

*Пескова Елена Валерьевна,*

*старший преподаватель;*

*Ахмедов Эмиль Джанполадович,*

*студент,*

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,*

*г. Казань, Республика Татарстан, Россия*

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

В статье рассматриваются основные принципы занятия боксом и методика изучения данной дисциплины и закрепления основных понятий бокса.

**Ключевые слова:** спорт, бокс, физическая культура, спортивный образ жизни.

Бокс является одним из распространенных видов спорта, и заинтересованность молодежи в ней вполне объяснима, так как в любой ситуации человек сможет защитить себя и не дать в обиду слабым людям.

**Цель исследования:** выявление основных методик, используемых тренером, для обучения студентов основам тактики бокса как спортивной дисциплины.

Для тренера всегда важно, чтобы его ученик был силен физически, поэтому большой упор в боксе делается на физические нагрузки. Само собой, без должной разминки к тяжелым физическим нагрузкам приступать нельзя.

Перед началом каждого занятия тренер отправляет учеников на пробежку (дистанция примерно в один километр). Данная процедура делается для того, чтобы ученики старались учиться правильно дышать. Главным преимуществом на ринге является правильное дыхание, и знание способов его поддержания на продолжительный период необходимо.

Начало занятия строится на том, что ученики начинают разминку. Они встают в колонну по одному и за направляющим начинают легким бегом выполнять разминочные движения. В это время ученики должны максимально разогреть предплечья, шею, локти, корпус, пальцы рук и сами руки. Это делается для того, чтобы тело было готово к физическим нагрузкам.

После проведения разминки ученики разбиваются на 3 основные группы, чтобы начать выполнять следующие виды занятий:

- 1) «бой с тенью»;
- 2) удар в движении;
- 2) работа со снарядами;
- 3) скакалка.

*Бой с тенью.* Ученики расходятся по залу и на небольшом участке отрабатывают технику своих ударов в перчатках. Они принимают бой с воображаемым противником и должны отработать свои удары до автоматизма. Они должны научиться быстро и точно проводить серию атак, но при этом не должны забывать о защите, держа свою стойку максимально закрытой. После этого ученики становятся в пары по двое и начинают отрабатывать удары уже в парах. Для надежности всем раздают шлемы, и боксеры надевают капы. В этот момент один человек атакует, а другой защищается и пытается только контратаковать. Таким образом, боксеры должны отрабатывать скорость своих атак, их технику и свою защиту. Атакующий человек не должен забывать о защите, а защищающийся должен подловить противника на ошибке и контратаковать одним или двумя ударами, не более. Важной особенностью является то, что ученики должны выполнять всё в стойке не двигаясь, находясь близко друг к другу, и тем самым оттачивая свою реакцию на удары. После ученики меняются ролями.

Важным моментом «боя с тенью» является и то, что во время данного режима тренер одевает боксерские лапы и спаррингуется по отдельности с каждым учеником. Это делается для того, чтобы тренер посмотрел на правильность нанесения ударов и техники боксера.

*Удар в движении.* На небольшой участок натягивается резинка, и боксеры должны уклоняться под ней, стараясь не задевать ее, и передвигаться вперед из стороны в сторону. Важным моментом данного занятия является то, что всё должно происходить максимально быстро. Когда боксер уклоняется, он должен провести небольшую серию атак из двух-трех ударов. В руках у него должны

находиться небольшие гантели. Во время последнего прохождения через натянутую резинку гантели убирают в стороны, тем самым боксеры чувствуют, насколько легки их руки, и скорость нанесения ударов возрастает.

*Работа со снарядами.* В то время, пока одна группа занимается «боем с тенью», вторая начинает работу со снарядами для улучшения своих физических данных. Под работой со снарядами подразумевается работа с гантелями. Здесь боксеры начинают тренировать свои мышцы. Они также становятся в группы по два человека и также помогают друг другу. Они качают пресс, садятся спиной друг к другу и передают средней тяжести снаряд на максимальной скорости, идут к тренажерам и, поддерживая друг друга, занимаются.

*Скакалка.* Данная вещь является основным предметом методики бокса, так как при работе с ней боксеры учатся, как правильно дышать, как правильно контролировать равновесие, и привыкают к тому, что их ноги должны быть быстрыми и легкими. Во время занятия со скакалкой боксеры должны научиться поддерживать темп, и во время этого темпа научиться правильно и спокойно дышать. Также в это время помощник тренера проговаривает команды «Ускорение». В это время боксеры на скакалке должны ускориться максимально быстро, не сбивая при этом темп своего дыхания.

Во время всего занятия ученики должны пройти по кругу один раз, размявшись основательно перед спаррингом с соперником.

После проведения всех четырех дисциплин тренер разбивает учеников на группы по двое в каждой весовой категории. Каждая пара по одному заходит на ринг в перчатках, капе, шлеме. В это время все остальные наблюдают за происходящим на ринге. Начинается спарринг, целью которого является выявление слабых сторон боксеров. Тренер в это время наблюдает за каждым из боксеров, и когда спарринг заканчивается, он объясняет, что и как делалось неправильно и в каких моментах надо прибавить упорства. На усмотрение тренера, перед спаррингом он может дать какие-либо указания каждому боксеру, которые он должен постараться выполнить в течение спарринга. После

того как спарринг закончится, каждая пара боксеров рассказывает, какие указания дал им тренер и как они постарались их воплотить в реальности.

После завершения спарринга боксеры делают последний и заключительный этап тренировки: работа на износ. Каждый из боксеров должен сделать максимальное количество подтягиваний на турнике. Важной особенностью данного этапа служит развитие упорства и стремления человека к победе.

### *Заключение*

Спорт среди молодежи становится все популярнее, и это приводит к созданию новых секций и спортивных объектов. А бокс, в свою очередь, являлся и является наиболее известным и популярным видом спорта среди молодежи, но как бы не шло время вперед, методики проведения занятий по боксу остаются во многом неизменными. В человеке занятия боксом всегда тренировали выносливость, упорство и силу духа. И все вышеперечисленные методики использовали в свое время известные великие боксеры, такие как Мохаммед Али, Рокки Марчиано, Майк Тайсон.

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

1. Джероян Г.О. *Тактическая подготовка боксера* / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов // *Бокс: Ежегодник* / Сост. Н.А. Худадов. – М.: *Физкультура и спорт*, 1981.
2. Гетье А.Ф. *Бокс* / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // *В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты*. – М.: *ФАИР-ПРЕСС*, 2005. – 512 с.: ил
3. Атилов Аман. // *Школа бокса в 10 уроках*. // *Основы методики обучения боксу*. // *Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/6747>*.
4. Пол Морган. // *Мохаммед Али: Бой века*. // 2016.– С. 98–121.
5. М. Муминжанов, Фрунзе // *Бокс. Ежегодник. 1979 год*. – *Режим доступа: <http://www.sport.ru>*.