

Коллектив авторов под общей редакцией
доктора педагогических наук, профессора Ю.А. Шулики,
заслуженного тренера СССР А.А. Лаврова

БОКС

теория и методика

Учебник

*Допущено
Учебно-методическим объединением
высших учебных заведений Российской Федерации
по образованию в области физической культуры
в качестве учебника для образовательных учреждений
высшего профессионального образования,
осуществляющих образовательную деятельность
по направлению 032100 – Физическая культура*



Москва 2009

УДК 796.8
ББК 75.715
Б78

Рецензенты:

Камская академия физической культуры, спорта и туризма;
И.О. Ганченко – доктор педагогических наук, профессор;
А.П. Золотарев – доктор педагогических наук, профессор;
В.В. Костюков – доктор педагогических наук, профессор.

Коллектив авторов под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора Ю. А. Шулики, заслуженного тренера СССР А. А. Лаврова (Ю. А. Шулика, А. А. Лавров, С. М. Ахметов, В. А. Таймазов, В. А. Макаров, В. Г. Киркоров, И. Г. Малазonia, Ю. М. Схаляхо, Л. М. Ширин).

Б78 Бокс. Теория и методика : Учебник / Ю. А. Шулика, А. А. Лавров, С. М. Ахметов [и др.] / Под общей редакцией Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. – Краснодар : Неоглори ; Москва : Советский спорт, 2009. – 767, [1] с.: ил.

ISBN 978-5-9718-0414-7 (ОАО «Издательство “Советский спорт”»
ISBN 978-5-903876-12-9 (ООО «Неоглори»)

Предназначен для использования в учреждениях высшего и среднего профессионального образования Российской Федерации, ДЮСШ и СДЮШОР, в училищах Олимпийского резерва, занимающихся подготовкой тренеров по боксу, спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в боксе.

УДК 796.8
ББК 75.715

ISBN 978-5-9718-0414-7
(ОАО «Издательство “Советский спорт”»)
ISBN 978-5-903876-12-9
(ООО «Неоглори»)

© Шулика Ю. А., 2008
© Оформление. ООО «Неоглори», 2009
© ОАО «Издательство “Советский спорт”», 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ВВЕДЕНИЕ	5
ЧАСТЬ I. БОКС КАК ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	8
Глава 1. Боевые искусства и единоборства в системе физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки	8
1.1. Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности	8
1.1.1. Физиологические аспекты физической культуры и спорта	9
1.1.2. Социологические аспекты ФК и спорта	10
1.1.3. Педагогические аспекты ФК и спорта	12
1.1.4. Содержание физической культуры	12
1.2. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений	14
1.3. Боевые искусства в системе физической культуры и прикладной физической подготовки	16
1.4. Спортивные единоборства в системе боевых искусств	20
1.5. Многофункциональность бокса в системе физической культуры	22
1.5.1. Бокс как система функционального развития – любительский бокс	24
1.5.2. Бокс как система спортивного совершенствования	25
1.5.3. Бокс как система поддержания функциональной формы (в том числе производственной) – фитнес-бокс	26
1.5.4. Бокс профессиональный	27
1.5.5. Особенности женского бокса	27
Общее пожелание читателю	28
Глава 2. Краткие сведения о развитии бокса	30
2.1. Бокс в различные исторические эпохи	30
2.2. Становление и развитие отечественного бокса	35
2.3. Советские боксеры на мировой спортивной арене	38
2.4. Российские боксеры на мировой спортивной арене (после 1992 г.)	40

