

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО  
БОКСУ »

**Методическая разработка**

**«Специальная подготовка к соревнованиям по  
боксу»**

Выполнил:  
тренер-преподаватель  
Тадтаев Б.П.

г.Владикавказ 2025г.

## **Введение.**

Соревнование является наиболее ответственным моментом в активной подготовке боксера. Итог тяжелых и порой мучительных тренировок. Тот самый момент, который формирует стойкость боевого духа и выявляет технико-тактические ошибки в подготовке бойца.

### **Существуют общие принципы подготовки к соревнованиям по боксу.**

За три недели до соревнования начинается специальная подготовка. Она складывается из технико-тактической, физической и психологической подготовки. К этому времени спортсмен уже должен подойти в своей наивысшей спортивной форме. И в течение 18-20 дней задача состоит в поддержании такой формы. Изучив различные работы по подготовке к соревнованиям по боксу, проанализировав методические рекомендации и применив полученные знания в тренировочной деятельности и неоднократно получив положительные результаты, был разработан план действий по подготовке к соревнованию. В настоящей методической разработке представлена специальная подготовка к бою за три недели.

### **Методические рекомендации по подготовке к соревнованию.**

Начинать изучение новых технических и тактических приемов в дни подготовки перед соревнованиями не рекомендуется. Лучше оттачивать уже отработанные действия и поддерживать чувство дистанции, быстроту и выносливость. За короткий срок невозможно развить специальную выносливость, чтобы вести активный бой с расчетом на преимущество в темпе. Последние дни тренироваться следует в часы предстоящих соревнований. Однако следует помнить, что лучше недотренироваться, чем перетренироваться. Чрезмерная нагрузка во время тренировки вызывает переутомление. Усталость с характерными явлениями: упадком энергии, сонливостью, рассеянностью, плохим аппетитом, отсутствием инициативы и потерей веса появляется особенно быстро при плохом отдыхе, недостаточном питании и утомительной работе, как умственной, так и физической.

Боксер должен сообщить о своем самочувствии тренеру обязательно. Выступать на соревнованиях с каким-либо недугом категорически запрещается. Спортсмен должен сохранять привычный режим сна, питания, отдыха и тренировки. Режим заключается в правильном образе жизни, хорошем отдыхе, достаточном количестве упражнений на открытом воздухе, своевременном питании и теплом душе. Особое внимание должно быть уделено сну. Боксер в период тренировки должен спать не менее 9 часов, причем лечь не позднее 22.00 – 23.00 часов. Питание должно быть

разнообразным и легким, с достаточным количеством овощей и фруктов. В период тренировки кофе и крепкий чай заменяются молоком и водой. Алкоголь и курение должны быть совершенно исключены. Нарушение этих правил, может не дать положительных результатов тренировки. Распорядок дня и тренировки спортсмена – подростка, учитывая индивидуальные особенности, занимает от 1,5 до 2,5 часов. Обязательна утренняя зарядка, бег 30-60 минут, в отдельные дни бег по пересеченной местности в вечернее время. Полноценный завтрак, обязательно горячее питание с достаточным количеством овощей. Перед тренировкой отдых в течение 1 часа. Поддерживать «свою» весовую категорию, чтобы накануне соревнований не ограничивать себя в еде или питье, не сгонять массу тела. Как можно лучше познакомиться с будущими противниками (их стилем, манерой ведения боя и физическими возможностями), заранее наметить тактический план действий. Накануне соревнований и в свободное от боев время стараться отвлечься (прогулки в лес, посещение музеев, театров, кино).

В дни боев следует избегать разговоров, подогревающих азарт, и о возможном исходе поединка. Нарушение привычного ритма тренировки отрицательно сказывается на спортивной форме. Конечно, следует считаться с индивидуальными особенностями, привычками боксера.

### **Специальная подготовка к бою.**

Проведение боя в боксе требует громадной затраты физической и нервной энергии. Поэтому боксер, выступающий на соревнованиях, должен быть в прекрасной форме, т.е. отлично тренирован не только физиологически, но и психофизически.

