

ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ БОКСУ УКРАЇНИ

БОКС

Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл
олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності

ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ

ФЕДЕРАЦІЯ БОКСУ УКРАЇНИ



БОКС

Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл
олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності

Бокс:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготували:

- В.Н.Ост'яков - старший тренер збірної команди України з боксу по науково-методичному забезпеченню, канд. пед. наук, доцент;
С.А.Антонов - член КНГ збірної команди України з боксу;
Г.І.Комісаренко - генеральний секретар Федерації боксу України;
Г.Г.Матвієнко - начальник збірної команди України з боксу;
Ю.В.Шевчук - старший тренер збірної команди України з боксу.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією боксу України, отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свиридова

Редактор О.П.Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет
Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту

Бетун

Бокс, який має більш ніж 5000-річну історію, продовжує стрімко розвиватися. Розширилася географія боксу і відповідно збільшилася конкуренція в ньому. Вже нікого не дивує той факт, що боксери африканського та азіатського континентів становлять одну конкуренцію спортсменам країн Європи та Америки. Команда України входить до лідерів світового боксу. Доказом тому є шосте загальнокомандне місце і золота медаль Володимира Кличка у найпрестижнішій ваговій категорії на XXVI Олімпійських іграх в Атланті.

На Іграх XXVII Олімпіади в Сідней команда українських боксерів підтвердила свій високий клас, виборовши п'ять медалей – дві срібні й три бронзові.

Навчальна програма з боксу розроблена на підставі типового Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву (СДЮШОР), затвердженого наказом Міністерства України у справах молоді і спорту № 1681 від 02.09.1992 р., погодженого з Міністерством праці та Міністерством освіти України, зі змінами та доповненнями, затвердженими наказами Міністерства спорту України № 2311 від 18.06.1995 р., № 3317 від 26.12.1995 р., № 121 від 25.11.1996 р., № 65 від 12.01.1998 р.

Практична діяльність тренерів є доволі успішною, але науково-методичне забезпечення підготовки боксерів залишається недостатнім. Щорічно оповсюються знання в галузі теорії та методики фізичного виховання, і потреби практики вимагають корекції програмно-нормативних засад навчання, насамперед в юнацьких спортивних школах.

Пропонована програма складена з урахуванням системи знань про багаторічну підготовку боксерів, скерована на розвиток потрібних рухових навичок як на початкових етапах становлення спортивної майстерності, так і на етапах реалізації максимальних можливостей. Ці знання у свою чергу базуються на аналізі світової спортивної практики останніх десятиріч, вивченні документів, що регламентують багаторічну спортивну підготовку в різних країнах, на результатах теоретичних та експериментальних досліджень, а тому числі й на фундаментальних працях фахівців України.

Нормативна частина програми є офіційним документом, згідно з яким планується навчально-тренувальна робота у спортивних школах. На її засадах розробляються плани підготовки у навчальних групах з урахуванням різної підготовленості спортсменів різних вікових груп, наявності матеріально-технічної бази та оснащення її потрібним інвентарем, спорядженнями, обладнанням і тренажерами, а також віднопливливим та інших засобів підготовки.

1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

Структура навчально-тренувального процесу являє собою відносно стійкий порядок його компонентів (частин, сторін), їх закономірне співвідношення та загальну послідовність.

1.1. Структура спортивного тренування

У спортивному тренуванні розрізняють три основні рівня: перший – мікроструктурний (структури окремих тренувальних занять, мікроциклів та їх сполучень); другий – мезоструктурний (системи мікроциклів, мезоциклів); третій – макроструктурний (структури макроциклів, їх періодів, річних і багаторічних циклів спортивного тренування).

Макроцикли складаються з періодів – підготовчого, змагального та перехідного (як правило, планується один - завершальний). Підготовчий період поділяється на два етапи – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий; змагальний – на чотири: попередньої та безпосередньої підготовки до змагань, змагальний та післязмагальний.

Протягом макроциклу стан спортивної форми формується у першому періоді, стабілізується – у другому, тимчасово втрачається – у третьому.

Навчальне заняття з боксу, як правило, складається з трьох частин – підготовчої, основної та заключної. Залежно від завдань, що вирішуються у процесі тренування, використовуються такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

Мікроцикли у спортивному тренуванні боксерів – утягуючі, ударні, підвідні, відновлювальні та змагальні. Частіше використовуються тяжієві, проте нерідкими є мікроцикли тривалістю від 3-4 до 10-14 днів.

Тривалість мезоциклів 2-6 тижнів; найбільш поширені двотижневі. Типи мезоциклів: утягуючі, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновлювальні.

Усі структурні утворення процесу спортивної підготовки боксерів незалежно від їх рівня (мікро, мезо та макро) можна класифікувати за трьома основними критеріями: педагогічні завдання, що вирішуються в них; спрямованість основного обсягу навчально-тренувальної роботи; величина сумарних навантажень.

1.2. Комплектування навчальних груп

Навчальна робота в ДЮСШ з боксу проводиться на базі даної програми протягом цілого року.

Навчальні групи з боксу у відділеннях ДЮСШ комплектуються з урахуванням віку бажаних займатися цим видом спорту, ступеня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я (табл. 1).

Режим роботи, наповненість навчальних груп і вимоги до спортивної підготовленості учнів ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ

Таблиця 1

Рік навчання	Вік учнів для зарахування, років	Кількість			Вимоги до спортивної підготовленості
		груп у школі	учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
Групи початкової підготовки					
1-й	10	3	16	8	Виконання контрольних нормативів
Більш 1	11	3	14	10	
Навчально-тренувальні групи					
1-й	12	2	10	12	III юн. р.
2-й	13	2	10	14	I юн. р.
3-й	14	2	8	18	III р.
Більш 3	15	2	8	20	II р.
Групи спортивного удосконалення					
1-й	16	1	6	24	I р.
2-й	17	1	5	26	I р. - 50 % КМС
Більш 2	17 та старші	1	5	28	КМС – 50 % МС
Групи вищої спортивної майстерності					
Увесь термін	18 і старші	1	3	32	МС, МСМК

Комплектування груп початкової підготовки (10-11 років) проводиться щорічно у вересні-жовтні. Подальші групи формуються у вересні кожного навчального року відповідно до спортивної майстерності учнів та за іншими показниками. З усієї кількості претендентів відбираються найбільш обдаровані до занять боксом учні загальноосвітніх шкіл, шкіл-інтернатів, професійно-технічних училищ, інших навчальних закладів. Особливу увагу потрібно приділяти пошуку та селекції здібних підлітків. З цією метою потрібно організовувати та проводити контрольні тестування для виявлення найбільш придатних до занять боксом дітей.

Для зарахування до ДЮСШ юні спортсмени надають відповідну заяву, а також довідку від лікаря про стан здоров'я. Групи початківців комплектуються за віком і зросто-ваговими показниками. Відбір проходить протягом перших 2-4 міс., після чого групи можуть бути переуккомплектовані. По закінченні цього терміну і за умови виконання вступних нормативів рішенням педагогічної ради і наказом директора юні боксери зараховуються до ДЮСШ.

Вимоги для прийому до груп початкової підготовки:

1. Мати відповідний (потрібний) до занять боксом рівень розвитку фізичних і вольових якостей.

2. Виконати вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

3. Виконати спеціальні вправи на координацію рухів верхніх і нижніх кінцівок. (Кожний тренер індивідуально складає програму виявлення спеціальних координаційних здібностей боксера).

На початку і наприкінці кожного навчального року проводиться контрольні тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки (табл. 2), а також техніки, тактики й теорії боксу. Переведення до наступних навчальних груп проводиться за результатами тестування та виконання класифікаційних нормативних вимог. Вихованці, які не виконали вимог, передбачених програмою для своєї навчальної групи, після закінчення навчального року не переводяться до наступної групи, а в деяких випадках можуть бути відправлені з ДЮСШ.

До груп спортивного удосконалення зараховуються боксери, які з успіхом закінчили навчально-тренувальну підготовку, були наполегливими під час оволодіння технікою й тактикою обраного виду спорту, спрямовували свої зусилля до подальшого підвищення рівня майстерності, а також перенесення сучасних режимів тренувальної роботи.

Групу вищої спортивної майстерності складають боксери, які досягли високих результатів на чемпіонатах країни та за її межами, а також спортсмени, які за своїми потенціальними можливостями можуть це зробити у майбутньому.

Випускниками ДЮСШ вважаються спортсмени, які успішно виконали встановлені програми нормативів. Згідно з рішенням педагогічної ради їм видаються відповідні кваліфікаційні свідоцтва про закінчення школи.

1.3. Навчальний план (нормативна частина)

Навчальний план по видах підготовки для всіх навчальних груп наданий в табл. 3. Орієнтовний розподіл засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки представлений в табл. 4. План-трафік розподілу навчальних годин (по роках навчання) з теоретичної підготовки наданий в табл. 5.

Плани-трафіки проходження навчального матеріалу для навчальних груп подані в табл. 6-15.

2. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Навчальний процес з теоретичної підготовки складається з лекційних або методичних занять, які можуть проходити у вигляді бесід. На заняттях учні отримують потрібні знання із стародавньої й сучасної історії розвитку боксу, з медико-біологічних і психологічних засад юнацького спорту. Детально опрацьовують питання судинства, правила змагань, особливості техніки й тактики боксу.

Для проведення теоретичних занять не обов'язково потрібний спеціалізований клас. Заняття можуть проводитись і в спортивному залі.