ЧАСТЬ II. УДАРНАЯ ТЕХНИКА БОКСА (Практический курс).....	43
Глава 3. Кинезиологические основы техники бокса	43
3.1. Основные понятия и определения	44
3.2. Динамические основы ударной техники	45
3.2.1. Явление удара	45
3.2.2. Коэффициент восстановления при ударе.....	48
3.2.3. Абсолютно упругий удар.....	49
3.2.4. Упругий удар двух тел.....	52
3.3. Статические условия обеспечения устойчивости при ударах.....	55
3.4. Анатомические основы реализации ударов в боксе	60
3.5. Кинематические условия эффективности ударной техники в боксе	62
3.6. Основные особенности техники ударов руками	66
3.6.1. Ударная техника рук без передвижения по опоре	66
3.6.2. Ударная техника рук при передвижении бойца на опоре.....	72
3.7. Биомеханическое обоснование безопасности проведения ударных действий в учебно-тренировочной и спортивно-состязательной практике	73
Глава 4. Технические действия в боксе	75
4.1. Начальные технические действия	75
4.1.1. Дистанции и стойки	75
4.1.2. Боевые позиции	78
4.1.3. Передвижения относительно противника	82
4.1.4. Движения туловищем	89
4.1.5. Повороты тазом и приседания	90
4.2. Атакующие действия (удары)	92
4.2.1. Общие основы техника ударов	92
4.2.2. Прямые удары	104
4.2.3. Боковые (прямые) удары.....	111
4.2.4. Удары сбоку.....	114
4.2.5. Круговые удары.....	118
4.2.6. Удары снизу	119
Глава 5. Тактика в боксе	124
5.1. Состояние вопроса	124
5.2. Классификация тактики боя.....	128
5.3. Вариативность техники в меняющихся стато-кинематических ситуациях.....	132
5.4. Тактика маневренной атаки	139
5.4.1. Варианты ударов с маневром по рингу (фото 58, 59).....	140

5.4.2. Варианты ударов с маневром туловищем (фото 60, 61).....	144
5.4.3. Варианты ударов с маневром туловищем и по рингу (фото 62, 63)	144
5.4.4. Серии ударов	146
5.5. Контратакующая тактика.....	158
5.5.1. Ответные удары после защиты маневром туловищем и по рингу (фото 76–79).....	160
5.5.2. Ответные удары после контактной защиты	164
5.5.3. Встречные удары	171
5.5.4. Защищенные встречные удары	178
5.6. Тактика ближнего боя	184
5.6.1. Сдерживание рук противника	187
5.6.2. Атака в ближнем бою.....	191
5.7. Тактика боя вплотную	197
5.7.1. Входы в положение вплотную (в клинч) (фото 124–127)	197
5.7.2. Фиксация положения вплотную (клинча) (фото 127–129).....	199
5.7.3. Выходы из спонтанного (непланируемого) положения вплотную (клинча) с ударом	201
5.7.4. Выходы из планового положения вплотную (из клинча) с ударом	202
5.8. Формы боя, методы воздействия на противника и стили ведения поединка	206
5.9. Стили ведения поединка	210

ЧАСТЬ III. МЕТОДОЛОГИЯ ОВЛАДЕНИЯ

ТЕХНИКОЙ И ТАКТИКОЙ БОКСА	223
---------------------------------	-----

Глава 6. Планирование обучения технике и тактике бокса	223
--	-----

6.1. Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в боксе и методология многолетней технико-тактической подготовки боксеров	224
6.1.1. Вопросы моделирования в спорте.....	224
6.1.2. Модель пространственно-смысловой деятельности боксера	226
6.1.3. Предпосылки к организации алгоритмированного обучения боксу	229
6.1.4. Этапы многолетней технико-тактической подготовки в боксе.....	232
6.2. Содержание и принцип распределения учебного материала для этапа начальной (базовой технической) подготовки.....	236
6.3. Содержание обучения на учебно-тренировочном этапе (УТГ-1, 2, 3, 4)	247
6.3.1. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-1)	248
6.3.2. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-2)	251
6.3.3. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-3)	253
6.3.4. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-4)	255
6.4. Содержание обучения на этапе спортивного совершенствования (СС-1, 2, 3) ...	258

