

1. Упражнения для развития быстроты простой двигательной реакции:

1.1. 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й встречает тем же ударом.

При этом оба защищаются подставкой правой ладони.

1.2. 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й делает наклон вправо с приседанием и встречает прямым левой в туловище, 1-й защищается правой рукой.

1.3. 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й контратакует (встречная контратака) двухударной комбинацией прямых ударов в туловище.

1.4. 1-й атакует боковым левой в голову, 2-й защищается подставкой правого предплечья.

1.5. 1-й атакует боковым правой в голову, 2-й защищается подставкой левого предплечья.

1.6. 1-й атакует снизу левой в туловище, 2-й защищается подставкой правого локтя.

1.7. 1-й атакует снизу правой в голову, 2-й защищается подставкой правой ладони.

1.8. 1-й атакует снизу левой в голову, 2-й защищается подставкой левой ладони.

2. Упражнения для развития быстроты и точности реакции выбора.

2.1. 1-й, стоя на месте, наносит прямой удар левой в голову, 2-й защищается подставкой внутренней части правой перчатки с незначительным отклонением назад или назад-вправо.

2.2. 1-й атакует двухударной комбинацией прямых ударов: левой в туловище, правой в голову, 2-й защищается подставкой левого локтя и

левого плеча.

2.3. 1-й атакует прямым ударом левой в голову в движении вперед, 2-й защищается подставкой правой перчатки с уходом назад, затем 1-й выполняет тот же удар, но с шагом назад, а 2-й, передвигаясь вперед (преследуя атакующего), сохраняет первоначальную дистанцию.

2.4. Парные упражнения в прямых ударах левой в голову и защитах от них, передвигаясь влево и вправо по кругу. 1-й атакует, 2-й защищается. Атакующий, передвигаясь влево или вправо, должен раскрывать защиту партнера; защищающийся, своевременно поворачиваясь по направлению к партнеру, должен противопоставить защиту подставкой внутренней части правой перчатки и т.д.

2.5. 1-й выполняет финт левой в туловище в связке с атакой двумя прямыми левой-правой в голову; 2-й - защиту шагом назад в связке с контратакой прямым правой и боковым левой в голову.

2.6. 1-й выполняет финт левой в туловище в связке с атакой двумя прямыми левой-правой в голову; 2-й - защиту уклоном влево в связке с контратакой ударом снизу левой в туловище. 2.7. 1-й выполняет финт левой в туловище в связке с атакой двумя прямыми левой-правой в голову; 2-й выполняет контратаку встречным прямым правой в голову.

2.8. 1-й выполняет финт левой в туловище в связке с атакой двумя прямыми левой-правой в голову; задача 2-го - защита шагом назад в связке с контратакой двумя прямыми левой-правой в голову с шагом вперед.

2.9. 1-й выполняет финт левой в туловище в связке с атакой прямыми левой-правой в голову; задача 2-го - защита подставкой левого плеча в связке с контратакой прямым правой в голову.

3. Упражнения для развития точности антиципирующей реакции.

3.1. 1-й атакует прямым левой в туловище, 2-й защищается подставкой левого локтя и контратакует прямым левой в голову, 1-й защищается подставкой правой ладони.

3.2. 1-й (на выпаде) атакует прямым правой в туловище, 2-й защищается подставкой левого локтя и отвечает прямым правой в туловище, 1-й защищается подставкой левого локтя.

3.3. 1-й атакует боковым левой в голову, 2-й защищается «нырком» и контратакует боковым левой в туловище, 1-й защищается подставкой правого локтя

3.4. 1-й атакует трехударной серией прямых ударов в сочетании «голова, туловище»: левой в голову, левой в туловище, правой в голову, 2-й защищается подставками правой ладони, левого локтя и левого плеча.

3.5. 1-й атакует трехударной серией прямых ударов в сочетании «туловище, голова»: левой в туловище, левой в голову, правой в туловище, 2-й защищается подставками левого локтя, правой ладони и левого локтя.

