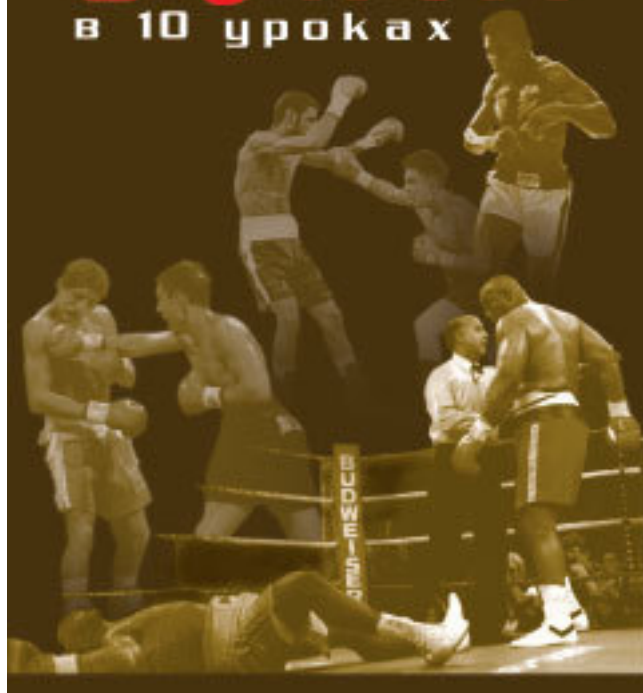


50/50 школа

в 10 уроках



Аман АТИЛОВ

Школа бокса в 10 уроках

«Неоглори»

2006

АТИЛОВ А.

Школа бокса в 10 уроках / А. Атилов — «Неоглори», 2006

Учебное пособие рассчитано на широкую читательскую аудиторию и представляет собой доступное и достаточно полное изложение школы бокса.

© Атилов А., 2006

© Неоглори, 2006

Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Структура бокса	6
Основы методики обучения боксу	7
Последовательность обучения боксу	8
Последовательность обучения отдельному приему бокса	9
Этапы и способы обучения отдельному приему бокса	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Аман Атилов

Школа бокса в 10 уроках

Введение

Современный бокс – это ударное единоборство, обусловленное определенными правилами, искусство которого состоит в том, чтобы в поединке с противником наносить удары, не получая их самому.

Мастерство боксера определяется тем, насколько успешно он владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения, а также определенным уровнем развития морально-волевых, психических и физических качеств.

Под влиянием тренировочных нагрузок в процессе занятий боксом укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются разнообразные двигательные качества и навыки, в особенности быстрота, сила, точность и координация движений, и как следствие, активизируются все основные жизненно важные функции.

Кроме того, способность к выполнению разнообразных точных движений в часто меняющейся обстановке тренировки и боя, необходимость осуществлять свои замыслы в условиях спортивного единоборства, имеющего явно выраженный характер конфликтного взаимодействия, позволяют охарактеризовать бокс как вид спорта, воспитывающий ценные прикладные навыки и умения.

Положительное влияние занятий боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств позволяет рассматривать бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и систему развития и совершенствования личности.

Современный бокс динамично развивается: меняются методики тренировки, совершенствуется техническое мастерство, возрастает уровень развития тактического мышления боксеров, повышается уровень развития физических и психических качеств. Бокс становится более динамичным и универсальным, что предъявляет новые требования к организации тренировочного процесса и обучению. Вместе с тем в последнее время значительно возрос интерес молодежи к занятиям боксом, много молодых людей хотят заниматься боксом не только как видом спорта, но и как мощным средством физического воспитания. Кроме всего прочего бокс помогает приобрести полезные прикладные навыки самообороны, а это формирует чувство защищенности, уверенности в себе и своих силах, повышает уровень самооценки.

Предлагаемое массовому читателю учебное пособие представляет собой доступное и достаточно полное изложение школы бокса. В изложении техники бокса основное внимание уделено техническим элементам, одинаково подходящим для применения как в любительском, так и в профессиональном боксе.

Глава 1

Структура и методы изучения бокса

Структура бокса

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

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

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

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

Основы методики обучения боксу

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

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

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

Последовательность обучения боксу

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

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

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

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

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

Последовательность обучения отдельному приему бокса

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

1. Понять прием.
2. Разучить прием.
3. Закрепить прием.
4. Научиться применять прием в условиях реального поединка.

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

Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движения.

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

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

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

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

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

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

Этапы и способы обучения отдельному приему бокса

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.