

## Рецензия

на методические рекомендации тренера-преподавателя по боксу МБУДО «СШ «Олимпия» Генцаровского В.В.

Данные методические рекомендации рассчитаны для тренеров-преподавателей, занимающихся с воспитанниками боксом. Очень важно методически правильно, интересно и эмоционально проводить занятия, чтобы у занимающихся создавалось радостное, хорошее настроение. Это способствует укреплению дисциплины и повышает авторитет преподавателя.

Предложенная работа состоит из трех частей: введение, методика обучения технике бокса и заключения. При создании данной работы тренер опирался на опыт коллег и собственные наработки.

Содержание разработки соответствует заявленной теме и поставленным задачам. Материал построен логично и последовательно, в строгом соответствии с темой разработки.

Особое внимание Генцаровский В.В. уделяет обучению технике бокса. Особый акцент сделан на отработку специальных упражнений и техник. Содержание разработки соответствует реализации государственных требований к подготовке детей по боксу.

В целом, она может быть рекомендована тренерам -преподавателям в качестве основы при проведении занятий по боксу.

30.01.2025 г

Директор МКОУДПО  
«Отраденский методический центр»

Методист МКОУДПО  
«Отраденский методический центр»



*Е.А. Марков*  
*Е.В. Шрамко*

Е.А. Марков

Е.В. Шрамко

Краснодарский край, Отрадненский район

МБУДО «СШ «Олимпия»

## **Методические рекомендации**

**«Обучение основным положениям, ударам, защитам в боксе»**

Выполнил:

Тренер-преподаватель по боксу

Генцаровский В.В.

2023 год

Ведущими факторами, стимулирующими интерес обучающихся к боксу, являются улучшение качества и содержания занятий, педагогические усилия по отношению к мотивации обучающихся, проводя подготовку с воспитанниками, я обратил внимание на ряд вопросов. Изучив материалы и рекомендации по виду спорта «Бокс», сформулировал кратко самое важное. Цель рекомендаций: помочь тренерам -преподавателям овладеть методикой занятий по боксу, чтобы более эффективно проводить учебно-тренировочные занятия с детьми.

## 1. Введение. Вид спорта - бокс.

Бокс — олимпийский контактный вид единоборств, где удары разрешены кулаками и исключительно в специальных перчатках.

Поединки проходят на боксёрском ринге. Есть два вида бокса — любительский и профессиональный. В любительском, как правило, участвуют начинающие спортсмены, они дерутся в различных чемпионатах, включая Олимпийские игры.

Каждый отдельный раунд длится 3–5 минут, в зависимости от уровня поединка — профессиональный либо любительский. Как правило, между раундами спортсменам предоставляется 1 минута для отдыха и восстановления сил.

Бокс способствует разностороннему физическому развитию спортсмена, а также воспитанию моральных и волевых качеств, силы духа.

Чтобы лучше организовать педагогическую работу, полноценнее решать задачи воспитания, обучения и тренировки боксера, сделать учебно-тренировочный процесс более интересным, тренер пользуется различными формами организации занятий. Основной формой организации учебно-тренировочного процесса в секции бокса является специальное практическое занятие. Организуются также занятия общей физической подготовкой и теоретические занятия - лекции и беседы.



## 2. Методика обучения технике бокса.

Исследованию техники защитных и ударных действий, методике обучения ей, посвящено большое количество работ, а такой раздел техники бокса, как обучение основным положениям, остался мало изученным.

Предлагаю один из возможных вариантов такой методики.

После 10-15 минутной разминки, которая выполняется в колонну по одному под общую команду тренера и состоит из обще подготавливающих упражнений преимущественно в перекрестной координации, занимающиеся принимают исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, ступни параллельно, опора на всю ступню, руки на поясе. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. По команде тренера занимающиеся поочередно переносят вес тела на левую и правую ноги, контролируя вес тела пружинящими приседаниями на опорной ноге. Вторая нога сохраняет опору на переднюю часть стопы.

После нескольких повторений начинаем выполнять повороты влево и вправо из этого же исходного положения. Упражнение выполняем на 2 счета, на 1 - поворот, 2 -исходное положение. Поворот туловища влево начинается с поворота правой пятки наружу до 90 градусов, которая опирается на переднюю часть стопы, и одновременно переносим вес тела преимущественно на левую ногу. Правый локоть выводится вперед, голова сохраняет положение. Поворот направо выполняется аналогичным способом.

Главное внимание следует обратить на сохранение вертикального положения туловища. Поворот выполняется вокруг продольной оси, проходящей через позвоночный столб.

После объяснения общих ошибок следует несколько раз повторить упражнение самостоятельно. В это время можно указать на ошибки отдельным занимающимся.

Затем усложняем исходное положение, согнув руки в локтях, локти выведены вперед и прижаты к туловищу, ладони внутрь. Повороты сопровождаем выпрямлением руки вперед. При повороте влево - правую руку вперед, вправо - левую. В конечном положении рука выпрямляется полностью, ладонью вниз.

Основное внимание следует обратить на сохранение вертикального положения туловища и перенос веса тела на противоположную удару, ногу. После указания общих ошибок занимающиеся выполняют

упражнение самостоятельно.

Наступает необходимость объяснить положение кулака при ударе. Даем спортсменам самим убедиться в правильности сказанного вами. Для этого занимающиеся принимают положение - левая рука согнута в локтевом суставе ладонью внутрь; правая - перед грудью, кисть сжата в кулак. Выполняют удары правой рукой по левой ладони «открытой» перчаткой и «завернутым» кулаком. Тоже, поменяв руки. Возвращаемся к выполнению предыдущего упражнения, но сжав кисти в кулак. Основное внимание обращаем на исходное положение кулака при ударе. И с этого момента употребляем термин «удар».

