

УДК 796.32
Т 33

Рецензенты:

В.П. Жидких, доктор педагогических наук, профессор,
заслуженный работник физической культуры РФ.

В.В. Спиваков, заслуженный тренер Российской Федерации.

Санников, В. А.

Т 33 Теория и методика Бокса: учебное пособие / В. А. Санников,
В. В. Воропаев. – М. : Физическая культура, 2006. – 261 с., ил. 130.

Учебное пособие посвящено вопросам истории бокса, теории и методики этого вида спорта. В работе особое место уделено вопросам обучения и технической подготовки боксеров. Отдельные главы посвящены проблемам программирования и организации тренировочного процесса в боксе, психологической и тактической подготовке боксеров.

Предназначено для студентов, магистрантов, аспирантов физкультурных вузов, а также тренеров, слушателей факультетов повышения квалификации. Пособие может представлять интерес для специалистов в других видах спортивных единоборств.

ISBN 5-9746-0047-9 © В.А. Санников, В.В. Воропаев, 2006

© ООО Издательство «Физическая культура», 2006

Содержание

Предисловие	3
Глава 1. История возникновения и развития бокса	4
1.1. Кулачные бои народов мира до возникновения бокса	4
1.2. Возникновение и развитие бокса в Англии	9
1.3. Кулачные бои в России	11
1.4. Возникновение и развитие бокса в России	13
Глава 2. Основы техники бокса	16
2.1. Подготовительные действия	16
2.2. Атакующие действия	21
2.2.1. Особенности проведения атакующих действий	21
2.2.2. Классификация и систематика ударов	25
2.3. Защитные действия	44
2.4. Контратакующие действия	57
Глава 3. Техническая подготовленность боксера	68
3.1. Методика технической подготовки	68
3.2. Структура технической подготовленности	72
3.3. Оценка технической подготовленности боксера	73
Глава 4. Обучение и совершенствование боксера в технике бокса	75
4.1. Обучение боксера технике бокса	75
4.1.1. Принципы обучения	75
4.1.2. Этапы обучения	76
4.1.3. Последовательность обучения	79
4.1.4. Методы, способы и методические приемы обучения	81
4.1.5. Методические рекомендации при обучении технике бокса	85
4.2. Совершенствование боксера в технике бокса	88
Глава 5. Основы тактики бокса	90
5.1. Элементы тактики	90
5.2. Разновидности тактики	93
5.3. Формы ведения боя	95
5.4. Дистанции ведения боя	95
5.5. Виды тактических действий	97
5.6. Способы ведения борьбы с противником	98
Глава 6. Обучение и совершенствование боксера в тактике бокса	101
6.1. Обучение боксера тактике бокса	101
6.1.1. Изучение основных вариантов применения технических приемов в разных тактических ситуациях	101

6.1.2. Освоение элементов тактики при подготовке и участии в соревнованиях	102
6.1.3. Обучение тактике ведения боя	102
6.1.4. Развитие интеллектуальных способностей боксера	107
6.2. Совершенствование боксера в тактике бокса	117
Глава 7. Физиологическая и психологическая характеристики деятельности боксера	116
7.1. Физиологическая характеристика деятельности боксера	116
7.2. Психологическая характеристика деятельности боксера	121
Глава 8. Развитие физических качеств боксера	127
8.1. Силовая подготовка боксера	130
8.1.1. Виды силовых способностей	130
8.1.2. Методы развития силовых способностей	133
8.1.3. Упражнения общеразвивающей направленности	134
8.2. Развитие быстроты	143
8.3. Развитие выносливости	145
8.4. Развитие гибкости	148
8.5. Развитие ловкости	152
Глава 9. Психологические особенности воспитания и подготовки боксера	154
9.1. Формирование направленности личности боксера	155
9.2. Развитие и совершенствование волевых качеств боксера	158
9.3. Развитие и совершенствование специализированных психических качеств и состояний боксера	163
9.3.1. Устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности	164
9.3.2. Кинестетические и визуальные восприятия двигательных действий и окружающей среды	166
9.3.3. Способность к психической регуляции движений и обеспечение эффективной мышечной координации	167
9.3.4. Способность воспринимать, организовать и переработать информацию в условиях дефицита времени	168
9.3.5. Психическая подготовка боксера в ходе соревнований	169
9.4. Воспитание способности боксера к саморегуляции психического состояния	171
9.4.1. Вхождение боксера в состояние релаксации	176
9.4.2. Самопрограммирование	180
9.4.3. Медитация	182
9.4.4. Вхождение в боевой транс	184
	251

Глава 10. Принципы, методы, средства обучения и тренировки боксера	189
10.1. Принципы обучения и тренировки боксера.....	189
10.1.1. Педагогические принципы обучения и тренировки боксера.....	190
10.1.2. Принципы совершенствования спортивного мастерства	191
10.1.3. Принципы спортивной тренировки.....	193
10.2. Методы обучения и тренировки боксера	196
10.3. Средства обучения и тренировки боксера	200
Глава 11. Подготовка и участие боксера в соревнованиях	202
11.1. Значение отдельного боя и соревнований в целом для боксера, его тренеров и команды.....	203
11.2. Факторы, влияющие на подготовку боксера к конкретному бою	204
11.3. Внешние условия проведения соревнований	209
11.4. Характер судейства	211
11.5. Намерения боксера	212
11.6. Боевая и соревновательная практика.....	213
11.7. Состояние здоровья и наличие травм.....	213
Глава 12. Оздоровительные и гигиенические мероприятия в подготовке боксера	216
12.1. Режим труда и отдыха.....	216
12.2. Питание боксера	218
12.3. Личная гигиена боксера	222
12.4. Гигиена мест и условий занятий боксом.....	224
12.5. Врачебный контроль в процессе подготовки боксера	224
12.6. Самоконтроль боксера в процессе подготовки	225
12.7. Профилактика травматизма.....	226
12.8. Оказание первой помощи при травмах	227
Глава 13. Научно-исследовательская деятельность в боксе	230
13.1. Научная работа тренера	230
13.2. Вопросы бокса, требующие исследования	231
13.3. Выбор темы исследования.....	232
13.4. Разработка гипотезы.....	233
13.5. Цель, задачи и организация исследования.....	235
13.6. Методы и результаты исследования.....	237
13.7. Подведение итогов исследования и оформление работы	243
Список используемой литературы	245