3.6. 1-й атакует четырехударной серией прямых ударов в голову под разноименные или одноименные ноги: левой, правой, левой, правой, 2-й защищается подставками правой ладони и левого плеча со смещением тела назад.

3.7. 1-й атакует двухударной комбинацией боковых ударов (левой, правой) в голову, 2-й защищается подставкой предплечья и контратакует двухударной комбинацией боковых ударов (правой, левой) в голову, 1-й защищается предплечьями.

3.8. 1-й атакует двухударной комбинацией боковых ударов в туловище

(левой, правой), 2-й защищается подставками локтей.

3.9. 1-й атакует двухударной комбинацией боковых ударов (левой, правой) в туловище, 2-й защищается подставками локтей и контратакует двухударной комбинацией боковых ударов в туловище.

3.10. 1-й атакует трехударной серией (левой, правой, левой) боковых ударов в голову, 2-й защищается подставками предплечий и плеча правой и левой руками.

3.11. 1-й атакует трехударной серией боковых ударов (левой, правой, левой) в голову, 2-й защищается подставками предплечья и плеча и контратакует трехударной серией (левой, правой, левой) в голову, 1-й защищается подставка предплечий и плеча.

3.12. 1-й атакует четырехударной серией боковых ударов (левой, правой, левой, правой) в голову, 2-й защищается подставками предплечий и плеч.

3.13. 1-й атакует четырехударной серией боковых ударов (левой, правой, левой, правой) в голову, 2-й защищается подставками предплечий и плеч, и контратакует четырехударной серией боковых ударов (правой, левой, правой, левой) голову, 1-й защищается подставками предплечий и плеч.

3.14. 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й защищается уклоном вправо и контратакует повторным снизу правой в туловище 1-й защищается подставкой левого локтя.

3.15. 1-й атакует прямым правой в голову, 2-й защищается уклоном влево и контратакует повторным снизу левой в туловище, 1-й защищается подставкой правого локтя.

4. Упражнения для развития точности чувства дистанции.

4.1. 1-й атакует двухударной комбинацией прямых ударов в голову. 2-й

защищается подставкой правой ладони и левого плеча, смещаясь назад на то расстояние, на которое приблизился соперник.

4.2. 1-й атакует трехударной серией прямых ударов в голову: левой, левой, правой, 2-й защищается (со смещением назад) подставкой правой ладони и левого плеча.

4.3. 1-й атакует трехударной серией прямых ударов: левой, левой, правой в голову, 2-й защищается подставками правой ладони и левого плеча и на третьем ударе не отходя назад принимает удар на защиту и контратакует прямым правой в голову, 1 -й защищается подставкой левого плеча.

4.4. 1-й атакует боковым левой в туловище (на приседании), 2-й защищается подставкой правого локтя.

4.5. 1-й атакует двухударной комбинацией (правой, левой) снизу в голову, 2-й защищается подставками ладоней и контратакует двухударной комбинацией (правой, левой) снизу в голову, 1-й защищается подставками ладоней.

4.6. 1-й атакует трехударной серией (правой, левой, правой) снизу в туловище, 2-й защищается подставками локтей и предплечий и контратакует трехударной серией (правая, левая, правая) снизу в туловище, 1-й защищается подставкой локтей и предплечий.

4.7. 1-й атакует трехударной серией (правой, левой, правой) снизу в голову, 2-й защищается подставками предплечий.

4.8. 1-й атакует трехударной серией (правой, левой, правой) снизу в голову. 2-й защищается подставкой предплечий левой и правой рук, и контратакует трехударной серией (правой, левой, правой) снизу в голову, 1-й защищается подставками предплечий.

4.9. 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й защищается уклоном вправо и контратакует снизу правой в туловище, 1-й защищается подставкой левого локтя.

4.10. 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й защищается уклоном влево и контратакует снизу левой в туловище, 1-й защищается подставкой правого локтя.

