

3. Кудрявцев, В. Н. Прыжковая математика: работа над ошибками / В. Н. Кудрявцев // Московский фигурист. – 2013. – № 30. – URL: <http://mosfigurist.ru/?p=1080> (дата обращения: 06.03.2025).
4. Анцыперов, В. В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий : автореф. дис....д-ра пед. наук : 13.00.04 / Анцыперов Владимир Викторович ; Волгогр. гос. акад. физич. культ. – Волгоград, 2008. – 53 с.
5. Безматерных, Н. Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике : учеб. пособие / Н. Г. Безматерных, Г. П. Безматерных, Г. Н. Пшеничникова ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта – Омск : СибГУФК, 2009. – 131 с. : ил., табл.
6. Костюнина, Л. И. Специфика восприятия двигательных действий в различных видах спорта / Л. И. Костюнина, И. С. Колесник // Сибирский педагогический журнал. – 2009 – № 13. – С. 471–476.
7. Об учебной программе по фигурному катанию : приказ Мин-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 26 дек. 2023 г. № 563. – URL: [http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/5401/Учебная %20программа %20по %20фигурному %20катанию.pdf](http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/5401/Учебная_%20программа_%20по_%20фигурному_%20катанию.pdf) (дата обращения: 26.02.2025).
8. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках : приказ Мин-ва спорта РФ от 30 нояб. 2022 г. № 1092. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876487> (дата обращения: 26.02.2025).

Корбатенко А.А., Пухляков Р.С.

Белорусский государственный университет физической культуры

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В БОКСЕ

Аннотация. В статье представлены особенности методики при начальном обучении боксеров и боевым действиям.

Ключевые слова: бокс, технико-тактическая подготовка, тренер, бой, вольный бой, условный бой.

Особенности методики обучения

При начальном обучении боксеров приемам и боевым действиям важно соблюдать общие дидактические принципы: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности, прочности.

Наиболее целесообразной системой можно признать ту, когда обучение приемам и двигательным действиям осуществляется в определенной последовательности: основные положения(стойки), удары, защиты, контрудары, простые комбинации [1].

К основным технико-тактическим приемам относятся: учебная (фронтальная) и боевая стойки, положение кулака, рук, ног, передвижения, удары, защиты.

Для начинающих боксеров обучение основным техническим приемам и тактическим действиям является чрезвычайно важным.

На первом этапе тренеру следует обратить внимание на тактическую значимость каждого приема, воспитывать у занимающихся стремление к инициативе на ринге, способность быстро принимать решения. Первоначальное освоение техники осуществляется только на уровне имитации. Перед разучиванием технического приема, тренер его называет, демонстрирует технику выполнения и объясняет его сущность. Задания следует объяснять четко, кратко, доступным языком, оговаривая длительность выполнения и число повторений [3].

Для одновременного выполнения упражнения всеми занимающимися подаются команды: “приготовились”, “бокс”, “концовка”, “время”. После выполнения тренер разбирает наиболее типичные ошибки и показывает пути их устранения (рисунок 1).



Рисунок 1 – Разбор типичных ошибок

Методические приемы обучения технике бокса

В практических занятиях по боксу тренер широко пользуется различными методическими приемами. Чем выше педагогическое мастерство тренера, тем разнообразнее его методические приемы. Они помогают с меньшими усилиями добиваться лучших результатов в усвоении спортивной техники занимающимися. Методические приемы обучения и тренировки возникли и усовершенствовались в практике педагогической работы тренеров и были приведены в определенную систему. Наиболее используемыми из них будут следующие:

- 1) групповое усвоение приема под общую команду тренера в одношеренговом (шахматном) строю (без партнера);
- 2) групповое усвоение приема под общую команду тренера в двухшеренговом строю (с партнером);

3) самостоятельное усвоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке;

4) условный бой с ограниченными конкретным узким заданием действиями партнеров;

5) условный бой с широкими технико-тактическими задачами;

6) вольный бой (бой без ограничения действий партнеров) [1].

