого плеча.

15 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией прямых ударов: левой в туловище, правой в голову, 2-й защищается подставкой левого локтя и левого плеча.

16 Задание: 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й контратакует (встречная контратака) прямым левой в туловище, прямым правой в голову. 1-й защищается подставкой левого локтя и правой ладони.

17 Задание: 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й контратакует (встречная контратака) двухударной комбинацией прямых ударов в туловище.

18 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией прямых ударов: левой в туловище и правой в голову, 2-й защищается подставкой левого локтя и левого плеча и контратакует прямым правой в голову. 1-й защищается подставкой левого плеча.

19 Задание: 1-й атакует трехударной серией прямых ударов в голову: левой, левой, правой, 2-й защищается (со смещением назад) подставкой правой ладони и левого плеча.

20 Задание: 1-й атакует трехударной серией прямых ударов: левой, левой, правой в голову, 2-й защищается подставками правой ладони и левого плеча и на третьем ударе, не отходя назад принимает удар на защиту и контратакует прямым правой в голову. 1-й защищается подставкой левого плеча.

21 Задание: 1-й атакует трехударной серией прямых ударов в сочетании "голова, туловище": левой в голову, левой в туловище, правой в голову, 2-й защищается подставками правой ладони, левого локтя и левого плеча.

22 Задание: 1-й атакует так же, 2-й защищается подставками левого плеча и правой ладони и контратакует прямым правой в голову.

23 Задание: 1-й атакует трехударной серией прямых ударов в сочетании "туловище, голова": левой в туловище, левой в голову, правой в туловище, 2-й защищается подставками левого локтя, правой ладони и левого локтя.

24 Задание: 1-й атакует так же, 2-й защищается подставками локтя и рук и контратакует прямым правой в голову. 1-й защищается подставкой левого плеча.

25 Задание: 1-й атакует четырехударной серией прямых ударов в голову под разноименные или одноименные ноги: левой, правой, левой,

правой, 2-й защищается подставками правой ладони и левого плеча со смещением тела назад.

26 Задание: 1-й - та же атака, 2-й защищается подставками рук и левого плеча и контратакует четырехударной серией прямых ударов в голову: правой, левой, правой, левой. 1-й защищается подставками рук и левого плеча со смещением тела назад.

27 Задание: 1-й атакует повторным прямым левой в голову, 2-й защищается подставкой правой ладони и отвечает прямым левой в голову. 1-й защищается подставкой правой ладони.

28 Задание: 1-й атакует повторным прямым левой в туловище, 2-й защищается подставкой левого локтя и контратакует прямым левой в голову. 1-й защищается подставкой правой ладони.

29 Задание: 1-й атакует повторным прямым правой в голову, 2-й защищается подставкой левого плеча и отвечает прямым правой в голову. 1-й защищается подставкой левого плеча.

После обучения боевым действиям на дальней дистанции мы переходим к изучению ближней дистанции ведения боя.

3.6. Ближняя дистанция

В основе защитных действий на ближней дистанции лежит защита с помощью рук. Очень важно научить спортсмена блокировать удары соперника с помощью плеч, локтей и предплечий оставаясь в боевой стойке, сохраняя равновесие чтобы быстро переходить от защитных действий к атакующим [6]. При этом очень важно научить спортсмена не закрывать глаза, не зажмуриваться и не отворачиваться. Для этого применяются специально разработанные имитационные упражнения с партнером, моделирующие соревновательную деятельность. В данных упражнениях отсутствует травмирующий эффект в результате пропущенного удара. Но при этом имитация удара ладонью моделирует условия схожие с соревновательной деятельностью за счет чего повышена мотивационная составляющая в отработке защиты головы и корпуса с помощью рук.

