

А.ХАРЛАМПИЕВ

55.838 печ. зн.

ШКОЛА БОКСА

Опыт методического пособия по групповому обучению боксу для секций коллективов физкультуры и домов Красной армии

ОГИЗ-ФИЗКУЛЬТУРА И ТУРИЗМ

МОСКВА 1932 ЛЕНИНГРАД

Обложка работы худ. В. А. Филиппова.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Введение	
Изучение движений для ударов	
Изучение приемов с противником	
Атака	
Ближние позиции	
Постановка удара	
Подготовка к матчу	
Тактика и стратегия	
Правила бокса	
Советы молодым судьям	
Советы секундантам	

ВВЕДЕНИЕ

Занятия боксом.

Каждый руководитель физподготовки, проводящий занятия по боксу, должен знать, что бокс есть средство подготовки к труду и обороне. Инструктор должен явиться организатором тех условий обстановки и режима, которые пробудят в массе инициативу и самостоятельность. Пользуясь теми или иными средствами, в данном случае боксом, он должен настолько хорошо владеть своим предметом, чтобы каждый из занимающихся легко мог находить у него ответ на любой возникающий вопрос. Не владея практическим опытом и знаниями, руководитель будет держать класс в пассивном состоянии и давать занимающимся не то, в чем у них возникнет потребность. Руководитель должен твердо помнить, что занимающиеся должны быть активны, руководить этой активностью и обслужить класс опытом и знанием.

Инструктор должен апеллировать к сознанию, объяснять и доказывать, почему нужно так, а не иначе. Дисциплина, порядок и плановость в занятиях должны быть усвоены полностью и не вызывать ни в ком сомнений. Перед началом занятий необходимо провести собрание и ввести в курс занимающихся, чтобы всем стало ясно, что и как будет проводиться, чтобы план был не только принят инструктором, но чтобы он стал планом всей группы, чтобы вся группа следила за ним.

План должен проводиться с самой строгой точностью, руководитель должен во всем давать пример четкости и исполнительности, и у него не должно быть в этом отношении никаких упущений, никаких ссылок на объективные обстоятельства.

Каждый урок должен проводиться очень внимательно; занятия должны быть разнообразны и интересны по содержанию. Должны быть рассчитаны моменты отдыха или

перестроений и создан ровный темп хода занятий. К каждому занятию руководитель должен приготовить разговоры с классом, короткие рассказы, советы и т. д.

Как проводятся занятия боксом.

Нормальный урок обычно складывается из: 1) подготовительных упражнений, 2) атлетики, 3) игр.

В отдел атлетики входят прикладные упражнения и бокс.

Урок физподготовки бойца является комплексным занятием, которое составляется следующим образом:

1. Подготовительные упражнения.
2. Специальные: ползание, лазание, метание, бег и т. д.
3. Боевые упражнения.
4. Штыковой и рукопашный бой.
5. Игры.

В отдел боевых упражнений входит и бокс.

Секционные занятия могут быть построены следующим образом:

1. Забавы в классе (пока все соберутся) в течение 5 мин., игры в мяч, набрасывание колец, метание в цель.
2. Выстраивание в одну шеренгу, несколько поворотов или других движений для усиления внимания.
3. Подготовительные упражнения - различные виды ходьбы и бега с ударами и гимнастика на ходу.
4. Упражнения в гибкости суставов и мышц. Гимнастика лежа, сидя и стоя, без снарядов или со снарядами.
5. Упражнения в ловкости: прыжки, акробатические упражнения, бег, элементы танца и ходьба.
6. Упражнения на быстроту.
7. Повторение старых приемов и изучение новых (всей группой) под команду без перчаток с ускорением темпа.
8. Упражнения в ловкости, подвижности и координации движений; веревочка,
9. Изучение атаки - стремительность. Бой с тенью, приемы прошлых и данного урока.
10. Одевание перчаток. Разделение на группы по 4 человека и самостоятельное изучение приемов с партнером. Тренировка приемов то с одним, то с другим, то с третьим партнером.
11. Снаряды: груша обыкновенная, груша с песком мешок и др.
12. Укрепление устойчивости и подвижности - легкое подталкивание партнера для выведения его из равновесия.
13. Боксерские игры: ирландский гандбол, тезербол, линейные соревнования, охота на уток, плей-граундбол и другие.
14. Построение, как в начале урока, и уход с занятий.
15. Теплый душ и самомассаж.

По каждому из первых 15 пунктов нужно выбрать упражнения так, чтобы на каждом уроке они были по возможности новыми и не надоели скучным и монотонным повторением.

В отделе 7 для каждого урока берется последовательно такое количество приемов, которое группа легко, без всякого усилия, может усвоить и практически ими овладеть.

Пройденные приемы повторяются на последующих уроках до тех пор, пока они, твердо усвоенные, не лягут прочно в основу всей техники боксера.

В проведении занятий необходимо базироваться на показе и подражании, т. е. усвоении опыта других товарищей. Показ требует длительной работы над собой инструктора, а подражание - времени для усвоения способности пользоваться опытом передовых, поэтому не следует впадать в отчаяние и падать духом, когда на первых занятиях получается мало похожее на то, что должно быть, - все придет само в свое время.

Неправильность выполнения зависит от слабости активного внимания, иногда от неумения подражать, что объясняется неумением владеть телом и отсутствием координации движений, иногда от непонимания механики движения, но в большинстве случаев от плохого показа, который у руководителя бывает или от неумения показывать, от неподготовленности к показу, или же от невнимательного отношения к процессу показа.

При проведении секционных занятий боксом следует помнить, что бокс, в силу своего происхождения от кулачного боя, может создать при неправильном ведении работы настроение, атмосферу цинизма и бахвальства. Помня это, руководитель должен зорко следить за возникновением этих тенденций и прекращать их в зародыше, для чего он должен давать тон простого, здорового физкультурного и общекультурного поведения молодежи. Занятия следует проводить в закрытом классе, не допускать праздных зрителей и гастролеров «потренироваться».

Распределение обучения по периодам.

Первый период. Цель: обучение движениям и освобождение движений от торможения мышц-антагонистов.

1. Ходьба обыкновенная, задом, боком, влево и вправо.
2. Упражнения на ходу.
3. Упражнения лежа, сидя, стоя.
4. Упражнения с ускорением движений.
5. Вербочка.
6. Атака на воображаемого противника.
7. Игры линейные с передачей и переброской.
8. Душ и самомассаж.

Второй период. Цель: раскрепощение движений - легкость движений.

1. Ходьба всех видов.
2. Бег и легкие прыжки.
3. Упражнения на ходу.
4. Упражнения лежа, сидя и стоя.
5. Метание и ловля.
6. Танцевальные шаги.
7. Упражнения с ускорением движений ног.
8. Вербочка.
9. Атака на воображаемого противника.
10. Игры с метанием и ловлей, «охота на уток» и др.
11. Душ и самомассаж.

Третий период. Цель: приучить к упражнениям с партнером.

1. Ходьба и бег всех видов парами.
2. Удары на ходу и на бегу, обычным способом и задом.
3. Сопровождения.