Таблиця 2

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для відділень з боксу ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ

Контрольна вправа	Групи										
	Початкової підготовки		Навчально-тренувальні				Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності	
	Рік навчання										Увесь термін
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й		
Біг, с:											
30 м	5,9	5,3	-	-	-	-	-	-	-	-	
60 м	10,2	9,8	9,4-9,6	8,9-9,0	8,5-8,6	-	-	-	-	-	
100 м	-	-	-	-	-	14,0-14,4	13,9-13,8	13,7-13,5	13,4-13,3	13,3-13,0	
Крос без урахування часу, м	500	1000	1500	1500	3000	-	-	-	-	-	
Крос з урахуванням часу, хв. с	-	-	-	-	-	5.50	4.55	4.54	4.52	4.50	
1500 м	-	-	-	-	-	11,00	10.55	10.54	10.52	10.50	
3000 м	-	-	-	-	-	11,00	10.55	10.54	10.52	10.50	
Стрибок у довжину з місця, см	150-180	160-190	165-195	170-200	175-205	180-210	185-215	190-217	192-220	195-230	
Штовхання ядра вагою 7,257 кг по вагових категоріях, м:											
до 60 кг	-	-	-	7,5*	5,5-7,5	6,5-8,5	7-9	-	-	7-9	
до 70 кг	-	-	-	8,5*	6,5-8,5	7-9	7,5-9,5	-	-	7,5-9,5	
вище 70 кг	-	-	-	9,8*	7,5-8,5	8-10	8,5-10,5	-	-	8,5-10,5	

* Вага ядра 5 кг

Продовження табл. 2

Контрольна вправа	Групи										Продовження табл. 2
	Початкової підготовки		Навчально-тренувальні				Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності	
	Рік навчання										Увесь термін
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й		
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	10	15	17	20	25	30	40	45	50	60-70	
Підтягування на поперечці по вагових категоріях, к-сть разів:											
до 60 кг	-	10	11	12	12	13	15	15	20-25	25-30	
до 70 кг	-	8	9	10	10	11	12	12	25-30	30-35	
70 кг і вище	-	6	6	7	8	8	9	9	15-20	20-25	
Поштовх штанги, к-сть разів	-	-	2-7 (60 % макс. ваги)				3-7 (70 % макс. ваги)			4-7 (75 % макс. ваги)	
Перекиди вперед-назад 30 с, к-сть разів	-	-	10-15	12-17	12-17	15-20	17-22	18-23	19-24	20-25	
Стрибки зі скакалкою, к-сть разів	-	-	-	-	289	320	330	335	340	345	
Нанесення ударів за 15 с – макс. к-сть разів:											
лівою рукою	-	-	-	-	70	72	73	74	75	77	
правою рукою	-	-	-	-	70	74	75	76	77	80	

Таблиця 3

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки, год.

Вид підготовки	Орієнтовний навчальний план по видах підготовки, год.										Усього на рік
	Групи									Вищої спорт. майстерності	
	Початкової підготовки		Навчально-тренувальні				Спортивного удосконалення				
	Рік навчання										
1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й			
Загальнофізична	107	142	177	206	265	295	259	281	301	335	2368
Спеціальна фізична	81	119	144	179	246	320	435	444	454	480	2902
Техніко-тактична	41	43	109	120	138	107	143	188	213	296	1398
Теоретична	5	6	9	11	13	15	19	20	26	29	154
Контрольні нормативи	6	10	8	10	12	14	18	18	20	22	138
Інструкторська та суддівська практика	-	-	8	8	8	9	9	12	14	18	86
Засоби відновлення	-	-	25	27	38	40	77	77	92	99	474
Змагання, інд. робота	72	96	144	168	216	240	288	312	336	384	2256
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	9776

Таблиця 4

Орієнтовний розподіл засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, %

Вид підготовки	Орієнтовний розподіл засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, %									
	Групи									Вищої спортивної майстерності
	Початкової підготовки		Навчально-тренувальні				Спортивного удосконалення			
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
ЗФП	45	45	37	37	37	37	27	27	27	20
СФП	20	20	18	18	18	18	20	21	20	25
ТТП і решта	35	35	45	45	45	45	53	52	53	55

Таблиця 5

План-графік розподілу навчальних годин з теоретичної підготовки

Зміст заняття	Групи									
	Початкової підготовки		Навчально-тренувальні				Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									Увесь термін
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	
Фізична культура як засіб виховання та зміцнення здоров'я людини	2	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Розвиток боксу в Україні	-	2	-	2	-	-	2	-	-	2
Історія розвитку боксу від стародавніх часів до сучасності	2	-	-	2	-	-	2	2	4	2
Професійний бокс	-	1	2	-	-	2	2	-	2	2
Медико-біологічні та психологічні засади юнацького спорту	1	-	-	2	-	2	2	2	-	2
Гігієнічні знання та навички. Загартовування та режим харчування боксерів	1	-	2	-	2	-	2	-	2	2
Травматизм у боксі та лікарський контроль	-	2	-	-	-	2	-	2	-	2
Самоконтроль у процесі занять боксом	-	1	-	2	-	2	-	-	2	2
Загальні засади навчання. Мета, завдання, методи навчання боксерів-початківців	-	-	-	-	-	2	-	2	2	2
Етапи формування та удосконалення рухових навичок у боксерів-початківців	-	-	-	-	-	2	-	2	2	2
Основні засоби та методи спортивного тренування	-	-	2	-	-	2	-	2	2	2

Продовження табл. 5

Зміст заняття	Групи									
	Початкової підготовки		Навчально-тренувальні				Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									Увесь термін
1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й		
Фізична підготовка юного боксера	-	-	2	1	2	-	2	2	2	2
Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку	-	-	1	2	4	2	-	4	2	4
Тактична підготовка. Поняття про тактику і тактичну підготовку	-	-	1	-	2	2	-	2	4	2
Оцінка ефективності тактики. Взаємозв'язок техніки й тактики в боксі. Тактичні дії боксерів	-	-	-	1	2	-	2	2	2	2
Психологічна підготовка	-	-	-	2	2	-	2	2	2	2
Місце занять, обладнання та інвентар	-	1	-	-	2	-	2	2	2	2
Правила змагань з боксу. Організація та проведення змагань	1	1	-	-	2	-	2	1	2	2
Усього:	7	8	12	14	18	20	24	27	34	36

2.1. Плани-конспекти теоретичних зав'язь

1. Фізична культура як засіб виховання та зміцнення здоров'я людини. Поняття про фізичну культуру. Фізична культура - як частка загальної культури людства. Її значення для зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості, підготовки до праці та захисту Батьківщини. Фізична культура в системі народної освіти.

Суть боксу: його завдання та місце в системі фізичного виховання, прикладне значення боксу. Організаційна структура та управління розвитком боксу. Значення розвитку волеволі та фізичних якостей для успіхів у праці та високих досягнень у спорті.

Значення всебічної фізичної підготовки для вищих досягнень у спорті. Єдина спортивна класифікація, її значення для розвитку спорту в Україні. Аналіз розрядних норм і вимог з боксу. Зростання масовості спорту та досягнення українських спортсменів.

2. Розвиток боксу в Україні.

Стислі відомості про розвиток боксу в Україні. Порівняльний аналіз сучасних і минулих подій у боксі; результати наукових досліджень. Нове в техніці, тактиці й методі тренувань; обладнання та інвентар. Сучасний стан і проблеми розвитку боксу в Україні.

Аналіз вітчизняних і міжнародних змагань. Результати виступів українських боксерів на міжнародних змаганнях (останній олімпійський цикл). Політичне значення виступів українських спортсменів на міжнародній спортивній арені.

3. Історія розвитку боксу від стародавніх часів до сучасності.

Зародження боксу як виду спорту. Кулачні бої у стародавньому світі: в Єгипті, Греції, Римській імперії. Розвиток кулачного бою в Європі. Англійський призовий бокс. Розвиток кулачного бою у слов'ян. Розвиток боксу в Російській імперії, перші змагання в Росії. Розвиток боксу в Україні. Піонери українського боксу та їх участь у всесоюзних змаганнях. Бокс до і після Великої Вітчизняної війни. Участь українських боксерів у чемпіонатах Європи та Олімпійських іграх.

Розвиток юнацького боксу, участь українських боксерів - кадетів і юніорів у першостях Європи та світу.

4. Професійний бокс.

Сучасний стан розвитку професійного боксу. Основні федерації професійного боксу. Випадні особистості професійного боксу. Виступи українських боксерів на професійному ринку.

5. Медико-біологічні та психологічні засади юнацького спорту.

Закономірності росту та розвитку організму. Чинники та етапи онтогенезу. Схема вікової періодизації. Біологічний та хронологічний вік. Статусе дозрівання та особливості пубертатного періоду. Розвиток опорно-рухового апарату. Чинники, що впливають на розвиток кісткового апарату. Залежність росту кісток від величини навантаження та реакції організму на це навантаження.

Розвиток окремих груп м'язів та особливості топографії сили у віковому аспекті. Розвиток рухових функцій у процесі онтогенезу, руховий вік, акселерація та ретардація. Особливості моторики людини в різних вікових періодах. Вплив змін розмірів тіла на показники моторики та онтогенезу.

Особливості розвитку фізіологічних процесів у дітей та підлітків. Онтогенез і сенситивні періоди розвитку фізіологічних функцій. Вплив фізичних навантажень на фізіологічні функції в юних спортсменів. Віковий розвиток сенсорних і моторних систем. Віковий розвиток фізіологічних систем енергозабезпечення: крові, кровообігу, дихання. Віковий розвиток рухово-м'язових функцій: сили, швидкості, витривалості.