Имитационные упражнения (с партнером)

1 Упражнение. 1-й номер в боевых перчатках стоит в оборонительной позиции («глухая защита»). Ноги находятся в боевой стойке для сохранения равновесия, корпус развернут фронтально с целью избежать ударов по спине и сгруппирован, плечи подняты и закрывают подбородок слева и справа, спина округлена, локти закрывают корпус, кулаки закрывают голову, голова опущена вниз (взгляд направлен на грудь противника). 2-й номер выполняет толчки партнера в разные стороны, с целью вывести его из равновесия.

2 Упражнение. 1-й номер в боевых перчатках стоит в оборонительной позиции («глухая защита»). 2-й номер открытой ладонью левой и правой руки (без перчаток) имитирует боковые удары и удары снизу по корпусу и в голову. Начинать следует с одиночных ударов, постепенно усложняя отработку за счет нанесения серий ударов и переводу их с головы на корпус и обратно.

3 Упражнение. 1-й номер в боевых перчатках стоит в оборонительной позиции («глухая защита»). 2-й номер усложняет задачу за счет совмещения ударов ладонью и толчки партнера в разные стороны, с целью вывести его из равновесия.

4 Упражнение. Аналогично третьему. 1-й номер в боевых перчатках стоит в оборонительной позиции («глухая защита»). 2-й номер наносит удары и толчками старается вывести из равновесия. Задача 1-го номера за счет защиты и неожиданных передвижений на противника (сближение с целью смять атаку противника) и от него (разрыв дистанции с целью провалить противника), завладеть тактическим преимуществом.

5 Упражнение. 1-й номер в боевых перчатках стоит в оборонительной позиции («глухая защита»). 2-й номер наносит удары и толчками старается вывести из равновесия. 1-й номер может наносить одиночные ответные и встречные удары по корпусу атакующего.

После того как спортсмены освоили имитационные упражнения целесообразно переходить от имитационных упражнений к отработке заданий в боевых перчатках.

Задания с партнером в перчатках (ближняя дистанция)

30 Задание: 1-й атакует снизу правой в туловище, 2-й защищается подставкой левого локтя.

31 Задание: 1-й атакует снизу правой в туловище, 2-й защищается подставкой левого локтя и контратакует снизу правой в туловище. 1-й защищается подставкой левого локтя.

32 Задание: 1-й атакует снизу левой в туловище, 2-й защищается подставкой правого локтя.

33 Задание: 1-й атакует снизу правой в голову, 2-й защищается подставкой правой ладони.

34 Задание: 1-й атакует снизу правой в голову, 2-й защищается подставкой правой ладони и контратакует снизу левой в голову. 1-й защищается подставкой левой ладони.

35 Задание: 1-й атакует снизу левой в голову, 2-й защищается подставкой левой ладони.

36 Задание: 1-й атакует снизу левой в голову, 2-й защищается подставкой левой ладони и контратакует снизу правой в голову. 1-й защищается подставкой правой ладони.

37 Задание: 1-й атакует боковым левой в голову, 2-й защищается подставкой правого предплечья.

38 Задание: 1-й атакует боковым левой в голову, 2-й защищается подставкой правого предплечья и контратакует боковым левой в голову. 1-й защищается подставкой правого предплечья.

39 Задание: 1-й атакует боковым левой в голову, 2-й встречает боковым левой в голову. Оба, защищаются подставками правого предплечья.

40 Задание: 1-й атакует боковым правой в голову, 2-й защищается подставкой левого предплечья

41 Задание: 1-й атакует боковым правой в голову, 2-й защищается подставкой левого предплечья и контратакует боковым правой в голову. 1-й защищается подставкой левого предплечья и плеча.

42 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией боковых ударов (левой, правой) в голову. 2-й защищается подставками правого и левого предплечий и плеч.

43 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией боковых ударов (левой, правой) в голову, 2-й защищается подставкой предплечья и контратакует двухударной комбинацией боковых ударов (правой, левой) в голову. 1-й защищается предплечьями.

44 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией боковых ударов в туловище (левой, правой), 2-й защищается подставками локтей.