6.4.1. Общие положения о совершенствовании технико-тактического мастерства	260
6.4.2. Адаптация техники и тактики к боям различного роста, различных длин конечностей и пропорций тела противника (СС-1)	267
6.4.3. Изучение методов воздействия на противника (СС-2)	270
6.4.4. Изучение стилей ведения боя (СС-3)	272
6.5. Содержание подготовки на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ).....	273
6.6. Самозащита боксера как средство вовлечения молодежи и продления занятий боксом	278
6.6.1. Содержание ударных действий боксера в целях самозащиты	278
6.6.2. Содержание контактных действий боксера в целях самозащиты	284
6.7. Особенности технико-тактической подготовки в профессиональном боксе (арт-боксе)	290
6.7.1. Социальное место профессионального бокса в системе физической культуры	290
6.7.2. Техничко-тактическая подготовка в профессиональном боксе	291
6.8. Особенности подготовки в женском боксе.....	292
6.8.1. Проблемы снижения жесткости правил соревнований по женскому боксу	292
6.8.2. Особенности технической подготовки в женском боксе	293
6.8.3. Особенности функциональной подготовки в женском боксе.....	293
Глава 7. Формы организации и методика проведения занятий по боксу	296
7.1. Принципы обучения и тренировки (общие положения)	296
7.2. Средства и методы технико-тактической подготовки в боксе, понятие об упражнении	315
7.3. Формы организации проведения занятий с боксерами на этапах многолетней подготовки	328
7.3.1. Общие положения	328
7.3.2. Формы организации и методика проведения занятий с боксерами на этапе начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3)	335
7.3.3. Формы организации и методика проведения занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки	344
7.3.4. Формы организации и особенности проведения занятий на этапах спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).....	353
7.3.5. Соревнования как финальное средство подготовки боксера	365
7.3.6. Формы организации и методика в фитнес-боксе	379
7.3.7. Способы использования специального инвентаря в боксе.....	380
7.3.8. Единые каноны для всех этапов подготовки боксеров.....	387

Глава 8. Педагогический контроль и коррекция техничко-тактической подготовленности в боксе	389
---	------------

ЧАСТЬ IV. МЕТОДОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРА	405
--	------------

Глава 9. Основы обеспечения физиологических функций в деятельности боксера	405
9.1. Матрица модели физиологических качеств боксера и поэтапные задачи их формирования	408
9.2. Общефизические качества как фактор, обеспечивающий реализацию технико-тактических умений	415
9.3. Общедвигательная подготовка в боксе	420
9.4. Специальная физическая подготовка в боксе	442
9.4.1. Специальная сила боксера как скоростная сила	443
9.4.2. Специальная скорость боксера как совершенство сенсомоторных качеств (общие положения)	449
9.4.3. Специальная выносливость в боксе как скоростная выносливость	465
9.4.4. Обеспечение специальной ловкости в боксе	473
9.5. Основы спортивной тренировки как средства функциональной подготовки боксера к соревнованиям	474
9.6. Периодизация спортивной подготовки и цикличность тренировочного процесса	494

Глава 10. Контроль развития двигательных способностей и функциональных состояний боксеров	505
10.1. Текущий педагогический контроль становления двигательных способностей боксеров	505
10.2. Педагогический экспресс-контроль функциональных состояний боксеров в процессе тренировок	509
10.3. Медицинский контроль и самоконтроль функционального состояния боксеров	512

Глава 11. Психологическое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности в боксе	518
11.1. Основы многолетней психологической подготовки в боксе	518
11.1.1. Базисный компонент психологических качеств	525
11.1.2. Виды психологической подготовки	533
11.2. Морально-этическое воспитание в процессе подготовки боксеров	533
11.2.1. Морально-этическая подготовка как социальное воспитание личности	533

11.2.2. Половое воспитание как этический фактор, обеспечивающий формирование социальной личности	540
11.2.3. Этапы морально-этической подготовки	550
11.3. Волевая подготовка	553
11.3.1. Функции волевой подготовки	553
11.3.2. Волевое воспитание как средство самозащиты в половых взаимоотношениях	554
11.3.3. Этапы волевой подготовки	555
11.4. Эмоционально-волевая подготовка боксеров (мотивы, эмоции, стимулы в спортивной подготовке)	556
11.4.1. Задачи эмоционально-волевой подготовки	556
11.4.2. Этапы эмоционально-волевой подготовки (обеспечение координированности и оптимальной сенсомоторики в психострессорных ситуациях)	560
11.4.3. Особенности эмоциональной подготовки женщин в боксе	560
11.5. Психолого-педагогический контроль в процессе психической подготовки бойца	561

