**Базовая программа тренировок по боксу.**

Тренер-преподаватель МАУ ДО ДДТ г. Таганрога

Смотров Т.М.

Вы впервые решили заняться боксом, и ищете информацию об упражнениях, которые помогут встать на этот нелегкий, но интересный путь? Эта статья подскажет вам простую базовую программу тренировок по боксу для начинающих. Но не стоит думать, что представленные здесь упражнения нужны только новичкам. Каждый опытный боксер использует их, работая над своей физической выносливостью, скоростью, техникой. Далее пример простой, но эффективной программы тренировок.

Прыжки на скакалке (2-3 раунда)

Благодаря прыжкам на скакалке разогревается все тело, что значительно снижает риск получения травмы. Также упражнение способствует повышению выносливости и решению проблем с лишним весом (если таковой имеется). Прыгая на скакалке, необходимо следить за своим дыханием и тем, чтобы тело оставалось расслабленным. Если физическая форма позволяет, первый минутный перерыв можно пропустить.

Растяжка (1-2 раунда)

Тянутся мышцы рук, ног и спины. Благодаря этим упражнениям снижается риск получить травму. Также оно способствует повышению кровотока и увеличению диапазона движения спортсмена.

Бой с тенью (3 раунда)

Базовое боксерское упражнение, призванное отработать и закрепить нужную механику движений. Бой с тенью позволяет отточить выполнение атакующих и защитных действий. Для начинающих рекомендуется отрабатывать раунды по заданию. Например: прямые удары с продвижением вперед, боковые удары после нырков, удары на отходе и т. д.

Работа на груше или мешке (3 раунда)

Эти упражнения предназначены для развития скорости, силы, координации и точности. Стоит начать с медленных прямых ударов, постепенно наращивая скорость. После – перейти к комбинированию прямых и боковых ударов. При этом, важно держать ритм и не забывать дышать.

Заключительный этап: ОФП (20-30 минут)

Здесь можно уделить внимание прессу и работе со штангой, эспандерами, гантелями.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Организация тренировочного процесса в детской секции бокса будет отличаться от тренировок взрослых боксеров.

 В детском возрасте основное внимание в процессе тренировок должно уделяться общей физической подготовке (ОФП) ребенка. Специальные упражнения помогут формированию крепкого мышечного корсета, растяжки, осанки, развитию реакции, скорости, ловкости, координации движений, выносливости. Основной упор делается на такие упражнения, как отжимания, качание пресса, приседания, бег. Очень важно, чтобы помимо физической подготовки юного спортсмена, параллельно шла работа и над эмоциональной подготовкой, моральным и волевым развитием ребенка.

Для детей в возрасте 4-6 лет длительность тренировки не должна превышать 40 минут. Предпочтительна игровая форма занятий, направленная на развитие ОФП, а также приучение к дисциплине, коллективной работе, выполнению заданий тренера. Также идет изучение некоторых базовых элементов бокса перед зеркалом.

Для детей в возрасте 7-10 лет длительность занятий повышается до 60 минут. По-прежнему основной упор на ОФП, при этом изучению основ бокса уже уделяется больше внимания. Эффективна игровая и соревновательная формы проведения тренировки.

Дети работают индивидуально, в паре, и в команде, изучая и отрабатывая стойки, защиту, удары, перемещения.

В 11 лет дети переходят в юношескую группу, которая обычно разбита на младшую, среднюю и старшую группы, где начинается полноценное изучение школы бокса. И хотя заниматься боксом с нуля можно начать в любом возрасте, все же те, кто прошел подготовку в детских группах, обычно более подготовлены к нагрузкам, с которыми приходится столкнуться в дальнейшем.