Дозування вправ. Співвідношення періодів навантаження та відпочинку. Динаміка розвитку серцево-судинної системи в юнаків. Можливості розвитку загальної та спеціальної витривалості.

Врахування психічних особливостей у процесі навчання та тренування боксерів-початківців. Вікові особливості розвитку нервової системи, онтогенез вищої нервової діяльності.

6. Гігієнічні знання та навички. Загартування та режим харчування боксерів.

Поняття про гігієну. Гігієна фізичних вправ і спорту, її значення та основні завдання. Гігієнічні засади режиму праці, відпочинку, фізичної культури та спорту. Особиста гігієна боксера: гігієна тіла, порожнини рота та ін. Гігієна одягу та взуття. Загальна гігієнічна характеристика місць занять і змагань з боксу.

Загартування. Суть загартування, його значення для підвищення працездатності та стійкості організму до захворювань. Засади загартування, методика його використання. Загартування сонцем, водою та повітрям у процесі занять боксом.

Харчування. Значення харчування як засобу забезпечення, збереження та зміцнення здоров'я. Роль білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей та вітамінів. Поняття про калорійність і засвоєння поживних речовин. Орієнтовні добові норми харчування.

7. Травматизм у боксі та лікарський контроль.

Загальна характеристика травм у боксі. Травматизм у різні періоди підготовки боксерів. Характеристика легких, середніх і тяжких травм у боксі. Причини травм: зовнішні - як результат незадовільного стану інвентарю, невідповідності місць занять санітарно-гігієнічним нормам, недоліків в організації та проведенні занять, недоцільної методики навчання й тренування, невідповідності місць занять вимогам і правилам змагань, некваліфікованої роботи суддів, нехтування засобами профілактики травм і правил техніки безпеки; внутрішні - недостатня фізична й технічна підготовленість спортсменів, незадовільний стан їх здоров'я, порушення режиму тренувань, перевагома, перетренованість, перенапруження, недогримання правил змагань.

Види травм: травми верхніх кінцівок, пальців, суглобів, обличчя. Показувати його фізіологічна характеристика. Засоби попередження травматизму: зубний протектор, маски, бинти та ін. Надання першої медичної допомоги.

Профілактика травматизму: правильна організація та проведення навчально-тренувальних занять, розклад занять з урахуванням трудової діяльності та режиму сну, харчування та відпочинку; наявність спеціального приміщення з якісним інвентарем та аптекою; присутність лікаря.

Лікарський контроль і динаміка функціонального стану організму юних боксерів у віковому аспекті. Протипоказання до занять боксом. Допуск юних боксерів до змагань. Особливості використання функціональних проб під час функціонального стану організму юних боксерів під впливом регулярних тренувань. Патологічні стани юних боксерів, роль тренера та лікаря у виявленні та діагностиці допатологічного стану.

Типові травми в юних боксерів, їх профілактика. Статистика травм, способи лікування.

8. Самоконтроль у процесі занять боксом.

Контроль за пульсом, ортостатична проба, індекс Руф'є, індекс боксерів, їх зміст та облік. Зв'язок суб'єктивних відчуттів та об'єктивних даних самоконтролю і лікарського контролю.

9. Загальні засади навчання. Мета, завдання, методи навчання боксерів-початківців.

Мета й завдання навчання та виховання боксера-початківця. Поняття про єдиний педагогічний процес. Поняття про методи та дидактичні принципи навчання. Методичні прийоми, що забезпечують реалізацію принципів дидактичних принципів спортивного тренування. Особливості навчально-тренувальної та виховної роботи з підлітками.

Організація та особливості процесу навчання: методика навчання технічній дії, пересування, удари, контрудари. Врахування вікових особливостей та фізичної підготовленості юних боксерів. Комплекс спеціальних імітаційних вправ для навчання техніки боксу.

Завдання тренування: значення систематичного тренування протягом року і багаторічного тренування. Планування тренувального процесу: терміни, завдання, засоби.

10. Етапи формування та удосконалення рухових навичок у боксерів-початківців.

Етап початкового навчання. Формування настанови. Методичні прийоми навчання. Попередження та усунення помилок. Характерні помилки. Основні причини помилок.

Етап поглибленого навчання. Метод шісної вправи. Аналітичний метод

демонстрації. Контроль та оцінка ефективності навчання. Послідовність розподілу засобів спортивного підготовки боксера-початківця.

Етап закріплення та удосконалення навички. Метод повторної вправи. Метод варіативної дії. Використання технічних засобів навчання: тренажерів, засобів з терміновим інформацією та ін. Контрольні оцінки підготовленості боксера-початківця. Участь у змаганнях як продовження навчального процесу.

Завдання спортивної підготовки боксерів-юнаків. Поняття "тренуваність" і "підготовленість". Тренування в системі підготовки. Складові тренування. Особливості тренувальних навантажень. Інтенсивність тренувальних навантажень. Співвідношення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на різних етапах спортивної підготовки. Облік тренувальних навантажень за їх інтенсивністю (у балах).

11. Основні засоби та методи спортивного тренування.

Основні засоби тренування. Змагальні вправи: спаринги, вільні бої, умовні бої. Спеціально-підготовчі вправи: у рукавичках з партнером при вивченні та удосконаленні окремих технічних прийомів – ударів, захистів, пересувань, у рукавичках на приладах (боксерські мішки, груші тощо), на "лапах". Імітаційні вправи, бій "з тінню". Загальнопідготовчі, загальнорозвивальні вправи, вправи з інших видів спорту, спортивні та рухові ігри, плавання та ін.

Методи тренувань у боксі: коловий, інтервальний; метод регламентованої вправи; ігровий, змагальний.

12. Фізична підготовка юного боксера.

Загальна фізична підготовка, засоби. Характеристика фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності), методика їх розвинення. Загальна фізична підготовка боксерів-юнаків.

Методика проведення підготовчої та основної частини заняття (групового та індивідуального). Підбір вправ і визначення вказівок щодо виконання вправ з різних видів спорту для розвинення фізичних якостей на заняттях у спортивному залі та на місцевості. Місце та значення в занятті з боксу елементів вправ з інших видів спорту. Виконання загальнорозвивальних вправ у навчально-тренувальних заняттях боксерів-початківців.

Методика виконання вправ для розвитку швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості, вестибулярної стійкості. Вправи для формування раціональної постави у боксерів-юнаків. Вправи з предметами (медцинболлами, гантельними та тенісними м'ячами, скакалкою, палками, обручами, булавами), з об'єктами. Значення та зміст спеціальної фізичної підготовки для юних боксерів. Методичні прийоми використання спеціальних вправ для розвитку швидкості реагування і точності нанесення ударів, використання захистів за допомогою ніг, рук, тулуба. Методичні прийоми для розвитку відчуття дистанції у боксерів-юнаків.

Методика застосування спеціальних вправ у навчально-тренувальних заняттях боксерів. Спеціальні вправи для розвитку спритності: з партнером під час вивчення та удосконалення технічних прийомів. Спеціальні вправи на місці та в русі. Вправи на боксерському м'яку.

м'яч (пунктбол); м'яч на резинках (лінчбол); "лалі". Виправи з партнером у процесі вивчення та удосконалення технічних і тактичних дій під час умовних і вільних боїв. Виправи у заданому темпі на боксерських приладах і "лапах". Бігові виправи: біг на короткі, середні та довгі дистанції; біг в інтервальному і перемінному темпі на стадіоні, на місцевості. Виправи для розвитку силової витривалості: боротьба в стійці; виправи з огором партнера, з обтяженням, з штангою; веслування, плавання, біг на ковзанах тощо.

13. Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку.

Загальні поняття про техніку боксу як сукупність прийомів захисту та нападу. Визначення поняття "технічна бокси". Техніка як система рухів боксера. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захист, пересування, бойові дистанції. Критерії оцінки (кількісні та якісні), ефективність, стабільність і варіативність техніки, її індивідуальні особливості.

Техніка ударів, захистів, контрударів. Обманні рухи на дальній, середній та ближній дистанціях. Техніка комбінаційних дій. Особливості техніки боксера-лівші та робота з ним. Технічна підготовка боксерів - кадетів та юніорів. Формування техніки пересування. Прямі удари, методика їх вивчення та удосконалення. Бокові удари та удари знизу, методика їх вивчення та удосконалення.

Повторні удари одиницями руками. Комбінації з 2, 3 та 4 ударів. Серії одно- та різнотипних ударів, методика їх удосконалення. Рухова асиметрія у боксі. Захисти за допомогою рук, ніг, тулуба, методика їх удосконалення. Методика проведення навчально-тренувальних занять з удосконалення техніки боксера на дальній, середній та ближній дистанціях.

14. Тактична підготовка. Поняття про тактику і тактичну підготовку.

Характер бойових дій на дальній, середній та ближній дистанціях. Тактичні дії: підготовчі, розвідувальні, обманні. Наступальні дії: атака, контратака. Оборонні дії.

Індивідуальні особливості манери ведення бою та способи протидії їм. Засади навчання тактичних дій боксера-початківця. Реалізація тактичних завдань в умовних і вільних боях. Удосконалення тактичних умінь у вільних і перших офіційних поєдинках з боксерами різних манер ведення бою. Методика проведення занять з удосконалення атакуючих і контратакуючих дій прямими ударами на дальній дистанції. Методика удосконалення тактичних дій на дальній, середній та ближній дистанціях. Активно-оборонні дії. Наступальні дії та методика їх удосконалення.