45 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией боковых ударов (левой, правой) в туловище, 2-й защищается подставками локтей и контратакует двухударной комбинацией боковых ударов в туловище.

46 Задание: 1-й атакует трехударной серией (левой, правой, левой) боковых ударов в голову. 2-й защищается подставками предплечий и плеча правой и левой рук.

47 Задание: 1-й атакует трехударной серией боковых ударов (левой, правой, левой) в голову, 2-й защищается подставками предплечья и плеча и контратакует трехударной серией (левой, правой, левой) в голову 1-й защищается подставками предплечий и плеча.

48 Задание: 1-й атакует четырехударной серией боковых ударов (левой, правой, левой, правой) в голову, 2-й защищается подставками предплечий и плеч.

49 Задание: 1-й атакует четырехударной серией боковых ударов (левой, правой, левой, правой) в голову. 2-й защищается подставками предплечий и плеч, и контратакует четырехударной серией боковых ударов (правой, левой, правой, левой) в голову. 1-й защищается подставками предплечий и плеч.

50 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией (правой, левой) снизу в туловище, 2-й защищается подставками локтей.

51 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией (правой, левой) снизу в туловище, 2-й защищается подставками локтей и контратакует двухударной комбинацией (левой, правой) в туловище. 1-й защищается подставками локтей.

52 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией (правой, левой) снизу в голову, 2-й защищается подставками ладоней.

53 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией (правой, левой) снизу в голову, 2-й защищается подставками ладоней и контратакует двухударной комбинацией (правой, левой) снизу в голову. 1-й защищается подставками ладоней.

54 Задание: 1-й атакует трехударной серией (правой, левой, правой) снизу в туловище, 2-й защищается подставками локтей и предплечий.

55 Задание: 1-й атакует трехударной серией (правой, левой, правой) снизу в туловище, 2-й защищается подставками локтей и предплечий и контратакует трехударной серией (правая, левая, правая) снизу в туловище. 1-й защищается подставкой локтей и предплечий.

56 Задание: 1-й атакует трехударной серией (правой, левой, правой) снизу в голову, 2-й защищается подставками предплечий.

57 Задание: 1-й атакует трехударной серией (правой, левой, правой) снизу в голову, 2-й защищается подставкой предплечий левой и правой рук, и контратакует трехударной серией (правой, левой, правой) снизу в голову. 1-й защищается подставками предплечий.

58 Задание: 1-й атакует четырехударной серией (правой, левой, правой, левой) снизу в туловище, 2-й защищается подставками локтей и предплечий.

59 Задание: 1-й атакует четырехударной серией (правой, левой, правой, левой) снизу в туловище, 2-й защищается подставками локтей и предплечий и контратакует четырехударной серией (левой, правой, левой, правой) снизу в туловище. 1-й защищается подставками локтей и предплечий.

60 Задание: 1-й атакует четырехударной серией (правой, левой, правой, левой) снизу в голову, 2-й защищается подставками предплечий.

61 Задание: 1-й атакует четырехударной серией (правой, левой, правой, левой) снизу в голову, 2-й защищается подставками предплечий и контратакует четырехударной серией (левой, правой, левой, правой) снизу в голову. 1-й защищается подставками предплечий.

62 Задание: 1-й атакует боковым левой в голову, 2-й защищается подставкой правого предплечья и контратакует ударами: боковыми левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище. 1-й защищается подставками предплечий и левого локтя.

63 Задание: 1-й атакует боковым правой в голову, 2-й защищается подставкой левого предплечья и контратакует ударами: боковыми правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище. 1-й защищается подставками предплечий и правого локтя.

3.7. Средняя дистанция

Средняя дистанция (дистанция вытянутой руки) самая сложная дистанция в боксе. Защита на средней дистанции состоит из защит туловищем (уклоны, приседания, нырки) и передвижений после них (смещение, уход с линии атаки с возможным выходом за спину противника), а также, защиты руками в виде блоков (защита предплечьем и плечом согнутой в локте руки).

