

Бокс - это сложный и интересный вид единоборств. Он требует от бойца физической силы и выносливости, превосходной реакции и координации, волевых качеств. Навыки *боксера* оказываются чрезвычайно полезными и в экстремальных ситуациях, когда необходимо постоять за себя, своих близких и за справедливость. Кроме того, уверенность в своих силах влияет на поведение, резко снижая вероятность совершения необдуманных поступков и обострения конфликта.

Бокс - это техническая подготовка спортсмена, которая включает в себя удары, защиту, психологическую и физическую подготовку.

Удары. Удары можно классифицировать:

- по разновидности (прямые, сбоку, снизу);
- по виду (сильные, короткие, быстрые, длинные);

Защиты. *Бокс* является искусством самозащиты. Поэтому для каждого из существующих ударов *техника бокса* предусматривает как минимум несколько видов самозащит. Защиты

- технические *действия боксера*, имеющие целью отразить атаку противника. *Защиты в боксе* выполняются при помощи рук, туловища и передвижений. Они бывают простыми и сложными (комбинированными), активными и пассивными.

Психологическая подготовка. Она включает следующее:

- как подчинить себе страх;
- волевая подготовка;
- психологическая подготовка к бою новичка;

Тактическая подготовка. Это наработка умения просчитывать возможные комбинации ("прокручивая" их в голове и отрабатывая на тренировках), изучать заранее противника (его слабые и сильные стороны).

Физическая подготовка. Особой популярностью у боксеров-новичков пользуется тема *нокаутующего удара*, где мы также включаем тренировочную программу, направленную на его постановку.

Физическая *подготовка в боксе* - это процесс воспитания физических качеств и способностей, необходимых для ведения боксерского поединка. Принято условно выделять 4 основных физических качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость.

В боксе разделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая подготовка служит лишь целью достижения общего физического развития. Рассмотрим некоторые упражнения, которые позволяют быстро войти в хорошую форму.

Аэробные нагрузки

Базовые нагрузки боксера носят аэробный характер - к ним относится бег, отработка ударов в движении, работа с грушей, бой с тенью.

Второе важное упражнение - интервальный бег. Такой бег подразумевает движение с рывками, с ускорениями.

Третий вид подготовительных упражнений - прыжки со скакалкой. Помимо дыхания они развивают координацию движений.

Тренировочная программа для развития "взрывных способностей":

- прыжки через лавку высотой 80-100 см.
- прыжки вверх из положения глубокого приседа
- перепрыгивание через барьер

Силовая нагрузка

Базовые упражнения - жим штанги, лежа, приседания, становая тяга, подтягивания на турнике, отжимания от брусьев. Они задействуют большие группы мышц, давая импульс к развитию всего тела.

К другим упражнениям, развивающим удар относятся:

- удары тяжелой кувалдой или их имитация при помощи гири/гантели (развивают все группы мышц, необходимых для удара)
- удары с гантелями (прямые, боковые, снизу)
- толчки грифа штанги от груди из фронтальной стойки
- приседания со штангой в 70% веса тела
- полуприседания со штангой на плечах или "разножка"
- повороты туловища с грифом на плечах.

Специальная подготовка

Специальные упражнения основаны на специфических *действиях боксеров*, на спортивной *технике бокса*. Хотелось бы отметить, что среди специально подготовительных *упражнений в боксе* почти нет таких, которые имели бы только одно назначение. Каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию других качеств. Например, упражнение ударов по мешку развивает скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости. Так же можно рассматривать *работу боксеров в парах*, спарринги.

Основные принципы организации секции бокса

В секции бокса в учреждениях дополнительного образования могут заниматься дети от 9 до 17 лет на бюджетной основе. Данная программа предусматривает занятия для желающих старше 17 лет на платной основе. Содержание программы включает в себя проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Обоснование программы по боксу

Направленность программы — физкультурно-спортивная. Вид - модифицированная.

Программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье детей и взрослых, нуждаются в эмоциональной и физической разрядке.