Групповое усвоение приема под общую команду тренера в одношеренговом (шахматном) строю (без партнера)

Этот методический прием применяется в первоначальной подготовке молодых боксеров на первых тренировках обучения.

Первое практическое знакомство занимающихся с техникой бокса начинается с их попыток освоить элементарные боевые положения и движения боксера. Сюда относятся: боевая стойка, правильное положение кулака, элементы передвижения боксера, боевые движения ударов и защиты.

Прежде чем боксеры усвоят указанные положения и движения с партнером, они должны тщательно усвоить их без партнера, который на первых порах обучения только помешал бы им сосредоточить свое внимание на координации того или иного боевого положения или движения [2].

Усвоение координационных основ боевых движений происходит в одношеренговом (шахматном) разомкнутом строю, где занимающиеся, не мешая друг другу, выполняют под общую команду тренера элементы техники. И только тогда, когда тренер убеждается, что ученики правильно овладели координацией данного элемента техники, он разрешает им усваивать этот элемент в упражнениях с партнером. Тем самым тренер исключает возможность возникновения или закрепления ошибок в выполнении основных боевых движений при дальнейшем их повторении параллельно с изучением новых приемов и действий [4].

Групповое усвоение приема под общую команду тренера в двухшеренговом строю (с партнером)

Первоначальное усвоение боевого приема с партнером происходит в двухшеренговом разомкнутом строю, где одна шеренга выполняет роль атакующего, а другая – защищающегося.

Здесь тренер впервые знакомит занимающихся с боевыми дистанциями и учит усваивать их, измерять рукой и шагом, а потом – на глаз и сохранять нужное расстояние до партнера при шагах вперед и назад, выполняемых под общую команду [5].

Обучая наносить атакующий удар и защищаться от него, тренер общей для всех командой исключает момент внезапности, чем облегчает возможность своевременно и правильно выполнить прием защиты, сохранить правильную форму движения и нужное расстояние до партнера.

Боевые приемы под общую команду тренера изучаются только в начале группового обучения. Это нужно для того, чтобы тренер мог предъявлять

занимающимся общие, типовые требования. В дальнейшем ученики должны овладевать боевыми приемами в условиях, приближенных к боевым [2].

Самостоятельное усвоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке

Когда занимающиеся уже достаточно правильно владеют координацией основных боевых движений и умеют рассчитывать дистанцию, передвигаясь перед партнером, тренер может давать упражнения, в которых боксеры самостоятельно изучают и применяют заданный прием.

Предшествующая этим упражнениям техническая подготовка дает возможность обучаемым избегать общих, элементарных ошибок, а тренеру не расходовать время на их исправление [1].

Прежде чем дать занимающимся какой-либо боевой прием для самостоятельных упражнений, тренер должен точно продемонстрировать его, раскрыть его техническую структуру и указать на тактические возможности применения этого приема в бою.

Для самостоятельных упражнений в приеме тренер отводит от 2 до 3 минут, в зависимости от сложности приема, и определяет, кто из партнеров будет атаковать, а кто защищаться.

Занимающиеся упражняются, передвигаясь по залу или площадке в условиях, сходных с боевой обстановкой.

Тренер, наблюдая за занимающимися, направляет действия партнеров и делает им необходимые указания о темпе, направлении, амплитуде движения и т. п. [3].

Условный бой с ограниченными конкретным узким заданием действиями партнеров

Когда тренеру нужно сосредоточить внимание занимающихся на каком-либо конкретном техническом приеме, он дает им задание совершенствоваться в выполнении этого приема в боевых условиях, не отвлекаясь на другие действия.

В таком случае действия одного партнера ограничиваются только одним атакующим ударом, а действия другого заключаются в каком-либо способе защиты от данного удара или в контрударе, соединенном с этим способом защиты.

Конкретное узкое задание в условном бою можно давать в первоначальном обучении новичков и в тренировке квалифицированных боксеров, когда требуется, тщательно упражняясь, в совершенстве овладеть каким-либо техническим приемом [4].