Удосконалення індивідуальної манери ведення бою. Тактика бою проти боксера "прОВОї манери", боксера "нокаутера", "силового", "контратакуючого стилю", боксера-лівші. Удосконалення тактики атакуючих і контратакуючих дій. Розвиток тактичного мислення. Аналітична оцінка ситуації бою, прийняття на її підставі вірних рішень. Уміння маскувати свої наміри від супротивника. Виконання ініціативності, смисливості, рішучості, емоційної стійкості, спосередженості, впевненості в собі. Реалізація прийнятих рішень у відповідності з власними техніко-тактичними можливостями.

15. Оцінка ефективності тактики. Взаємозв'язок техніки й тактики в боксі. Тактичні дії боксерів.

Тактика - як мистецтво ведення бою на рингу. Значення тактики для досягнення успіху. Планування бою. Елементи тактики: розвідка, прийняття та втілення рішень, страхова від несподіванок і випадковостей. Характеристика тактичних завдань у поєдинках. Тактичні ситуації в бою. Оцінка ефективності тактики. Тактичні дії боксера - наступальні та оборонні (маневрування, фінти, атаки, захисти, контратаки).

Тактичні особливості ведення бою на дальній, середній та ближній дистанціях. Тактична організація бою: попереднє планування та реалізація. Характеристика манер ведення бою, тип боксерів: нокаутери, темповики, технічні боксери, атакуючі, контратакуючі, боксери-лівші.

Тактика бою при атаках і контратаках:

атаки, побудовані за фазами - захист, сполучений з контрударом, розвиток контратаки і вихід з дистанції бою;

техніка й тактика ведення бою проти боксерів різних манер (темповики, нокаутери, технічні боксери, нетехнічні, атакуючі, контратакуючі).

Умовний біг, спрямований на удосконалення техніко-тактичних дій прямими, боковими та ударами знизу на дальній, середній та ближній дистанціях. Удосконалення захисту.

Вільний біг на різних дистанціях з тактичною настановою. Техніка й тактика провідних майстрів рингу. Тактика боїв у турнірі, їх планування. Тактична настанова секунданта в процесі бою та в турнірі в цілому.

16. Психологічна підготовка.

Значення психічних якостей у майстерності боксера. Особливості розвитку психічних процесів (уваги, мислення, сприйняття). Особливості сенсомоторики реакцій простих та антиципацій. Специфічні особливості вищої нервової діяльності боксерів. Мотивація вольових та емоційних якостей спортсменів. Динаміка психічної підготовленості.

Загальна психічна підготовка до змагаль - формування: високого рівня змагальної мотивації, змагальних рис характеру, передзмігальної та змагальної емоційної стабільності, здатності до самоконтролю і саморегуляції у змагальній діяльності. Засоби та методи психолого-педагогічного впливу.

Вольова підготовка, вимоги до вольових здібностей боксера. Психологічна підготовка в перші два роки навчання: виховання у спортсменів волі, уміння протидіяти страху при виконанні боксерських вправ, терпіння втому, біль, поразки. Прийоми аутогенного тренування.

17. Миспе занять, обладнання та інвентар.

Обладнання залу боксу та літнього боксерського майданчика. Вимоги до залів і літніх майданчиків для занять боксом. Станіонарне обладнання залу: ринг, груші з платформами, боксерські мішки, напісні груші, настінні подушечки, набивні м'ячі, спеціальне обладнання для накрочування вантажу руками та ін. Види та конструкції боксерських приладів. Допоміжне обладнання для

розвитку фізичних якостей та удосконалення боксерської техніки. Піднесені вимоги до залу, зберігання інвентарю.

Спеціалізовані комплекси для тренування боксерів. Забезпечення комплексів сучасним обладнанням і тренажерними пристроями. Засоби профілактики травм, лікування та відновлення (сауна, масаж тощо).

Табель основного спортивного інвентарю. Нерухомі боксерські прилади. Пристосування, що забезпечують вільне голяння, обертання та пересування боксерських приладів. Тренажери й пристрої з терміновою інформацією та без неї. Тренажери та пристрої з урахуванням специфіки боксу. Тренажери та апарати для виявлення спеціальних показників тренуваності боксерів.

Особистий інвентар та одяг боксера: рукавички (для приладів і спаринг-боїв), вулти (для прогулянок, тренувань у залі та змагань), еластичні бинти, захисні раковини, протектори для зубів (капи), боксерські маски тощо. Зберігання одягу та інвентарю на змаганнях і тренуваннях.

Санітарно-гігієнічні вимоги до місць занять і змагань. Специфіка і періодичність ремонту залу, спеціалізованих комплексів та ін. Перевірка справності та придатності обладнання та інвентарю. Зберігання інвентарю, дрібний ремонт і догляд за ним.

Правила поведінки та заходи безпеки на заняттях і тренуваннях з боксу.

18. Правила змагань з боксу. Організація та проведення змагань.

Види змагань. Допуск учасників до змагань. Віковий та кваліфікаційний поділ учасників. Вагові категорії. Порядок завування. Заявки. Лікарсько-облікова картка, паспорт боксера, особисті документи та костюм учасника.

Жеребкування та складання пар. Права та обов'язки учасників, секундантів, представників і капітанів команди. Заборонені удари та дії боксерів. Оцінка бою суддями поза рингом. Дії рефері, жестикуляція та команди.

Особливості правил юнацьких змагань. Поведінка учасників на рингу, ритуали, привітання до і після бою. Етика, увага, ввічливість учасників. Підготовка до перших боїв та їх педагогічна оцінка.

3. ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

3.1. Послідовність навчання боксерів-початківців

Послідовність навчання боксерів-початківців базується на системності - як головної умови у будь-якій сфері діяльності. Вона зобов'язує тренера-викладача знайти доцільний порядок в оволодінні окремими вправами, які визначаються суттєвими предмету навчання та можливостями спортсмена.

Процес становлення та удосконалення технічної майстерності умовно поділяється на такі стадії:

1. Створення першого уявлення про рухові дії та формування настанови на їх вивчення. Інформація, яку отримує спортсмен на цій стадії, може бути загальною, але повинна чітко характеризувати головний механізм дії. Увагу спортсмена акцентують на основних частках дії та на спробах її виконання. На

цьому етапі підготовки не розглядають деталі спортивної техніки та особливості її становлення в залежності від індивідуальних та інших особливостей - це може погіршити процес вирішення поставлених завдань.

2. Формування навички. Попереднє засвоєння прийому, коли формується уміння виконувати основну структуру дії. Особливу увагу приділяти усуненню зайвих рухів і м'язового напруження. Основним є метод роздільного вивчення, що передбачає поділ дії на відносно самостійні частини та окреме їх засвоєння з наступним з'єднанням в єдине ціле. Диференціація дії, виділення її основних рухових характеристик спрощують процес формування попередньої навички.

3. Формування досконалого виконання рухової дії. Пов'язане з концентрацією у корі головного мозку нервових процесів, які контролюють зміст дії. Окремі фази рухової навички стабілізуються, головна роль у керуванні дією переходить до пропріорецепторів.

Педагогічний процес спрямовується на уточнення деталей рухової дії. Особливу увагу приділяти методам, які ґрунтуються на використанні рухового сприйняття.

На цій стадії уточнюють раціональні кінематичну і динамічну структуру рухів. Для формування цілісного ритму рухових дій використовують широке коло традиційних методів і засобів, які спрямовані на створення дії, об'єднаної в єдине ціле.

4. Стабілізація навички. У міру того, як раціональна система дій закріплюється, виділяють характерні риси навички - автоматизація та стабілізація.

Педагогічне завдання - стабілізація рухової дії та подальше удосконалення її частин. Для цього використовують багаторазовий повтор вправ у стандартних варіативних умовах.

На цій стадії підготовки технічне удосконалення тісно пов'язане з процесом адекватного розвитку рухових якостей, з тактичною й психологічною підготовкою. Особливу увагу приділяти технічному удосконаленню за різних функціональних станів організму.

5. Досягнення варіативної навички. Реалізується протягом усього періоду, поки спортсмен закріплює рухову дію, за різних умов і різних функціональних станів організму. Завдяки цьому розвиваються варіативна навичка, високий рівень спеціальних сприйнятів, а також можливість керувати рухами за рахунок використання інформації, яка потрапляє від пропріорецепторів.

Педагогічне завдання цієї стадії - удосконалення технічної майстерності з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена та умов змагальної діяльності, а також забезпечення максимального взаємозв'язку між руховими та вегетативними функціями, удосконалення здібностей до максимальної реалізації функціонального потенціалу під час виконання змагальних дій та ефективного використання виявлених дій у змагальних умовах.

Зазначені стадії становлення технічної майстерності дають можливість розробити процес її удосконалення на відносно самостійні частки, виділити в структурі навчального процесу три етапи:

перший – початкове навчання. Створюється загальне уявлення про рухову дію, формується настанова на оволодіння нею, вивчається основний механізм дії, формується її ритмічна структура, усуваються грубі помилки;

другий – поглиблене навчання. Деталізується поняття рухової дії, удосконалюється її координаційна (за елементами, динамічними й кінематичними характеристиками) та ритмічна структури, забезпечується їх співвідношення відповідно до індивідуальних здібностей спортсмена;

третій – закріплення та подальше удосконалення. Навичка стабілізується, удосконалюється цілкова варіативність дій шляхом адаптації їх до індивідуальних здібностей спортсмена, різних умов з урахуванням максимальних проявів рухових якостей.