### **Каждое занятие имеет структуру:**

#### **Разминка**

Разминка, прежде всего, направлена на то, чтобы максимально качественно подготовить спортсмена к основной части тренировочного процесса. Она позволяет достичь оптимальной концентрации нервно-психических процессов. Ее средняя продолжительность во время занятия и на соревнованиях 20-30 мин; в нее включают комплекс привычных упражнений. Разминка перед боксом обычно строится следующим образом - в начале тренировки идет пробежка, которая позволяет прогреть мышцы. Во время пробежки нередко выполняются двигательные упражнения, благодаря которым также производится и растяжка мышц. После пробежки следует 2

часть разминки - специальная двигательная разминка или «школа бокса», в которой упражнения так или иначе имитируют боевые ситуации.

Структуру разминки можно охарактеризовать следующими элементами:

1. подготовка дыхания и ног (скакалка или бег);
2. растяжка основных групп мышц (стоя или в движении);
3. специальная разминка или «школа бокса», которая включается в себя специальные боксерские упражнения, такие как движение в челноке, уклоны, нырки, пятнашки (салки) и многое другое.

Специальная разминка или «школа бокса», которая включается в себя специальные боксерские упражнения - упражнения защиты. Может быть несколько защит на каждый из трех основных ударов (в туловище и голову) — прямой, боковой и снизу.

Защиты передвижением – движение в челноке. Это позволяет мгновенно перемещаться к сопернику, наносить серию ударов и тут же уходить от него. На челноке также удобно "проваливать" соперника - то есть делать прыжок в сторону, пропуская бьющего боксера мимо себя.

Защиты туловищем— уклоны и нырки.

Защиты руками— подставки, отбивы, накладки.

## **СТТМ**

### **(совершенствование технико-тактического мастерства) в парах (раунды)**

В практике подготовки следует подбирать разных по стилю и манере ведения боя партнеров для проведения вольных тренировочных боев, давать определенные технико-тактические задания и требовать их выполнения с учетом подготовленности партнера и его возможностей. Обучение тактике должно быть повседневным занятием боксера тренировочного этапа подготовки (с применением элементарных технических средств), а для мастера со всей его сложной и разнообразной техникой.

### **Рекомендуемые упражнения для изучения и совершенствования технико-тактических действий:**

1. Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад;
2. Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад;

3. Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад;
4. Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад;
5. Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову;
6. Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову;
7. Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову;
8. Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову;
9. Ведение боя прямыми в голову и туловище одиночными и двойными ударами («раз-два»), с комбинированными защитами, подставками и уклонами;
10. Ведение боя только на дальней дистанции с применением прямых в голову и туловище и маневрирования. При этом партнер должен навязывать боксеру ближнюю дистанцию;
11. Проведение разведки боем. Использование обманных действий для выявления способов защиты партнера. Выявление типичных обманных действий, например перед атакой. Боксер должен получить практику к подготовке атак ложными ударами, отвлекающими внимание партнера, применять различные обманные действия с целью ослабить защиту партнера и нанести удар;
12. Ведение боя только на ближней дистанции с использованием способов вхождения в ближний бой (партнер избегает ближнего боя и держится дальней дистанции). При атаке одного партнера второму давать задания контратаковать его, пользуясь сначала простыми формами (одиночными, двойными ударами), потом сериями в ответной и встречной формах, развивать атаки сериями ударов, вести наступательный, встречный и оборонительный бои с переходом в контратаку;
13. Систематически практиковаться в проведении своих излюбленных приемов атак, защит и контратак: вести бой в быстром темпе, стремиться набрать возможно больше очков, совершенствоваться в ведении боя: против активно наступающего партнера, против партнера, придерживающегося дальней дистанции, против боксера, стремящегося вести ближний бой, против высокого партнера, против партнера, ведущего бой в низкой стойке, бой против более тяжелого партнера, более легкого и подвижного, против левши (ведущего бой в правосторонней стойке), против выжидающего

партнера, придерживающегося оборонительной тактики. Перед учебным боем партнеры, зная друг друга, настраиваются к проведению своих тактических замыслов по заданию тренера.