4.11. 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й защищается уклоном вправо и контратакует снизу правой в туловище, боковым левой в голову, 1-й защищается подставкой левого локтя и предплечьем правой руки.

4.12. 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й защищается уклоном вправо и контратакует боковым правой в голову, 1-й защищается подставкой левого предплечья.

III. Упражнения на развитие психической подготовленности юных боксеров

В таком специфическом виде спорта, как бокс тактическая подготовка неотделима от психической: формирование навыков решения тактических задач протекает параллельно с формированием интеллектуальных качеств и развитием свойств личности, способной к преодолению соперника. Можно говорить, что в боксе существует своеобразная психо-тактическая деятельность - решение тактических задач, которые по своим характеристикам могут быть отнесены к категории оперативных и реализуются на основе оперативного мышления.

1. Упражнения для развития свойств внимания и оперативного мышления.

1.1. Из фронтальной стойки в средней или ближней дистанции и наступательной позиции 1-й атакует повторными ударами - снизу правой в

голову, 2-й защищается наложением предплечья на бьющую руку и контратакует боковым правой голову, 1-й защищается подставкой предплечья левой руки или «нырком».

1.2. Из фронтальной стойки в средней или ближней дистанции и наступательной позиции 1-й атакует повторными ударами снизу левой в голову, 2-й защищается наложением предплечья на бьющую руку и контратакует боковым левой в голову. 1-й защищается подставкой правого предплечья или «нырком».

1.3. Из фронтальной стойки в средней или ближней дистанции и наступательной позиции 1-й атакует повторным боковым правой в голову, 2-й защищается подставкой левого предплечья и контратакует боковым правой в голову, 1-й защищается подставкой предплечья левой руки или «нырком».

1.4. Из фронтальной стойки в средней или ближней дистанции и наступательной позиции 1-й атакует повторным боковым левой в голову, 2-й защищается подставкой правого предплечья и контратакует боковым левой в голову, 1-й защищается подставкой правого предплечья или «нырком».

1.5. Из фронтальной стойки в средней или ближней дистанции и наступательной позиции 1-й атакует повторным ударом снизу правой в туловище и в голову, 2-й защищается подставками локтя и предплечья левой руки и контратакует боковым правой в голову, 1-й защищается подставкой предплечья левой руки или «нырком».

1.6. Из фронтальной стойки в средней или ближней дистанции и наступательной позиции 1-й атакует повторным ударом снизу левой в голову и туловище, 2-й защищается подставками локтя и предплечья правой руки и контратакует боковым левой в голову, 1-й защищается подставкой правого предплечья или «нырком».

1.7. Из фронтальной стойки в средней или ближней дистанции и наступательной позиции 1-й атакует повторным боковым ударом левой в туловище и голову, 2-й защищается подставкой правого локтя и предплечья и контратакует боковым левой в голову, 1-й защищается подставкой правого предплечья.

1.8. Из фронтальной стойки в средней или ближней дистанции и наступательной позиции 1-й атакует повторным боковым ударом правой в туловище и голову, 2-й защищается подставкой левого локтя и предплечья и контратакует боковым правой в голову, 1-й защищается подставкой предплечья или «нырком».

IV. Упражнения на развитие координации движений юных боксеров в сложных условиях

Большое разнообразие представленных ниже координационных упражнений, характеризуется тем, что данные средства подготовки юных боксеров постоянно менялись, включая в себя элементы новизны.

1. Упражнения комплексного воздействия (ловкость).

1.1. Спортивные игры: баскетбол, футбол, гандбол, настольный теннис.

1.2. Комплекс упражнений боксера «Работа на дороге».

1.3. Перебрасывание и жонглирование набивного мяча (1 кг).

1.4. Стоя спиной к стене на расстоянии 3 м, бросить мяч за голову, повернуться и поймать его.

1.5. Юные боксёры зажимали мяч внутренней стороной стопы. В прыжке, сгибая ноги и, выбрасывая мяч назад - вверх, старались поймать его руками.