После нескольких самостоятельных повторений объясняем занимающимся, что в бою боксеры стоят друг против друга левым или правым боком, т.к. это наиболее удобное исходное положение для выполнения ударов и защит. Таким образом начинаем обучение боевой стойке, предварительно выявив «левшей», задав вопрос: «Кто бросает камни левой рукой?» и т.п. Если таких боксеров будет несколько, то целесообразнее собрать их вместе на одном из флангов и объяснить, что они выполняют упражнение, как бы наоборот, вместо левой - правой и наоборот. Существует несколько вариантов по отдельному принятию боевой стойки. Вот один из них. Из положения - ноги на ширине плеч, ступни параллельны, опора на всю ступню, выполняем на счет 1 - полшага левой ногой вперед; 2 - пол-оборота направо; 3 - левую руку сгибаем примерно под прямым углом; кулак на уровне головы, ладонью внутрь; 4 - правую под острым углом, локоть прижат к туловищу, кулак защищает голову справа. Голова смотрит вперед, слегка опущена. Не следует прижимать голову к левому плечу, что перекашивает стойку, приводит к излишним напряжениям мышц, сковывает спортсмена. Стойку принимают несколько раз под общую команду тренера, затем самостоятельно.

После этого возвращаемся к выполнению прямых ударов левой, правой руками из положения - боевая стойка. Целесообразнее начинать выполнять упражнение с удара правой, так как его легче прочувствовать занимающимся. Это связано с тем, что удар правой имеет большую амплитуду движения, чем удар левой, и его легче проконтролировать самостоятельно.

Затем переходим к выполнению ударов в двух шеренгах под общую команду тренера. Где первые номера будут выполнять удары из И.П. - боевой стойки, а вторые - защиту подставкой правой ладони. Эта защита наиболее проста в



исполнении и позволяет сохранить боевую стойку. Предварительно занимающимся даются сведения о боевых дистанциях. Первая дистанция, с которой они знакомятся - средняя, когда удары выполняются на месте, а в последующем, при выполнении ударов с шагом вперед левой ногой - с дальней дистанции.

При выполнении данной защиты основными ошибками являются такие, как подставка ладони под удар не в конце, а в середине удара и отклонение назад. Эти ошибки находятся в прямой зависимости от силы удара, т.к. в основе их лежит защитный рефлекс.

Встречается и другая ошибка, которая целиком зависит от внимания занимающихся. Она состоит в том, что занимающийся спортсмен держит открытую ладонь не перед своей головой, а далеко в стороне, второй же наносит удары в нее, вместо головы. Чтобы исключить сильные удары, необходимо дать упражнение в парах без перчаток.

И последним упражнением можно ознакомить занимающихся с основами техники передвижения по рингу. Объяснить и показать технику приставных шагов, заострив внимание на том, что первый шаг делается ногой ближней к направлению движения, затем подставляется вторая нога в И.П. Не следует долго выполнять это упражнение фиксируя отдельные фазы движения, а сразу переходить к целостному / слитному/ способу выполнения: сначала двигаясь прямолинейно вперед - назад и влево - вправо, затем со сменой направления по сигналу тренера из И.П. - ноги в боевой стойке. Можно дать самостоятельное задание выполнять передвижение по квадрату: 2 шага влево, 2 - вперед, 2 - вправо и 2 - назад и т. д. Затем упражнения в парах, свободно двигаясь по залу, где 1-ий номер произвольно меняет направление передвижения, а второй старается сохранить заданную дистанцию. Так как занимающимся трудно еще сохранять боевую стойку, то руки можно опустить. На этом основную часть первого занятия можно закончить. Следующее занятие, которое начнется через день, будет практически повторением данного занятия, т.к. занимающиеся многое забыли. И так будет на протяжении нескольких занятий, постепенно сокращая время на подготовительные упражнения и увеличивая на выполнение ударов и защит.

Упражнения основной части занятия выполняются в среднем темпе, без деления на раунды. Во время объяснения упражнения и встречающихся ошибок, занимающиеся отдыхают.

Заключительная часть должна содержать более эмоциональные

упражнения, в виде различных игр, с целью поднять общий эмоциональный фон занятий, способствовать развитию таких физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость, развивать координацию движений.

### 3. Заключение

Значительно содействуют спортивным успехам молодых боксеров посещение крупных состязаний. Наблюдая за боями квалифицированных боксеров, молодежь получает представление о подлинном мастерстве в боксе. Полученные впечатления о боевом поведении мастеров бокса дадут молодому боксеру большой материал для размышлений о путях к мастерству, заставят его подумать, критически пересмотреть собственную манеру боя. Тренер должен помочь своему ученику разобраться в полученных впечатлениях.

Исследования показали, что молодому боксеру полезно также присутствовать на тренировочных занятиях мастеров бокса, где он сможет найти много ценного, раскрывающего ему пути к мастерству, или тренироваться вместе с мастерами. Совместная тренировка с мастерами будет побуждать его к разумному подражанию, и содействовать воспитанию качеств, присущих мастерам.



Используемая литература:

1. К.В. Градополов. Тренировка боксера. – М.: ФиС , 1980. - 126с.
- 2.. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
3. В.В. Медведев. Психологические основы физической подготовленности спортсмена. – М.: ГЦОЛИФК, 1995.
4. Н.Г. Озолин. Современная система спортивной тренировки. – М., 2002. - 167с.
5. В.Щитов. Бокс: Эффективная система тренировок. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003 – 432с
6. «Бокс. Обучение и тренировка». Учебное пособие ([metodicheskiy-material-dlya-...](#))