Условный бой служит важнейшим методическим приемом обучения и тренировки, и содействует технической подготовке боксера. Он всегда применяется в естественных, схожих с соревновательным боем, условиях; в этом упражнении партнеры свободно передвигаются друг перед другом на ринге, площадке или в зале.

Атакующему в условном бою обычно предоставляется право действовать атакующим ударом внезапно, но не злоупотребляя силой [5].

Условный бой с широкими технико-тактическими задачами

Этот методический прием считается одним из основных для технического совершенствования боксера. Действия партнеров в таком бою обусловлены более широкими заданиями, однако они всегда конкретные, имеющие цель совершенствовать боксера в определенном направлении [2].

Условный бой с широким заданием обычно состоит из двусторонних действий партнеров: каждый имеет право и атаковать, и защищаться, и контратаковать. Например, в условном бою может быть задание на действия исключительно в ближнем бою, с тем чтобы партнеры близко соприкасались друг с другом и не разрывали ближней дистанции. Оба партнера получают здесь возможность широко пользоваться различными ударами, защитой и совершенствоваться в умении вести ближний бой.

Другим заданием в условном бою может быть бой на средней дистанции с предоставлением обоим партнерам права наносить самые различные удары только левой (передней) рукой, а правой (сильнейшей) лишь прикрывать голову и туловище, выполняя этим различные способы защиты [5].

Условный бой с широким заданием дается обычно по раундам (от шести до восьми в одном тренировочном занятии). В таких боях не только совершенствуют техническое мастерство боксера, но и развивают его специальные качества – специальную выносливость, быстроту и ловкость (рисунок 2).



Рисунок 2 – Условный бой

Вольный бой (без ограничения действий партнеров)

В отличие от условного вольный бой состоит в произвольных действиях партнеров и не ограничивается каким-либо условием, кроме выполнения требований официальных правил ведения боя. Здесь обоим партнерам предоставляется полная возможность действовать по собственному

усмотрению и творчески подходить к решению различных тактических задач и построению боя в целом.

Вольный бой – основное упражнение, в котором боксер самоопределяется и вырабатывает собственную манеру ведения боя. В зависимости от задач, которые боксер ставит перед собой в вольном бою, последний может быть и очень интенсивным, и очень легким, но боксер всегда должен стремиться к тому, чтобы бой был искусным и творчески содержательным [3].

В отдельных случаях, когда тренер считает необходимым проверить состояние тренированности боксера непосредственно в боевых условиях, он может предложить ему провести с партнером полный трехраундный бой. Такой бой не должен быть грубым, силовым. При грубом бою, силовой обмен ударами не имеет тренирующего значения, никакой пользы боксеру не приносит, а лишь заставляет его непроизводительно затрачивать энергию и совершать еще больше технических ошибок.

Установкой в тренировочном бою всегда должно быть искусное обыгрывание партнера, умение обыграть его по очкам, пользуясь разнообразной техникой и гибкой тактикой. Такие бои приносят определенную пользу боксеру, придают ему уверенность в своих силах и способностях [1].

При ведении вольного боя следует принимать все меры предосторожности, чтобы не получить какой-либо травмы. Защитный шлем, каппа, твердый бандаж, бинты и тяжелые тренировочные перчатки (12oz (унций)) – обязательное снаряжение тренирующегося боксера.

1. Градополов, К. В. Тренировка боксера / К. В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 260 с.

2. Никифоров, Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. – М., 1987. – 192с.

3. Ковтик, А. Н. Бокс. Секреты профессионала: учеб. пособие / А. Н. Ковтик. – СПб.: Питер, 2010. – 129с.

4. Осколков, В. А. Бокс. Обучение и тренировка: учеб. пособие / В. А. Осколков. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 116 с.

5. Морозов, Г. М. Уроки профессионального бокса / Г. М. Морозов. – М., 1992. – 68 с.