

Методруководитель А. Г. Харлампиев
Преподаватель К. Градополов
Ассистенты Алпатов и Постнов

«Физкультура и спорт», 1934

(файл «фото 1»)

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ЗАОЧНИКУ

ПРОГРАММА ШКОЛЫ

Программа первой заочной трехмесячной нормальной школы бокса заключается в следующем:

1. Правильная физическая подготовка и обработка тела для бокса.

Общая физкультурная подготовка. Выработка всех необходимых качеств, физических, волевых, умственных, для достижения высокой техники бокса.

2. Изучение техники бокса - механизма движений, применяемых в боксе; движение, удар, защита, маневр, тактические формы, академические приемы.

3. Изучение тактики боя.

Природа боя: боец, его силы и средства, обстановка боя, изучение противника, роль маневра, природа маневра. Организация боя: инициатива, борьба за инициативу. Превосходство удара, борьба за превосходство удара. Решительное преодоление волн противника, нокаут - сокрушение противника.

Наблюдение, анализ обстановки. Задача, принятие решения, обеспечение успеха, проведение решения, борьба с неблагоприятными случайностями.

Оборонительный, наступательный и встречный бой. Тактика. Маневр. Боевая хитрость. Внезапность.

4. Матч. Тренировка и матчи. Подготовка к матчу, план боя, задачи. Содержание боя, проведение матча, поведение бойцов. Правила. Судейство. Присуждение победы. Боец и зрители.

5. Тренировка. Тренировка общая и специальная. Мобилизация сил. Поднятие сил. Техническое и тактическое совершенствование. Новые задачи и продвижение вперед.

6. Сведения из истории бокса. Бокс в Греции и Риме. Бокс в средние века. Бокс в новое время. Бокс в Англии в XIX веке. Бокс в Америке в XIX веке. Бокс во Франции XIX век. Чемпионы мира. Бокс перед империалистической войной. Бокс во время войны. Бокс после войны. Бокс в организациях КСИ.

7. Бокс в советской физкультуре, его задачи и перспективы.

8. Преподавание бокса. Педагогический процесс. Воспитание бойца, развитие боевого мышления. Методика бокса. Данные боксера. Отбор и подготовка чемпионов. В чем мастерство бокса.

9. Соревнования. Матч. Первенство. Воспитание зрителя.

10. Стимулирование - как мы можем догнать и когда перегоним буржуазные страны.

Программа рассчитана на 45 занятий. Материал для каждого занятия будет расположен по следующим разделам, представляющим план урока.

- А
1. Подготовительные указания:
 - а) вводные упражнения,
 - б) гимнастика на ходу и бег, короткая беседа о природе боя,
 - в) гимнастика лежа, сидя, стоя, короткая беседа об организации боя.
 2. Специальное изучение. Механизм движения. Удары. Защиты. Движения. Маневры. Тактические формы. Академические приемы.
 3. Специальная тренировка:
 - а) веревочка,
 - б) бой с тенью.
 4. Спарринг. Изучение тактики боя и ведения матча:
 - а) усвоение тактических форм,
 - б) проработка гибкости тактических форм,
 - в) бой, изучение форм, постановка и решение задач, содержания боя.
- Указание, постановка задач и опытное усвоение тактики боя. Попутное изучение природы боя, организации боя и содержания матча.
6. Тренировка специальная, дополнительная: груша, мешок, пунктбол.
 6. Тренировка общая, дополнительная: пуш-пуш, медицинбол.
 7. Судейство, оценка бойцов и присуждение победы.

(файл «фото 2,3»)

СОСТАВ ШКОЛЫ

В школу принимаются здоровые физкультурники от 17 до 28 лет.

Школа составляется из:

- 1) подготовляющихся бойцов 20-30 чел.,
- 2) судей, секундантов, корреспондентов, организаторов - 10-20 чел.

Данные для поступления в школу:

1. Физические: легкость подвижность, хорошая быстрота и ловкость.
2. Психические: внимание, память, хорошее живое воображение, боевая хитрость, смелость, решительность, настойчивость, хладнокровие, мужество.

Каждый поступающий в школу должен:

- 1) пройти медицинский контроль;
- 2) приобрести необходимый спортивный инвентарь: бандаж (плавки), трусики, боксерские башмаки или тапочки, веревку-скакалку, рукавички кожаные или брезентовые для работы на снарядах; желательно, чтобы каждый имел свою пару перчаток.

ОБОРУДОВАНИЕ ШКОЛЫ

Место для занятий школы необходимо выбрать светлое, свободное, лучше на воздухе. Под деревянный, гладкий, размер по 4 кв. м на человека.

Снаряды, необходимые для школы, можно закупить или изготовить из подручного материала по следующему расчету на 8 человек 1 снаряд: мешки большие, груши с песком или малые мешки с речным песком, груши надувные на платформе, пунктбол.

Перчатки для матчей необходимо иметь отдельные новые 8 пар. Ринг – 6х6 метров. Пол покрыт мягким войлоком и брезентовой крышкой.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ЗАНЯТИЕ И ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАТЕРИАЛОМ

Руководителем занятий выбирается наиболее опытный физкультурник из числа занимающихся. Обязанность руководителя - точно по даваемому материалу проводить занятия, ни в коем случае не переделывая их по своему усмотрению.

Так как, не имея специальной подготовки, усваивать материал одному руководителю очень трудно, необходимо подобрать наиболее способных к преподаванию «лидеров».

Во время занятий должен соблюдаться полный порядок и тишина. Для этого из старших физкультурников выделяется староста, наблюдающий за порядком в школе. Сам руководитель должен хорошо ознакомиться со всем уроком, передавая специальные части его соответствующим лидерам. Вначале усваивание урока представит трудность, в дальнейшем она значительно снизится.

Проведя подготовку, руководитель вместе с лидерами репетирует урок. У руководителя должен быть помощник, на обязанности которого лежит суфлирование урока. Руководитель и лидеры, считая, что в зале находится группа занимающихся, проводят полным голосом весь урок, обращая особое внимание на объяснение и показ. На репетиции руководитель детально устанавливает с лидерами методы демонстрации того или иного движения. Особенно тщательно надо относиться к проработке первого урока, полностью усвоить порядок размещений и перестроений. Продолжительность урока равняется 120 минутам.

Контроль занятий ведется по следующим разделам:

1. Учет посещаемости.
2. Учет усвояемости материала.

Причины плохого усвоения материала:

а) неясно изложен материал; б) нет дисциплины, не слушают, рассеяны; в) скоро утомляются; г) нет достаточной настойчивости у руководителя; д) мешают.

Как только организуется группа, надлежит установить связь, послав:

1. Список занимающихся (имя, фамилия, возраст, вес, рост, занятие, партийность, образование).

2. Фотоснимок. Место школы. Группу записавшихся с отметкой имен. Лучшие фото каждого занимающегося в отдельности в полный рост. Сообщить, какое оборудование собрали и как разместили. В журнале «Физкультура и спорт» будет дан полный статейный материал для школ и затем будет бесперебойно даваться содержание отдельных уроков по порядку для обеспечения регулярных занятий в школах.