Перший етап підготовки в цьому випадку дорівнює першим двома стадіям, другий – третій, третій – четвертий та п'ятій стадіям становлення та удосконалення технічної майстерності.

Процес навчання та удосконалення основних технічних прийомів, на думку фахівців, є складним і неоднозначним. Більшість тренерів закінчують процес системного навчання після попереднього ознайомлення учнів з технікою конкретної фізичної виправи або системного вправ на початкових етапах заняття. Решта часу відводиться на виконання технічних прийомів в умовах, наближених до вільних та умовних боїв. Такий підхід суттєво обмежує техніко-тактичний арсенал боксера і робить бокс менш вивіреним, технічно бідним. За відсутності планованості та системності процесу навчання бокс може перетворитись у набір хаотичних прийомів, які базуються переважно на природних даних спортсменів, але не є продуктом творчої діяльності тренера.

У системі багаторічної підготовки спортсменів навчання і тренування органічно поєднані – як категорії єдиного педагогічного процесу. Як у навчанні, так і в тренуванні вирішуються завдання вивчення та удосконалення рухової навички, розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, формування характеру спортсмена.

3.2. Завдання для вивчення техніки та удосконалення технічної майстерності боксерів

Розподіл обсягу технічних знань і навичок є умовним і залежить від ступеня засвоєння практичного матеріалу та обладнаності спортсмена.

Групи початкової підготовки

Перший рік навчання (10 років)

Одиночні прямі удари

Завдання 1

№ 1 атакує прямим лівою в голову і відходить назад. № 2 захищається підставкою правої долоні (обов'язкова фіксація лопаті в момент контакту) із

зміщенням маси тіла (MT) на праву ногу.

Завдання 2

№ 1 атакує прямим лівою в голову і відходить назад. № 2 захищається підставкою правої долоні, роблячи крок назад, і контратакує прямим лівою в голову з кроком вперед. № 1 захищається підставкою долоні з кроком назад.*

Завдання 3

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 зустрічає прямим лівою в голову. При цьому обидва захищаються підставкою правої долоні.

Завдання 4

№ 1 атакує прямим лівою в тулуб з нахилом корпусу вправо, коліна згинаються, права рука біля підборіддя. № 2 захищається підставкою лівого ліктя.*

Завдання 5

№ 1 атакує прямим лівою в тулуб. № 2 захищається підставкою лівого ліктя і контратакує прямим лівою в голову. № 1 захищається підставкою правої долоні.

Завдання 6

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 робить нахил вправо з підсідом і зустрічає прямим лівою в тулуб. № 1 не захищається правою рукою.

Завдання 7

№ 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставкою лівого плеча та правою долоні, відповідає прямим правою в голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча та правою долоні. Зустрічну форму на праву, правую в голову боксерам-початківцям не рекомендується вивчати через невідійність захисту в цьому завданні.

Завдання 8

№ 1 атакує (на випаді) прямим правою в тулуб. № 2 захищається підставкою лівого ліктя.

Завдання 9

№ 1 атакує (на випаді) прямим правою в тулуб. № 2 захищається підставкою лівого ліктя і відповідає прямим правою в тулуб. № 1 захищається підставкою лівого ліктя.

Завдання 10

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 зустрічає прямим правою в тулуб. № 1 не використовує захист правою рукою.

Комбінації та серії прямих ударів у голову та тулуб

у послідовності "голова-тулуб" і "тулуб-голова"

При вивченні двохударних комбінацій звернути увагу на те, що механіки рухів одиночних ударів і двохударних комбінацій дещо відрізняються.

*У подальшому не буде згадуватися про кроки вперед-назад, тому що всі атакуючі та захисні дії обов'язково виконуються з кроком вперед, назад, вліво, вправо, із зміщенням MT з ноги на ногу.

Щоб уникнути невірного закріплення руху, доцільно вивчати двоухударні комбінації прямих ударів на стрибковому кроці. Понередині рекомендується опрацювати ряд додаткових, підготовчих вправ. До стрибкових переміщень ("човника") додаються обертання у кульшовому суглобі (без ударів).

Рух розбивається на дві умовні фази. У першій фазі під час руху вперед відбувається обертання вправо по правій боковій осі (MT - на правій нозі). У другій фазі (на наступному стрибку) обертання відбувається вліво по лівій боковій осі (MT залишається на правій нозі). Голова та плечі під час виконання руху залишаються на місці, стони ніг паралельно. Після опанування цього руху переходять до засвоєння двоухударних комбінацій без партнера (біля дзеркала). На стрибковому русі в першій фазі виконується прямий удар лівою, в другій - прямий правий. Обертання у кульшовому суглобі (зліва направо і справа наліво) проходить максимально швидко, кулаки по прямій лінії рухаються до цілі. Пауза між ударами - мінімальна.

Завдання 11

№ 1 атакує двоухударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 захищається підставкою правої долоні та лівого плеча, зміщуючись назад на відстань, на яку наблизився супротивник.

Завдання 12

№ 1 атакує двоухударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 захищається підставкою правої долоні та лівого плеча, контратакує прямим правим у голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча.

Завдання 13

№ 1 атакує двоухударною комбінацією прямих ударів: лівою - в голову, правою - в тулуб. № 2 захищається підставкою правої долоні та лівого ліктя, контратакує прямим правим у голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча.

Завдання 14

№ 1 атакує двоухударною комбінацією прямих ударів: лівою - в тулуб, правою - в голову. № 2 захищається підставкою лівого ліктя та лівого плеча.

Завдання 15

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 контратакує (зустрічна контратака): прямим лівою - в тулуб, прямим правим - в голову. № 1 захищається від другого удару підставкою лівого плеча та правої долоні. Захиститись від першого (зустрічного) удару атакуючий боксер (№ 1) не встигає.

Завдання 16

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 контратакує (зустрічна контратака) двоухударною комбінацією прямих ударів у тулуб.

Другий рік навчання (11 років)*

Завдання 17

№ 1 атакує двоухударною комбінацією прямих ударів: лівою - в тулуб, правою - в голову. № 2 захищається підставкою лівого ліктя та лівого плеча, контратакує прямим правим у голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча.

Завдання 18

№ 1 атакує двоухударною комбінацією прямих ударів: лівою - в тулуб, правою - в голову. № 2 захищається підставкою лівого ліктя та лівого плеча, контратакує прямим правим у голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча.

Завдання 19

№ 1 атакує трьохударною серією прямих ударів у голову: лівою - лівою - правим. № 2 захищається з переміщенням назад підставкою правої долоні та лівого плеча.

Завдання 20

№ 1 атакує трьохударною серією прямих ударів у голову: лівою - лівою - правим. № 2 захищається підставкою правої долоні та лівого плеча, після захисту від третього удару контратакує прямим правим у голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча.

Завдання 21

№ 1 атакує трьохударною серією прямих ударів: лівою в голову - лівою в тулуб - правим у голову. № 2 захищається підставкою лівої долоні, лівого ліктя та лівого плеча.

Завдання 22

№ 1 атакує так саме. № 2 захищається підставкою лівого плеча та правої долоні, контратакує прямим правим у голову.

Завдання 23

№ 1 атакує трьохударною серією прямих ударів: лівою в тулуб - лівою в голову - правим у тулуб. № 2 захищається підставкою лівого ліктя, правої долоні та правої ліктя.

Завдання 24

№ 1 атакує так саме. № 2 захищається підставкою лівого ліктя, правої долоні та лівого ліктя, контратакує прямим правим у голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча.

Завдання 25

№ 1 атакує чотирьохударною серією прямих ударів у голову під різно-або однійменні ноги: лівою - правим - лівою - правим. № 2 захищається підставкою правої долоні та лівого плеча з переміщенням назад.

*Пропоновані завдання можуть використовуватися у навчально-тренувальній роботі всіх навчальних груп.

Завдання 26

№ 1 атакує так саме. № 2 захищається підставкою правої долоні та лівого плеча, контратакує чотирьохударною серією прямих ударів у голову: правою - лівою - правою - лівою. № 1 захищається підставкою правої долоні та лівого плеча з переміщенням назад.

Навчально-тренувальні гри

Перший рік навчання (12 років)

Бокові удари

На відміну від прямих ударів, бокові виконуються в обертальному-поступальному русі. Тут задіяні інші м'язи, що обертають тулуб. Тому перед тим, як розпочати навчання бокових ударів, доцільно ознайомити учнів з механікою рухів у наступних допоміжних вправах: ноги на ширині плечей на одній лінії (за типом фронтальної стійки), руки зігнуті в ліктях (кут 90-120°), підняті до рівня паравельного підйому. Випилюються по черзі нотами від опори, обертають тулуб навколо вертикальної осі (на 20-30°) зліва направо й навпаки. Руки рухаються разом з тулубом. Обертання проходять із зупинкою (фіксацією пози) у початковій та кінцевій фазах руху. Вправа виконується біля дзеркала, а в подальшому - з партнером, який підставляє доріжку під удар. Наступна вправа: з фронтальної позиції по черзі наноситься боковий удар.

Вправи виконуються з партнером і без нього. Після опрацювання підготовчих вправ переходять до роботи в парах.

Завдання 27

№ 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя правої руки.

Завдання 28

№ 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя правої руки, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя правої руки.

Завдання 29

№ 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 зустрічає боковим лівою в голову. Обидва захищаються підставкою передпліччя правої руки.

Завдання 30

№ 1 атакує боковим лівою в тулуб (на присіді). № 2 захищається підставкою правої долоні.