Уклон – некоторое отклонение туловища и головы влево или вправо от линии удара противника, так же назад на недостижимое расстояние. Вес тела распределен на обе ноги. Руки находятся в удобном положении для проведения контратак.

Нырок – короткий присед, а затем выпрямление с переносом веса тела на одну ногу для последующей контратаки или выхода из неудобной позиции за счет смещения в сторону. Обе руки свободны для проведения контратак.

Изучение защитных действий мы начинаем во втором семестре учебного года, после того как новички овладеют всеми вариантами защиты с помощью рук и передвижений. Причина в том, что защитные действия на средней дистанции с помощью туловища являются наиболее сложными с технической точки зрения. Поэтому новичок должен уметь компенсировать недостатки техники защиты на средней дистанции с помощью туловища, защитой с помощью рук и передвижений.

Практика бокса показывает, что бои новичков протекают в основном на дальней и ближней дистанции. Средней дистанции новички обычно избегают из-за возможности пропустить сокрушительный удар. Поэтому при атаке или обоюдном сближении входят в дистанцию ближнего боя, что заканчивается нарушением правил одним из боксеров: задержка противника, опасное движение головой, плечом, толкание или обоюдным захватом (клинчем).

Обучение защитным действиям на средней дистанции, целесообразно проводить в имитационных индивидуальных упражнениях перед зеркалом и упражнениях с партнером.

Имитационные индивидуальные упражнения

1 Упражнение. Исходное положение: Боксер стоит во фронтальной стойке, ноги соединены вместе (колени и ступни обеих ног соприкасаются), тем самым уменьшена площадь опоры и спортсмену приходится балансировать, сохраняя равновесие. Уклон от прямого удара выполняется в виде группировки за счет небольшого наклона вперед (сгибания ног в коленях) и одновременного поворота в сторону одним плечом вперед (левым или правым). При этом оба локтя прижимаются к животу, голова слегка наклонена вперед, взгляд направлен на свое отражение в зеркале. Из уклона выполняется быстрое выпрямление в

исходное положение. При выполнении упражнения необходимо следить чтобы оба плеча оставались на одном уровне и не происходило перекоса тела. Упражнение выполняется несколько раз.

2 Упражнение. Исходное положение то же. Выполняются поочередные уклоны влево и вправо с выпрямлением в исходное положение подскоком. Каждый последующий уклон выполняется после двух-трех подскоков. Важно следить чтобы ноги были расположены вместе (соприкасались). Упражнение выполняется несколько раз.

3 Упражнение. Исходное положение то же, но подскоки выполняются на одной ноге. Вторая нога согнута в колене и не касается пола. Выполняются поочередные уклоны влево и вправо с выпрямлением в исходное положение подскоком. Упражнение выполняется несколько раз.

Данные имитационные упражнения по выполнению уклона от прямого удара соперника, с ограничением площади опоры для ног обучаемого, вынуждают его сохранять равновесие и находить оптимальное положение тела, что способствует быстрому обучению такому сложному двигательному действию как уклон от прямого удара.

4 Упражнение. Исходное положение: Боевая стойка. Выполняются уклоны влево и вправо перед зеркалом.

5 Упражнение. Исходное положение то же. Выполняется прямой удар одновременно с уклоном влево и вправо перед зеркалом.

6 Упражнение. Исходное положение то же. Выполняется прямой удар в ответной форме после уклона влево и вправо перед зеркалом. Могут выполняться серии ударов.

7 Упражнение. Исходное положение: Боевая стойка. Выполняется уклон вправо с шагом вперед правой ногой, при подшаге противоположной ногой боксер возвращается в исходное положение. При уклоне влево боксер шагает левой ногой.

8 Упражнение. Исходное положение то же. Выполняется удар после уклона за счет шага противоположной ногой. В качестве усложнения упражнения наносится серия ударов (двух-, трех-ударная и более) после уклона. Удары наносятся вышагиванием.