Глава 12. Проблемные вопросы организации многолетней

полифункциональной подготовки	566
12.1. Классифицирование видов спортивных упражнений и методологические установки на подготовку спортсменов в различных видах спорта	567
12.2. Полиmodalность понятия о функциональной подготовке бойца	574
12.3. Еще раз о пропорциях использования общефизических упражнений в единоборствах	579
12.4. Биоритмы и инновационные подходы в проблеме периодизации спортивных нагрузок	585
12.5. Сенситивность развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок	595
12.6. Уровень соматической зрелости и нормирование функциональных нагрузок	601
12.7. Гиперкомпенсация, интересы обучения и проблема повышения физических кондиций	604
12.8. Методика организации щадящего контроля физических качеств как средство мотивации к самосовершенствованию	606
12.9. Этапы физического воспитания, спортивного совершенствования, формирования профессионального и биологического долголетия	608
12.9.1. Повторение некоторых забываемых истин	608
12.9.2. Процесс физического воспитания как средство физического, интеллектуального и социального развития личности	609

12.9.3. Оптимизация физического развития и функционального совершенствования в области силовых решений в процессе спортивной деятельности	611
12.9.4. Боевые искусства как средство продления профессиональной дееспособности в сфере силовых ведомств	612
12.9.5. Боевые искусства как социальный мотиватор активной двигательной деятельности в любом виде производства	612
12.10. Двигательная асимметрия и проблема «левшества–правшества» при организации многолетней технико-тактической подготовки в единоборствах	613
Глава 13. Многофункциональность процесса многолетней спортивной подготовки боксера	623
Глава 14. Режим и гигиена боксера как средство достижения высокой спортивной формы	644
14.1. Режим боксера	644
14.2. Питание боксера	647
14.3. Личная гигиена боксера	651
14.4. Регулирование веса боксера	652
14.5. Вспомогательные гигиенические мероприятия, повышающие работоспособность боксера	654
14.6. Гигиенические требования к местам занятий боксом	655
14.7. Профилактика травматизма	656
Глава 15. Организация работы в секциях бокса. Учет и отчетность	659
Глава 16. Организация и проведение соревнований по боксу	665
16.1. Значение соревнований	665
16.2. Правила соревнований как спортивный закон	666
16.3. Формы, характер и способы проведения соревнований	667
16.4. Организация и подготовка соревнований	669
16.5. Организация судейства	674
Глава 17. Организация и проведение летних лагерей и учебно-тренировочных сборов	682
17.1. Организация летних оздоровительных лагерей	682
17.2. Организация учебно-тренировочных сборов	685
Глава 18. Мероприятия по обеспечению массовости и сохранению контингента учащихся	689
18.1. Вопросы рекламы избранного вида единоборств	689

18.2. Квалификационная оценка деятельности боксеров	690
18.2.1. Повышение значимости технических категорий и оптимизация их состава	691
18.2.2. Увеличение числа спортивных разрядов	696
18.2.3. Установление взаимозависимости между присвоением разрядов и категорий.....	698
18.3. Соблюдение щадящих функциональных нагрузок	699
18.4. Система щадящего стимулирования роста физических качеств детей.....	703
18.5. Организационные принципы функционирования спортивной школы и квалификационной оценки деятельности	704
Глава 19. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь	707
19.1. Оборудование специализированного зала бокса и летней боксерской площадки.....	707
19.2. Неподвижные боксерские снаряды	709
19.3. Установки и приспособления, обеспечивающие свободное качание, вращение и передвижение боксерских снарядов	710
19.4. Установки, приспособления и снаряды без срочной информации	718
19.5. Установки и приспособления с дозируемыми отягощениями.....	721
19.6. Установки и приспособления, учитывающие специфику бокса.....	722
19.7. Тренажеры, специальные установки, аппаратура, боксерские снаряды со срочной информацией	724
19.8. Аппаратура для измерения силовых показателей боксеров.....	729
19.9. Личный инвентарь бойца.....	730
Глава 20. Научные исследования в боксе	731
Глава 21. Особенности деятельности преподавателей-тренеров по боксу.....	741
ПОСЛЕСЛОВИЕ	744
1. О биологическом смысле двигательных упражнений.....	744
2. О боксе как о средстве физической культуры	746
ЛИТЕРАТУРА	751