Завдання 31

№ 1 атакує боковим лівою в тулуб. № 2 захищається підставкою правого ліктя, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя правої руки.

Завдання 32

№ 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 захищається "нирком", контратакує боковим лівою в тулуб. № 1 захищається підставкою правого ліктя.

Завдання 33

№ 1 атакує боковим правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя лівої руки.

Завдання 34

№ 1 атакує боковим правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя лівої руки, контратакує боковим лівим у голову. № 1 захищається підставкою передпліччя лівої руки.

Другий рік навчання (13 років)

Завдання 35

№ 1 атакує двоохударною комбінацією бокових ударів: лівою - правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя та плеча правої та лівої рук.

Завдання 36

№ 1 атакує двоохударною комбінацією бокових ударів: лівою - правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя, контратакує двоохударною комбінацією бокових ударів: правою - лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя.

Завдання 37

№ 1 атакує двоохударною комбінацією бокових ударів: лівою - правою у тулуб. № 2 захищається підставкою ліктів.

Завдання 38

№ 1 атакує двоохударною комбінацією бокових ударів: лівою - правою в тулуб. № 2 захищається підставкою ліктів, контратакує двоохударною комбінацією бокових ударів у тулуб.

Завдання 39

№ 1 атакує трьохударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя та плеча правої та лівої рук.

Завдання 40

№ 1 атакує трьохударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя і плечей, контратакує трьохударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя і плечей.

Завдання 41

№ 1 атакує чотирьохударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою - правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя і плечей.

Завдання 42

№ 1 атакує чотирьохударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою - правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя і плечей та виповідає чотирьохударною серією бокових ударів: правою - лівою - правою - лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя і плечей.

Удари низу*

Завдання 43
№ 1 атакує низу правою в тулуб. № 2 захищається підставкою лівого ліктя.

Завдання 44
№ 1 атакує низу правою в тулуб. № 2 захищається підставкою лівого ліктя, контратакує низу правою в тулуб. № 1 захищається підставкою лівого ліктя.

Завдання 45
№ 1 атакує низу лівою в тулуб. № 2 захищається підставкою правою ліктя.

Завдання 46
№ 1 атакує низу правою в голову. № 2 захищається підставкою правою долоні.

Завдання 47
№ 1 атакує низу правою в голову. № 2 захищається підставкою правою долоні, контратакує низу лівою в голову. № 1 захищається підставкою лівою долоні.

Завдання 48
№ 1 атакує низу лівою в голову. № 2 захищається підставкою лівою долоні.

Завдання 49
№ 1 атакує низу лівою в голову. № 2 захищається підставкою лівою долоні, контратакує низу правою в голову. № 1 захищається підставкою правою долоні.

Завдання 50
№ 1 атакує двоохударною комбінацією ударів низу: правою - лівою в тулуб. № 2 захищається підставкою ліктя.

Завдання 51
№ 1 атакує двоохударною комбінацією ударів низу: правою - лівою в тулуб. № 2 захищається підставкою ліктя, контратакує двоохударною комбінацією: лівою - правою в тулуб. № 1 захищається підставкою ліктя.

Завдання 52
№ 1 атакує двоохударною комбінацією ударів низу: правою - лівою в голову. № 2 захищається підставкою долонь.

Завдання 53
№ 1 атакує двоохударною комбінацією ударів низу: правою - лівою в голову. № 2 захищається підставкою долонь, контратакує двоохударною комбінацією ударів низу: правою - лівою в голову. № 1 захищається підставкою долонь.

*Усі завдання виконуються з фронтальної позиції.

Третій рік навчання (14 років)

Завдання 54
№ 1 атакує трьохударною серією ударів низу: правою - лівою - правою в тулуб. № 2 захищається підставкою ліктя і передплічч.

Завдання 55
№ 1 атакує трьохударною серією ударів низу: правою - лівою - правою в тулуб. № 2 захищається підставкою ліктя і передплічч, контратакує трьохударною серією ударів низу: правою - лівою - правою в тулуб. № 1 захищається підставкою ліктя і передплічч.

Завдання 56
№ 1 атакує трьохударною серією ударів низу: правою - лівою - правою в голову. № 2 захищається підставкою передплічч.

Завдання 57
№ 1 атакує трьохударною серією ударів низу: правою - лівою - правою в голову. № 2 захищається підставкою передплічч лівої та правою рук, контратакує трьохударною серією ударів низу: правою - лівою - правою в голову. № 1 захищається підставкою передплічч.

Завдання 58
№ 1 атакує чотирьохударною серією ударів низу: правою - лівою - правою - лівою в тулуб. № 2 захищається підставкою ліктя і передплічч.

Завдання 59
№ 1 атакує чотирьохударною серією ударів низу: правою - лівою - правою - лівою в тулуб. № 2 захищається підставкою ліктя і передплічч, відповідає чотирьохударною серією ударів низу: лівою - правою - лівою - правою в тулуб. № 1 захищається підставкою ліктя і передплічч.

Завдання 60
№ 1 атакує чотирьохударною серією ударів низу: правою - лівою - правою - лівою в голову. № 2 захищається підставкою передплічч.

Завдання 61
№ 1 атакує чотирьохударною серією ударів низу: правою - лівою - правою - лівою в голову. № 2 захищається підставкою передплічч, відповідає чотирьохударною серією ударів низу: лівою - правою - лівою - правою в голову. № 1 захищається підставкою передплічч.

Більше 3 років навчання (15 років)**Одиночні удари та двоохударні комбінації різноманітних ударів**

Завдання 62
№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує низу правою в тулуб. № 1 захищається підставкою правою ліктя.

Завдання 63
№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує низу лівою в тулуб. № 1 захищається підставкою правою ліктя.

Завдання 64
№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує: знизу правого - в тулуб, боковим лівою - в голову. № 1 захищається підставкою лівого лікта та передпліччя правої руки.

Завдання 65
№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує: правого в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя лівої руки.

Завдання 66
№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує: боковим правого в тулуб. № 1 захищається підставкою лівого лікта.

Завдання 67
№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя правої руки.

Завдання 68
№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: боковим лівою в тулуб. № 1 захищається підставкою правого лікта.

Завдання 69
№ 1 атакує прямим правого в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою - в тулуб, боковим правого - в голову. № 1 захищається підставкою рук.

Завдання 70
№ 1 атакує прямим правого в голову. № 2 захищається підставкою лівого плеча, контратакує: прямим правого - боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча та передпліччя правої руки.

Завдання 71
№ 1 атакує двоухударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставкою правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою - боковим правого в голову. № 1 захищається підставкою правої долоні та передпліччя лівої руки.

Завдання 72
№ 1 атакує двоухударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставкою правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою в голову, знизу правого в тулуб. № 1 захищається підставкою правої долоні та лівого лікта.

І групи спортивного удосконалення

Перший рік навчання (16 років)

Серії різнотипних ударів

Завдання 73
№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо.

контратакує: знизу правого-лівою в тулуб і боковим правого в голову (короткий прямий). № 1 захищається підставкою ліктів і лівого передпліччя та плеча.

Завдання 74
№ 1 атакує прямим правого в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою-правого в тулуб і боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою ліктів і передпліччя правої руки.

Завдання 75
№ 1 атакує прямим (або боковим) лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує: боковими ударами правого-лівою в голову і правого знизу в тулуб. № 1 захищається підставкою передплічч і ліктів.

Завдання 76
№ 1 атакує прямим правого в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: боковими ударами лівою-правого в голову і знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставкою передплічч і правого лікта.

Завдання 77
№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує: знизу правого в тулуб, боковими ударами лівою-правого в голову. № 1 захищається підставкою рук.

Завдання 78
№ 1 атакує прямим правого в голову. № 2 захищається ухилом вліво, атакує знизу лівою в тулуб, боковими ударами правого-лівою в голову. № 1 захищається підставкою передплічч.

Завдання 79
№ 1 атакує прямим (або боковим) лівою в голову. № 2 захищається ухилом ("нирком") вправо, контратакує: знизу правого-лівою-правого в тулуб і боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою ліктів і передпліччя правої руки.

Завдання 80
№ 1 атакує прямим правого в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою-правого-лівою в тулуб і боковим правого в голову. № 1 захищається підставкою ліктів і передпліччя лівої руки.

Завдання 81
№ 1 атакує двоухударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 захищається комбінованим захистом - підставкою правої долоні та передпліччя лівої руки з ухилом вправо, контратакує: знизу правого в тулуб, боковими ударами лівою-правого в голову і знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставкою ліктів і передплічч.

Завдання 82
№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: боковим лівою в голову та знизу правого-лівою в тулуб, боковим правого в голову. № 1 захищається підставкою передплічч і ліктів.

Завдання 83
№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує: знизу правого в тулуб, боковими лівою-правого в голову та знизу

лівою в тулуб. № 1 захищається підставкою ліктів і передпліччя.

Завдання № 84

№ 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 захищається "нирком", контратакує боковим правою в голову, знизу лівою-правою в тулуб, боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою ліктів і передпліччя.

Завдання № 85

№ 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя правої руки, контратакує боковим лівою - правою - лівою в голову і знизу правою в тулуб. № 1 захищається підставкою передпліччя і лівого ліктя.

Завдання № 86

№ 1 атакує боковим правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя лівої руки, контратакує боковими ударами правою - лівою - правою в голову і знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставкою передпліччя і правої ліктя.