Имитационные упражнения с партнером

Освоив индивидуальные имитационные упражнения, боксер легко и просто осваивает защитное действие уклон из боевой стойки в имитационных упражнениях с партнером.

9 Упражнение. Исходное положение: оба боксера в боевой стойке стоят на вытянутой руке друг напротив друга. 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й уклоняется вправо и на выпрямлении атакует прямым правой рукой в голову партнера. 1-й уклоняется влево. Упражнение выполняется непрерывно в течение продолжительного времени. Боксеры учатся переходить от атакующих к защитным действиям и наоборот. По команде тренера меняется атакующая рука и направление уклона.

10 Упражнение. Исходное положение то же. Боксеры поочередно наносят по два прямых удара левой и правой рукой. Партнер выполняет уклоны вправо и влево после чего переходит к атаке. По команде тренера меняется последовательность атакующих рук (левой-правой, правой-левой) и направлений уклона.

11 Упражнение. Исходное положение то же. 1-й атакует боковым ударом левой в голову, 2-й выполняет группировку тела за счет небольшого сгибания ног в коленях и одновременного наклона вперед, за счет чего удар партнера проходит над головой. Выполняя группировку вес тела переносится на правую ногу, противоположную направлению движения удара. При выпрямлении в исходное положение наносится боковой удар правой рукой. 1-й выполняет группировку и повторяет удар слева. Упражнение выполняется непрерывно в течение продолжительного времени. По команде тренера меняется атакующая рука и направление защитного действия (нырок).

12 Упражнение. Исходное положение то же. Боксеры поочередно наносят по два боковых удара левой и правой рукой. Партнер выполняет нырки вправо и влево после чего переходит к атаке. По команде тренера меняется последовательность атакующих рук (левой-правой, правой-левой) и направлений нырка.

13 Упражнение. Исходное положение то же. Боксеры поочередно наносят по четыре удара прямой левой, прямой правой, боковой левой, боковой правой рукой. Партнер выполняет уклоны и нырки, после чего переходит к атаке. Упражнение выполняется непрерывно в течение продолжительного времени.

14 Упражнение. Исходное положение то же. 1-й атакует прямым правой и боковым левой в голову. 2-й уклоняется влево и подныривает по боковой слева направо переходя в атаку прямым правой и боковым левой в голову. Упражнение выполняется непрерывно в течение продолжительного времени.

15 Упражнение. Исходное положение то же. 1-й атакует прямым левой в голову. 2-й уклоняется в любую сторону (влево или вправо) на месте или с со смещением в сторону уклона.

16 Упражнение. Исходное положение то же. 1-й атакует прямым левой в голову и держит открытой правую ладонь. 2-й уклоняется в любую сторону (влево или вправо), на выпрямлении наносит одиночный ответный удар по ладони.

17 Упражнение. Исходное положение то же. 1-й атакует прямым левой в голову и держит открытой правую ладонь. 2-й уклоняется в любую сторону (влево или вправо), на выпрямлении наносит одиночный встречный удар по ладони одновременно с уклоном. При уклоне вправо наносится прямой удар левой рукой по ладони партнера, при уклоне влево правой рукой.

Задания с партнером в перчатках (средняя дистанция)

64 Задание: 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й защищается уклоном вправо или влево, возможна защита руками.

65 Задание: 1-й атакует прямым правой в голову, 2-й защищается уклоном вправо или влево, возможна защита руками.

66 Задание: 1-й атакует прямым левой (правой) в голову, 2-й защищается уклоном вправо или влево и контратакует ударом снизу в туловище. 1-й защищается подставкой локтя.

67 Задание: 1-й атакует прямым левой (правой) в голову, 2-й защищается уклоном вправо или влево и контратакует боковым в голову. 1-й защищается подставкой предплечья.