Во время проведения занятий по боевой практике следует предоставить боксерам самостоятельность в выборе технических средств, не вмешиваться во время раундов, а для наставлений использовать минутные перерывы.

При совершенствовании таких физических качеств, как быстрота, выносливость, ловкость, необходимо помнить, что инертные барьеры развития этих качеств закрепляются при повторении одних и тех же упражнений, выполняемых с одинаковыми интенсивностью и объемом. Поэтому в соответствующих тренировочных занятиях необходимо систематически увеличивать их объем и особенно интенсивность.

### **СТТМ** **(совершенствование технико-тактического мастерства)** **на боксерском мешке**

Тяжелый мешок является одним из основных и общеизвестных приспособлений для тренировок, а также одним из наиболее эффективных путей к достижению силы ударов руками. С помощью боксерского мешка спортсмен может увеличить свою гибкость и растяжку. Упражняясь в ударах по боксерскому мешку, боксер совершенствует силу, быстроту и точность ударов, своевременность фиксации кулака при ударе, четкость выполнения атаки. Упражняясь с боксерским мешком, спортсмен имеет большие возможности для формирования атакующих ударных действий. С помощью боя с тенью или работой на подвесной груше (заполненной песком, горохом или водой) воспитывается скоростная выносливость в снарядовых перчатках.

ЧСС после каждой серии такой работы должна быть не менее 180 уд/мин. Начинать последующие серии рекомендуется после восстановления пульса до 120 — 130 уд/мин. Количество серий в одной тренировке — не меньше трех. Время работы в сериях постепенно увеличивается, определяется по состоянию техники, темпа, быстроты и силы ударов, а интервал отдыха после серий, наоборот, постепенно уменьшается. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхних конечностей и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Обучение ударам по пневматической груше начинают с перемещения массы тела с ноги на ногу и движения руки вперед для нанесения удара и отведения ее назад. От этого зависит и правильность попадания кулаком по груше. Сначала надо научиться прямым одиночным ударам в ритме «раз-два-три» (груша трижды отталкивается от платформы). Бить по груше надо после того, как она, оттолкнувшись от задней части платформы, еще не дошла до середины. Овладев этим приемом, переходят к ударам после каждого отталкивания груши от передней и задней части платформы. В таком же порядке осваивают технику упражнений и ударов сбоку. Наносить удары следует как левой, так и правой рукой: можно бить несколько раз одной рукой, потом поочередно одной и другой и т. д. Освоив упражнения в различных ритмах, боксер может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений. Удары по пневматической груше наносятся с фронтального положения.

### **Скакалка**

Тренировка боксера не обходится без скакалки. Скакалка — это необходимый атрибут тренировки, который повышает быстроту движения, выносливость боксера и укрепляет сердечнососудистую систему.

Работа на скакалке, в первую очередь, влияет на удар, т.к. сила удара руками в боксе зависит от общей устойчивости тела, к тому же, развивает выносливость икроножных мышц и легкость в передвижении. Много заслуг можно приурочить к работе со скакалкой, поэтому не зря все боксеры уделяют этому особое внимание.

Прыжки со скакалкой полезны, так как:

- улучшают работу сердца, насыщают кровь кислородом и стабилизируют кровообращение;
- сжигают подкожный жир;
- регулируют уровень холестерина;
- укрепляют костную ткань;
- поднимают настроение;
- улучшают координацию движений;
- развивают прыгучесть;
- десять минут работы со скакалкой равноценны тридцати минутам бега; - развивают способность боксера к технической импровизации во время ведения боя;
- тренирует взрывную силу.

Перед такой разминкой не следует принимать пищу за последние два, три часа, иначе прыгать будет тяжело. Занятиям на скакалке необходимо уделять до тридцати минут в день. Упражнение со скакалкой включает в себя несколько приемов, способствующих развитию реакции и координации:

- ускорение прыжков;
  - перекрестные прыжки;
  - прыжки со сменой опорой ноги;
  - прыжки со сменой опорной ноги, с выносом носка вперед;
- прыжки с поворотом туловища (руки перед собой, скакалка проходить поочередно с левой и правой стороной тела).

