

УДК 796.83.015(075.8)

ББК 75.713я73

Т33

Рецензент

**Моисеев А.Б.** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта  
РУС «ГЦОЛИФК».

**Горбачев С.С. и др.**

Т33 Теория и методика бокса: Учебник / С.С. Горбачев, Е.В. Калмыков, В.А. Киселев, В.Н. Клещев; под общ. ред. С.С. Горбачева. – М.: «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 260 с.

ISBN 978-5-00129-256-2

Учебник написан в соответствии с требованиями программы подготовки специалистов по боксу в высших учебных заведениях, обучающихся по направлениям 49.03.04 «Спорт», профиль «Спортивная подготовка по виду спорта (бокс)»; «Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» и 49.03.01 – «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

В книге реализованы труды ведущих ученых и тренеров по обоснованию основных положений теории и методики бокса, отражающих современный уровень его развития. Рассматривается история бокса, даны рекомендации по изучению техники и тактики, раскрыты эффективные способы совершенствования подготовки спортсменов и специалистов (тренеров) по данной дисциплине. Изложен курс теории и методики преподавания бокса, представлен комплекс профессионально-педагогических приемов для педагогической и тренерской работы в различных звеньях государственной системы физического воспитания.

Учебник предназначен для преподавателей и студентов высших учебных заведений и среднего профессионального образования.

УДК 796.83.015(075.8)

ББК 75.713я73

© Горбачев С.С., Калмыков Е.В.,  
Киселев В.А., Клещев В.Н., 2023

ISBN 978-5-00129-256-2

© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023

## Оглавление

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ .....</b>	<b>4</b>
1.1. Бокс как вид спорта .....	4
<b>ГЛАВА 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА .....</b>	<b>7</b>
2.1. Бокс как средство воспитания .....	7
2.2. Разновидности бокса .....	9
2.3. Профессиональный бокс .....	11
2.4. Бокс в системе физического воспитания России .....	15
2.5. Классификация видов спорта .....	19
<b>ГЛАВА 3. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОКСА .....</b>	<b>23</b>
3.1. Зарождение бокса .....	23
3.2. На древних Олимпиадах .....	24
3.3. Бокс в Римскую эпоху .....	25
3.4. На Олимпийских играх современности .....	25
3.5. Бокс в России .....	32
3.6. Кафедра бокса РУС «ГЦОЛИФК» .....	42
<b>ГЛАВА 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРА .....</b>	<b>49</b>
4.1. Сила, скоростно-силовые способности .....	50
4.2. Быстрота, скоростные качества .....	54
4.3. Выносливость боксера .....	61
4.3.1. Средства воспитания специальной выносливости .....	62
4.3.2. Энергообеспечение работы боксера .....	70
4.4. Гибкость боксера .....	80
4.5. Ловкость (координация) боксера .....	83
4.6. Вестибулярная устойчивость боксера .....	87
<b>ГЛАВА 5. ТЕХНИКА БОКСА .....</b>	<b>90</b>
5.1. Основные понятия .....	90
5.2. Исходные положения .....	93
5.3. Основные действия .....	101
5.4. Сочетание ударов в атаке .....	132
5.5. Вспомогательные действия .....	133

<b>ГЛАВА 6. ТАКТИКА БОКСА .....</b>	<b>147</b>
6.1. Определение понятия и содержания тактики .....	148
6.2. Индивидуальная манера боксера .....	151
6.3. Тактическая подготовка боксеров .....	156
6.3.1. Основные понятия .....	160
6.3.2. Формы боя .....	161
6.3.3. Виды боя .....	163
6.3.4. Способы боя .....	167
6.3.5. Средства боя .....	172
6.3.6. Тактика ведения боя .....	175
6.3.7. Тактика ведения боя против боксеров различных манер .....	178
<b>ГЛАВА 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БОКСЕ .....</b>	<b>182</b>
7.1. Определение понятия «психологическая подготовка» .....	182
7.2. Волевые качества боксера .....	185
7.3. Подготовка психики боксера к спортивной деятельности .....	193
7.4. Мотивы занятий боксом .....	197
7.5. Психорегулирующие воздействия на спортсмена .....	203
7.6. Предстартовые состояния .....	207
7.7. Совершенствование психических качеств .....	211
7.8. Послесоревновательные психические состояния .....	214
7.9. Психологическая подготовленность к соревнованиям .....	216
<b>ГЛАВА 8. МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ .....</b>	<b>218</b>
8.1. Построение многолетнего учебно-тренировочного процесса .....	218
8.2. Обучение боксера-новичка .....	222
8.3. Методические приемы обучения технике бокса .....	223
8.4. Урок бокса .....	227
<b>ГЛАВА 9. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ В БОКСЕ .....</b>	<b>231</b>
9.1. Виды соревнований в боксе .....	231
9.2. Соревновательная деятельность .....	237
9.3. Структура соревновательной деятельности .....	240
9.4. Анализ соревновательной деятельности в боксе .....	247
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>251</b>