68 Задание: 1-й атакует прямым левой (правой) в голову, 2-й защищается уклоном вправо или влево и контратакует ударом одной руки снизу в туловище, боковым в голову. 1-й защищается подставкой локтя и предплечьем руки.

69 Задание: 1-й атакует прямым левой (правой) в голову, 2-й защищается уклоном вправо или влево и контратакует ударом одной руки снизу в туловище, другой боковым в голову. 1-й защищается подставкой локтя и предплечьем руки.

70 Задание: 1-й атакует прямым левой (правой) в голову, 2-й защищается уклоном и контратакует двумя ударами в туловище, третьим боковым в голову. 1-й защищается подставками локтей, предплечья и плеча.

71 Задание: 1-й атакует прямым левой (правой) в голову, 2-й защищается уклоном и контратакует двумя боковыми ударами в голову и ударом снизу в туловище. 1-й защищается подставками предплечий и локтя.

72 Задание: 1-й атакует прямым левой (правой) в голову, 2-й защищается уклоном и контратакует четырьмя ударами: двумя ударами в туловище и двумя ударами в голову. 1-й защищается подставкой локтей и предплечий.

73 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией прямых ударов (левой, правой) в голову, 2-й защищается комбинированной защитой - подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакует произвольно. 1-й защищается подставками локтей и предплечий рук.

74 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией прямых ударов (левой, правой) в голову, 2-й защищается комбинированной защитой - от первого удара подставкой правой ладони, от второго удара уклоном влево и контратакует произвольно. 1-й защищается подставками локтей и предплечий рук.

75 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией прямых ударов в голову, 2-й от первого удара защищается подставкой правой ладони, второй удар партнера встречает прямым левой в голову или туловище, с

добавлением ударов снизу и сбоку. 1-й защищается подставками локтей и предплечий рук

76 Задание: 1-й атакует боковым левой (правой) в голову, 2-й защищается «нырком».

77 Задание: 1-й атакует боковым левой (правой) в голову и снизу по корпусу, 2-й защищается «нырком» и подставкой локтя.

78 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией: снизу по туловищу, боковым в голову. 2-й защищается подставкой локтя и «нырком».

79 Задание: 1-й атакует двухударной комбинацией: снизу по туловищу, боковым в голову. 2-й защищается подставкой локтя и «нырком», после чего произвольно контратакует. 1-й защищается подставками локтей и предплечий рук.

80 Задание: 1-й атакует трехударной комбинацией: два удара снизу по туловищу, боковым в голову. 2-й защищается подставкой локтя и «нырком».

81 Задание: 1-й атакует трехударной комбинацией: два удара снизу по туловищу, боковым в голову. 2-й защищается подставкой локтя и «нырком», после чего произвольно контратакует. 1-й защищается подставками локтей и предплечий рук.

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ТЕКУЩЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Тестирование физической подготовленности обучающихся:

Тестирование физической подготовленности проводится в осеннем и весеннем семестрах учебного года, включает в себя следующие тесты [3].

Таблица 6

Тест	Количество баллов					
	5	4	3	2	1	0

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	> 43	35 - 43	26-34	17-25	10-18	< 18
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	> 15	12 - 15	8 - 11	4 - 7	1 - 3	0
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин(раз)	> 50	44-50	37-43	30-36	23-29	<23
Наклон вперед из положения стоя (см)	> 14	11-14	7-10	3-6	0-(-1)	<(-1)
Прыжок в длину с места (см)	> 240	226 - 240	211 - 225	196- 210	180-195	<180
Бег 100 м (с)	<13,2	13,2-13,8	13,9-14,5	14,4 – 15,0	15,1-15,7	>15,7
Бег 1000 м (мин,с)	<3,25	3,25 – 3,40	3,41 – 3,55	3,56 – 4,10	4,11-4,25	> 4,25
Бег 3000 м (мин, с)	<12,20	12,20 -13,50	13,51-15,20	15,21-16,50	16,51-18,20	>18,20