Другий рік навчання (17 років)

Повторні удари однією рукою

Завдання № 87

№ 1 атакує повторними прямими лівою в голову. № 2 захищається підставкою правої долоні, відповідає прямим лівою в голову. № 1 захищається підставкою правої долоні.

Завдання № 88

№ 1 атакує повторними прямими лівою в тулуб. № 2 захищається підставкою лівого ліктя, контратакує прямим лівою в голову. № 1 захищається підставкою правої долоні.

Завдання № 89

№ 1 атакує повторними прямими правою в голову. № 2 захищається підставкою лівого плеча, відповідає прямим правою в голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча.

Завдання № 90

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує повторними ударами знизу правою в тулуб. № 1 захищається підставкою лівого ліктя.

Завдання № 91

№ 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує повторними ударами знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставкою правої ліктя.

Завдання № 92

З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними ударами правою знизу в голову. № 2 захищається накладанням передпліччя на руку, що б'є; контратакує боковим правою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя лівої руки або "нирком".

Завдання № 93

З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними ударами лівою знизу в голову. № 2 захищається накладанням передпліччя на руку, що б'є; контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя правої руки або "нирком".

Завдання № 94

З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними боковими правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя лівої руки, контратакує боковим правою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя лівої руки або "нирком".

Більше 2 років навчання (17 років і старші)

Завдання № 95

З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними боковими лівою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя правої руки, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя правої руки або "нирком".

Завдання № 96

З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними ударами знизу правою в тулуб і голову. № 2 захищається підставкою ліктів і передпліччя лівої руки, контратакує боковим правою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя лівої руки або "нирком".

Завдання № 97

З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними ударами знизу лівою в голову і тулуб. № 2 захищається підставкою ліктя та передпліччя правої руки, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя правої руки або "нирком".

Завдання № 98

З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними боковими ударами лівою в тулуб і голову. № 2 захищається підставкою ліктя та передпліччя правої руки, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя правої руки.

Завдання № 99

З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними боковими ударами в тулуб і голову. № 2 захищається підставкою ліктя та передпліччя лівої руки, контратакує боковим правою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя лівої руки або "нирком".

Групи вищої спортивної майстерності

Особливості методики навчання ближнього бою

У боксі ближній бій - найбільш активна форма ведення двобою, що складається з комплексу техніко-тактичних прийомів, які застосовуються на ближній дистанції. Для того, щоб виявити ближній бій, боксер повинен попередньо оволодіти достатньо широким обсягом засобів техніки й тактики. Навчати ближнього бою боксерів-юнаків слід починати не раніше, ніж через 1-1,5 роки після початку тренувань. До цього часу вони повинні досягти потрібного мінімального рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості.

Прийоми ближнього бою являють собою систему, в яку входять удари зігнутими в ліктях руками, захисти від них і способи "зав'язування" ближнього бою та виходу з нього. Економію та раціональні рухи в умовах ближнього бою дозволяють за мінімальний час вирішувати поставлені тактичні завдання та можуть претендувати на високу оцінку суддів.

Існують різні підходи стосовно методики навчання ближнього бою. Так, прихильники системи "натаскування" переходять до вивчення ближнього бою після засвоєння навичок нанесення прямих одиночних ударів, двоухарних комбінацій, одиночних бокових ударів, ударів знизу та оволодіння захистами за допомогою рук і тулуба.

Деякі тренери практикують навчання ближнього бою - як основної форми ведення двобою для юнаків і для досвідчених боксерів. За такого підходу після оволодіння одиночними прямими та двоухарними комбінаціями прямих ударів переходять до вивчення ударів знизу в голову та тулуб, включаючи в програму навчання захисти ухилами та "нирком" безпосередньо на дистанції середнього та ближнього бою, а також короткі бокові удари в голову і тулуб, що виконуються за рахунок обертання тулуба навколо вертикальної осі. Аргументом на користь цього підходу є те, що, працюючи на дистанції дальнього бою, боксери звикають реагувати на дії суперника використовуючи переважно зоровий аналізатор, тоді як робота на ближній дистанції вимагає реагування насамперед за руховими й тактичними відчуттями, а тому сприяє формуванню таких спеціалізованих якостей, як "відчуття удару", "відчуття партнера". Високий рівень розвитку цих якостей дозволяє боксеру проводити змагальні бої у найбільш активній та видовищній формі.

Спортсмени, які перші 2-3 роки тренувань працювали лише на дальній дистанції, в подальшому важко засвоюють навички ближнього бою і починають в його умовах дисконфортно. Якщо тренер не приділить достатньої уваги запобіганню та виправленню такої ситуації, це може призвести до того, що боксер у змагальних двобоях буде боятися та уникати роботи на ближній дистанції.

Найбільш детально і ґрунтовно техніка ближнього бою та методика її вивчення розглядаються у роботі заслуженого майстра спорту, видатного радянського боксера Є.І.Огуренкова (1969). Ця робота є базовим підручником з ближнього бою, містить широкий та різноманітний матеріал щодо роботи на

ближній дистанції, який базується на особистому спортивному досвіді автора, багаторічних спостереженнях та експериментальних дослідженнях.

Програма навчання ближньому бою (Є.І.Огуренков, 1969)

Елементи техніки:

1. Наступальна позиція.
2. Активно-захисна позиція.
3. Захисні позиції.

4. Удари правою та лівою знизу в тулуб - 8 варіантів (водночас вивчаються захисти).

5. Захист від ударів правою та лівою знизу в тулуб: підставка лівого (правого) ліктя;

зупинка удару накладанням передпліччя правої (лівої) руки на передпліччя руки, що б'є;

зупинка удару накладанням передпліччя лівої руки на передпліччя руки, що б'є.

6. Удари правою та лівою знизу в голову - 8 варіантів (водночас вивчаються захисти).

7. Захисти від ударів правою та лівою знизу в голову:

відхили тулуба назад;
підставка правої долоні;
підставка лівої долоні;

зупинка удару накладанням лівої долоні на двоголовий м'яз руки, що б'є.

8. Бокові удари правою та лівою в голову - 8 варіантів (водночас вивчаються захисти).

9. Захист від бокових ударів правою та лівою в голову:

"нирок",
комбінований захист;

присід;

зупинка;

відхили назад.

10. Короткий прямий удар правою в голову - 6 варіантів (водночас вивчаються захисти).

11. Захисти від короткого прямого удару правою та лівою в голову: комбінований захист; присід;

відхили назад.

12. Комбінації з двох ударів - в тулуб, в голову, в голову та тулуб, в тулуб і голову (захисти):

лівою-правою знизу в тулуб;
правою-лівою знизу в тулуб;
лівою-правою бокові в голову;
правою-лівою бокові в голову;

- голову;
 лівою знизу (боковий) в тупуб, короткий прямий (боковий) правую в тупуб або голову;
 короткий прямий (боковий) правую в голову, лівою знизу (боковий) в тупуб;
 правий знизу (боковий) в тупуб, боковий лівою (короткий прямий) в голову;
 боковий лівою (короткий прямий) в голову, правую знизу (боковий) в тупуб;
 лівою знизу в голову, короткий прямий (боковий) правую в голову;
 короткий прямий (боковий) правую в голову, лівою знизу в голову;
 правую знизу в голову, боковий лівого (короткий правую) в голову;
 боковий (короткий прямий) лівою в голову, правую знизу в голову.
 13. Обіймання руками внутрішнього положення (4 способи).
 14. Активний захист від ударів знизу в тупуб (2 способи).
 15. Активний захист від бокових ударів правую та лівою в голову (5 способів).
 16. Активний захист від коротких прямих ударів правую та лівою в голову (3 способи).
 17. Вихід з ближнього бою.

4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Вибір

Методика відбору на етапі початкової спортивної підготовки визначається основним завданням першого його ступеня – допомогти дитині вірно обрати вид спорту, в якому в подальшому вона зможе удосконалити свою техніко-тактичну майстерність.

Один із значущих чинників для занять спортом є вірний вибір віку дитини для початку таких занять. За даними науково-методичної літератури та існуючими правилами, у боці цей вік становить 10 років.

У процесі початкового відбору доцільно широко використовувати прості педагогічні тести, які дозволяють оцінити рівень рухових здібностей дітей. Перевагу слід надавати тестам, які характеризують рухові здібності, обумовлені природними задатками. Особливу увагу приділяти тестам, що визначають швидкісні якості, координаційні здібності та ін. Наприклад, рівень координаційних здібностей можна визначити за якістю виконання складних вправ в процесі їх вивчення. Оцінка ставиться в залежності від амплітуди руху, збереження його структурного та ритмічного механізмів, а також уміння швидко змінювати темп руху за командою.

При первинному відборі вагоме значення мають показники психічної надійності: бажання юного спортсмена займатись спортом, отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість щодо виконання незайомих вправ тощо.

Основним принципом початкового відбору в боці є орієнтація на рівень розвитку таких фізичних якостей, як швидкість і "вибухова" сила. Потрібно також звернути увагу на статуру, поцікавитись антропометричними даними батьків, розміром стопи та ін. Крім фізичних якостей, звернути увагу на координацію рухів, відчуття ритму, орієнтацію в просторі тощо. Зазначені показники виявляються під час спортивних і рухливих ігор.