### **Упражнения для брюшного пресса**

Упражнения на пресс неотъемлемая часть тренировки, пресс у боксера должен быть крепче камня, это защита и броня, поэтому на тренировках уделяется как можно больше времени для упражнений на укрепление брюшных мышц.

### **Упражнения для кисти (отжимание)**

В боксе требуется серьезная физическая подготовка спортсменов, и большую роль в этом выполняют отжимания. Можно отжиматься на пальцах, кулаках от пола, брусьев, турника. Во время упражнений на отжимание боксер развивает грудную клетку, трицепс, плечевые мышцы и кисть. Дают отличные результаты отжимания на пальцах и кулаках от ровной поверхности. Такие тренировки позволяют кулакам стать наиболее ровными, а костяшкам на них стать более твердыми, что способствует подготовке рук кистей к ударам. Для увеличения сложные отжимания – отжимания с хлопком ладоней. Со временем отжимания можно усложнить больше: хлопать ладонями об грудь, а затем – над головой. Но максимально сложные отжимания – отжимания с прихлопом ладоней за спиной. Зачем необходимы такие отжимания боксеру? Подобные отжимания хорошо развивают выносливость рук, тела, увеличивают взрывную силу.

### **Упражнения на гибкость**

Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой), в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость



способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т.д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку боксеров всегда включаются и упражнения на гибкость.

### **Теннисный мяч.**

По нему наносят одиночные удары. Данные упражнения помогают выработать точность попадания.

### **Упражнения с боксерскими лапами**

При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней — для прямых, на средней и ближней — для ударов сбоку и снизу. При этом важно проследить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность совершенствовать нанесение нескольких прямых ударов в определенной комбинации с боковыми (боковые — удары снизу и т.д.). Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-либо удара. Тренер может предложить спортсменам выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности. Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет спортсмена либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая, таким образом, дистанцию для нанесения ударов. В упражнениях с лапами можно создавать обстановку, характерную для многих боевых эпизодов.

Данная схема тренировки может несколько видоизменяться в зависимости от подготовленности боксера, его индивидуальных особенностей. Немалую роль в подготовке к соревнованиям играет психологический настрой. Обстановка соревнования отличается от условий тренировок. На боксера, выходящего на ринг, не может не влиять атмосфера торжественности, которой сопровождаются соревнования: зрители, судьи, представление участников и т.д. Конечно, все это волнует спортсмена,

особенно новичка. Спортсмен должен стремиться к бою, иметь хорошее, приподнятое настроение, чувствовать уверенность в себе.

### **Заключение**

Настоящая работа написана на основе практического использования трехнедельной тренировки по подготовке к соревнованию по боксу. Методическую разработку следует адаптировать для каждого боксера этапа совершенствования спортивного мастерства индивидуально в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, Программой спортивной подготовки и личностных особенностей спортсмена.

### **Список литературы**

1. Бутенко Б. И. Тактическая подготовка боксера перед соревнованиями.— В сб.: Бокс. М., Физкультура и спорт, 1971.
2. Бутенко Б. И. Специализированная тренировка боксера. М., Физкультура и спорт, 1969.
3. Градополов К. В. Воспитание боксера. М., Физкультура и спорт, 1972.
4. Градополов К. В. Тренировка боксера. М., Физкультура и спорт, 1960.
5. Денисов Б. С. Техника — основа мастерства в боксе. М., Физкультура и спорт, 1957.
6. Джероян Г.О. Методика совершенствования техники и тактики в боксе.— В сб.: Говорят мастера ринга. М., Физкультура и спорт, 1963.
7. Джероян Г. О. Тактическая подготовка боксера. М., Физкультура и спорт, 1970.
8. Джероян Г. О., Худадов Н. А. Предсоревновательная подготовка боксера. М., Физкультура и спорт, 1971.
9. Джероян Г. О., Худадов Н. А. Общая физическая подготовка боксера высшей квалификации.— В кн.: Друзья встречаются на ринге. М., Физкультура и спорт, 1972.
10. Клевенко В. М. Быстрота в боксе. М., Физкультура и спорт, 1968.
11. Кочур А. Г. Тактическое мастерство боксера. Киев, Здоров'я, 1977.