4.2. Основы методики судейства соревнований

Во время практических занятий преподаватель проводит теоретическое тестирование обучающихся, на знание учебного материала темы. Тест включает в себя 10 вопросов, каждый из которых имеет от 2 до 5 вариантов ответа. Вопросы формируются на основании прилагаемого перечня. Критерии оценки представлены в таблице

Вопросы для контроля:

- 1 Характер, системы и способы проведения соревнований по боксу.
- 2 Возрастные группы и весовые категории участников соревнований по боксу.
- 3 Порядок взвешивания и допуска участников соревнований по боксу.
- 4 Форма и экипировка участника соревнований по боксу.
- 5 Удары, защитные действия и передвижения в боксе.
- 6 Запрещенные приемы и технические действия в боксе.
- 7 Состав судейской коллегии на соревнованиях по боксу.
- 8 Главный судья, заместитель главного судьи на соревнованиях по боксу.
- 9 Главный секретарь, заместитель главного секретаря на соревнованиях по боксу.
- 10 Врач соревнований на соревнованиях по боксу.

- 11 Рефери (судья в ринге) на соревнованиях по боксу, термины и жесты, используемые судьями при судействе соревнований.
- 12 Боковой судья на соревнованиях по боксу.
- 13 Система оценки боевых действий в боксе.
- 14 Результат боя.
- 15 Место соревнований по боксу, требования к месту проведения соревнований.
- 16 Структура и содержание Положения о соревнованиях по боксу.

..... Таблица 7

Количество правильных ответов	Количество баллов
Не менее 9	5
Не менее 7	4
Не менее 5	3
Не менее 3	2
Не менее 1	1
Ни одного	0

4.3. Оценка объема двигательной активности

Студент должен выполнить определенный объем двигательной активности, определяемый учебными занятиями, предусмотренными рабочей программой дисциплины.

Критерии оценки представлены в таблице 8

Таблица 8

Характеристика объема двигательной активности	Количество баллов
100 %	5
90 %	4
80 %	3
70%	2
60 %	1
<60 %	0

4.4. Оценка техники двигательных действий

Во время проведения практических занятий преподаватель контролирует технику двигательных действий, соответствующих теме учебного занятия, на основании данного контроля он их оценивает. Критерии оценки представлены в таблице 9

Таблица 9

Характеристика качества выполнения технических действий	Количество баллов
Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия	5
Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения	4
Присутствуют незначительные ошибки в технике выполнения упражнения	3
Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения	2
Упражнение выполнено без соблюдения техники	1
Упражнение не выполнено	0

4.5. Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине «Бокс»

Описание процедуры

Промежуточная аттестация проводится на основе критериев оценивания:

1. Тест теоретических знаний по соответствующей компетенции (индикаторам её достижения) пройден на 80% и более правильных ответов;
2. Анализ значений (среднее арифметическое значение) показателей текущего контроля успеваемости (оценка объема двигательной активности; оценка техники выполнения двигательных действий; оценка физической подготовленности) по всем изучаемым в соответствующем семестре темам составляет - 3 балла и более.

Критерии оценивания

Зачтено	Не зачтено
Выполнение всех критериев оценивания промежуточной аттестации.	Невыполнение одного или всех критериев оценивания промежуточной аттестации.

5. Самостоятельная работа студента (СРС)

Самостоятельная работа направлена на освоение студентами следующих результатов:

1. умении использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2. владении современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3. владении основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4. владении физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5. владении техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Самостоятельная работа направлена на развитие физической подготовки студентов.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека [8].

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности во всех сферах общественной жизни.

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и координационные способности.

Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к трудовой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков,

систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Средства ОФП способствуют созданию физической и функциональной базы, обеспечивают активный отдых и восстановление организма, влияют на развитие специальных физических качеств, повышают общую работоспособность. В качестве средств общей физической подготовки (ОФП) почти во всех видах спорта используют кроссовый бег, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения.

Для отбора рациональных упражнений ОФП необходимо руководствоваться определёнными критериями:

- упражнения ОФП должны способствовать более быстрому восстановлению функций и систем организма, развитию общей работоспособности;

- упражнения ОФП должны в определённой мере содействовать развитию общей координации движения;

- упражнения ОФП должны способствовать более полноценному развитию специальных физических качеств;

ОФП - способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности и ее виды делятся на две основные группы: спортивная подготовка и профессионально-прикладная подготовка [8].

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в «своем» виде спорта.

Критерии для отбора упражнений СФП:

- упражнения СФП должны иметь соответствие не только по динамике нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений в избранном виде спорта;

– упражнения СФП должны быть направлены на развитие ведущих мышечных групп в полном соответствии с динамикой развиваемых усилий в фазах движения.

Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей студента, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

Единственно правильное решение вопроса об использовании общей и специальной физической подготовки состоит в их разумном сочетании на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

6. Заключение

Использование занятий боксом, выбранных самим студентом для занятий физической культурой в ООВО, позволяет значительно повысить мотивационное и ценностное отношение к таким занятиям и помогают решить основные задачи по формированию здорового образа жизни студента.

Методика рассчитана на один учебный год обучения. В первом семестре студенты изучают боевую стойку, передвижения, удары и защиту от них с помощью рук на дальней и ближней дистанции. В ее основе лежит защита с помощью рук и передвижений. И только во втором семестре студенты изучают среднюю дистанцию, когда они уже более подготовлены к такой сложной защите на средней дистанции как защита туловищем, в виде уклонов и нырков. В конце каждого семестра среди студентов поводятся соревнования, на которых закрепляется изученный материал.

Методика обучения студентов боксу с успехом реализуется в течение нескольких лет (2009-2020 гг.) на практических занятиях «Элективные занятия по физической культуре и спорту» по дисциплине бокс, кафедры физической культуры Иркутского Национального исследовательского технического университета и показала свою эффективность.

7. Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. – 271 с. – ISBN 978-5-4497-4249-0 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 1. Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНТУ, 2022. – 225 с. – ISBN 978-5-8038-1790-1. – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf> (дата обращения: 25.02.2026).

3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 2. Особенности физического воспитания студентов / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНТУ, 2022. – 243 с. – ISBN 978-5-8038-1791-8. – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf> (дата обращения: 25.02.2026).

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 56 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/310397> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

8. Дополнительная учебная и справочная литература

1. Агафонов, С. В. Бокс: учебно-методическое пособие / С. В. Агафонов, Н. А. Заводный. - Ростов-на-Дону: Донской государственный технический университет, 2022. - 34 с. - ISBN 978-5-7890-2001-2. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/122377.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

2. Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Скляр [и др.]. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. - 214 с. - ISBN 978-5-7937-2134-9. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/140195.html> (дата обращения: 25.02.2026). - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

3. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения: учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, И. Е. Прокофьев, В. И. Лавриненко. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. - 111 с. - ISBN 978-5-00151-401-5. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL:

<https://e.lanbook.com/book/393290> (дата обращения: 25.02.2026). - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

4.Калимуллина, О. А. Педагогика профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. А. Калимуллина. - Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2021. - 43 с. - ISBN 978-5-6043222-5-3. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/198677> (дата обращения: 25.02.2026). - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

5.Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. - 2-е изд. - Саратов: Вузовское образование, 2024. - 377 с. - ISBN 978-5-4487-1002-5. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/142077.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

6.Чедова, Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. - Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. - 108 с. - ISBN 978-5-7944-3814-7. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/139956.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

7.Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой: монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. - Казань: Издательство КНИТУ, 2021. - 132 с. - ISBN 978-5-7882-3041-2. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/129151.html> (дата обращения: 25.02.2026). - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

9. Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

10. Профессиональные базы данных

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

Учебное издание

Демидов Александр Геннадьевич

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Дисциплина «Бокс»

Методические указания для практических занятий