При відборі до груп початкової підготовки обов'язково треба визначити бік справжньої асиметрії тіла дитини. Не слід поспішати з постановкою бойової позиції (ліво- чи правобійної), тому що робота з боксером, який працює у правобійній стійці, вимагає певного підбору технічних і підвидних вправ при засвоєнні основних ударів. Крім того, технічний арсенал боксера-лівої є більш обмеженим, меншими є набір варіантів ведення двобою і вибір партнерів. У групах початкової підготовки 1-го року навчання слід уникати спеціальної роботи з боксером-лівою, а повернутись до неї на більш пізніх етапах спортивного удосконалення. На цей час в учня вже сформуються відокремлені рухові та координаційні вміння, що знадобляться йому в кар'єрі боксера-лівої.

4.2. Підготовка

Основні завдання початкової підготовки:

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток тіла та функціональних систем організму учнів-спортсменів.
2. Базова технічна підготовка – створення міцного фундаменту, "школи" бою шляхом засвоєння основних вихідних поз (позицій) перед виконанням технічної дії та після її завершення. Вірне (з біомеханічної точки зору) виконання основних видів одиночних ударів і двокударних комбінацій.
3. Початкова теоретична підготовка – ознайомлення з історією розвитку бою в Україні, осмислення основних понять біомеханіки рухів при виконанні ударних дій боксерів.
4. Формування стійкої мотивації до занять боксом.
5. Оволодіння початковими засадами тактики бою шляхом виконання завдань у вільних боях і спарингах.
6. Навчання правил змагань з боксу.

Навчальним планом для груп початкової підготовки 1-го року навчання передбачено 312 год., з них 140 год. відводиться на загальну фізичну підготовку, 64 - на спеціальну фізичну, 91 - на техніко-тактичну, 10 - складання контрольних нормативів і 7 год. - на теоретичну підготовку (див. табл. 3).

Відповідно на 2-й рік навчання передбачено 416 год., з них: 187 год. - загально-фізична підготовка; 83 год. - спеціально-фізична підготовка; 126 год. - техніко-тактична підготовка; 8 год. - теоретична підготовка; 12 год. - складання контрольних нормативів.

Плани-трафки проходження навчального матеріалу в групах початкової підготовки 1-го та 2-го років навчання представлені в табл. 6, 7.

План-графік проходження навчального матеріалу для груп початкової підготовки 1-го року навчання, хв.

30

План-графік проходження навчального матеріалу для груп початкової підготовки 1-го року навчання, хв.

Показник і вид підготовки	Вересень								Жовтень								Листопад								Грудень						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18													
Кількість тренувальних днів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Кількість тренувальних занять	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Заняття із ЗФП – усього	120	120	120	130	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Розминка	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Спортивні та рухливі ігри	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Гімнастика боксера	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Вправи з м'ячем та медицинболом	-	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Вправи зі скакалкою	15	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Біг на короткі дистанції	10	10	-	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Стрибки	-	-	-	-	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Боротьба у стійці	-	-	-	-	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Заключна частина заняття	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Заняття з СФП – усього	45	40	100	100	100	100	110	100	90	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
“Школа боксу”	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
На боксерських приладах	-	-	10	20	10	20	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вправи на “лапах”	-	-	40	30	40	40	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Бій “з тінню”	5	-	10	10	10	10	10	10	-	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Умовний бій	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вільний бій	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
З партнером у рукавичках	10	20	40	40	40	40	40	50	50	50	50	40	50	40	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Теоретична підготовка	5	-	10	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вступні й перевідні нормативи	90	90	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Змагання, індивід. робота	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

37

Продовження табл. 6

		Продовження табл. 6																	
		Січень					Лютий				Березень				Квітень				
Показник і вид підготовки		Тиждень																	
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кількість тренувальних днів		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Кількість тренувальних занять		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Заняття із ЗФП – усього		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Розминка		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Спортивні та рухливі ігри		25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Гімнастика боксера		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Вправи з м'ячем та медицинболом		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Вправи зі скакалкою		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Біг на короткі дистанції		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Стрибки		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Боротьба у стійці		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Заключна частина заняття		100	30	90	100	90	100	90	100	90	100	90	100	90	100	90	100	90	100
Заняття з СФП – усього		40	20	40	40	30	40	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
"Школа боксу"		30	10	30	30	30	10	-	10	10	-	10	5	5	5	5	10	5	5
На боксерських приладах		10	-	-	10	10	10	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вправи на "лапах"		10	-	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	10	10
Бій "з тінню"		10	-	10	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	10	10	15	10	10
Умовний бій		-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	5	5	5	-	5	5	5
Вільний бій		50	20	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
З партнером у рукавичках		-	10	10	-	10	-	10	10	10	-	10	10	10	10	10	10	-	-
Теоретична підготовка		-	90	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вступні й перевідні нормативи		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Змагання, індивід. робота		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Продовження табл. 6

[illegible]

Таблиця 7

План-графік проходження навчального матеріалу для груп початкової підготовки 2-го року навчання, хв.

[illegible]

3-й рік навчання - 936 год., з них: 346 год. - загальнофізична підготовка, 168 - спеціально-фізична; 327 - техніко-тактична, 18 - теоретична підготовка, 18 - складання контрольних нормативів; 9 - інструкторська та суддівська практика; 50 год. - засоби відновлення.

Більше 3 років навчання - 1040 год., з них: 384 год. - на загальнофізичну підготовку; 190 - на спеціально-фізичну; 364 - на техніко-тактичну; 20 - на теоретичну підготовку; 20 - складання контрольних нормативів; 10 - інструкторська та суддівська практика; 52 год. - засоби відновлення.

Плани-трафіки проходження навчального матеріалу в навчально-тренувальних групах представлені в табл. 8-11.

5.3. Змагальна практика

У процесі навчання учні ДЮСШ набирають відповідний змагальний досвід: беруть участь у змаганнях типу "відкритий ринг", на першість відділень ДЮСШ, а також згідно з календарем спортивно-масових заходів збірна команда ДЮСШ (міста) виборює першість серед дитячих колективів України. Крім того, вони можуть брати участь у відкритих міських змаганнях, які проводяться міськими, обласними комітетами з фізичної культури і спорту.

У процесі навчання на цьому етапі підготовки в різні роки змагальний досвід набирається по-різному. Так, у 1-му та 2-му роках навчання учні мають провести не менше 8 послідинів.

Система змагань у навчально-тренувальних групах передбачає виконання учнями I-II концевих спортивних розрядів.

5.4. Контроль

З початком навчання учні-спортсмени проходять медичне обстеження у лікарсько-фізкультурному диспансері або у лікаря спортивної школи. Перед кожним змаганням з боку обов'язковим є медичне обстеження.

У процесі контролю за виконанням учнями-спортсменами основного програмного матеріалу проявляє місце посідає оцінка рівня їх загальної та спеціальної фізичної, а також техніко-тактичної підготовленості. Тестування учнів навчально-тренувальних груп є обов'язковим і проводиться два рази на рік (початок-кінець року). Результати тестування розглядаються та аналізуються в динаміці.

Контрольні вправи з технічної підготовки: одиночні удари, двох-, трьох-, чотирьохударні комбінації та серії прямих ударів. Спеціальне тестування проводиться біля дзеркала, на приладах, в умовних боксах з партнером.

Результати у змаганнях вважаються критерієм оцінки техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів.

Таблиця 8

План-графік проходження навчального матеріалу для навчально-тренувальних груп 1-го року навчання, хв.

Показник і вид підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень					
	Тиждень																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Кількість тренувальних занять	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Заняття із ЗФП – усього	195	195	195	195	195	195	195	195	195	195	210	200	200	200	200	190	200	200
Розминка	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Спортивні та рухливі ігри	-	15	15	15	10	15	20	15	15	15	20	10	15	30	15	15	15	30
Гімнастика боксера	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20	15	15	30	15	15	15	30
Вправи з м'ячем та медичним болем	5	10	10	15	15	10	10	10	15	15	15	15	15	15	15	15	10	10
Вправи зі скакалкою	25	10	10	10	10	10	15	10	10	15	10	15	15	-	10	15	10	10
Біг на короткі дистанції	15	10	15	15	10	15	10	10	15	10	10	15	15	-	15	15	15	15
Стрибки	15	15	10	15	15	10	10	15	10	10	15	15	10	15	15	10	15	15
Боротьба у стійці	15	15	15	10	15	15	15	15	10	10	15	10	15	10	10	10	15	-
Робота на тренажерах	15	15	15	10	15	15	10	15	15	15	15	15	10	10	15	5	15	-
Заключна частина заняття	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Заняття з СФП – усього	155	165	205	175	165	185	170	190	120	160	180	170	160	125	160	180	170	150
“Школа боксу”	30	30	40	30	40	40	30	40	30	30	40	40	30	30	30	40	40	30
На боксерських приладах	25	25	45	25	30	45	20	30	25	30	30	20	40	25	40	40	20	30
Вправи на “лапах”	20	30	50	30	30	30	30	30	20	30	40	40	20	10	20	30	40	20
Бій “з тіню”	20	20	30	30	35	30	30	30	15	30	30	30	30	20	30	30	30	30
Умовний бій	20	40	30	50	30	30	-	60	-	40	-	40	-	40	40	-	40	-
Вільний бій	40	20	30	10	-	10	60	-	30	-	40	-	40	-	-	40	-	40
З партнером у рукавичках	80	130	110	115	140	130	120	125	150	100	120	140	125	140	90	140	140	140
Теоретична підготовка	-	20	-	25	20	-	25	-	-	20	-	-	25	-	25	-	-	20
Вступні й перевідні нормативи	90	-	-	-	-	-	-	-	-	45	-	-	-	-	45	-	-	-

[illegible]

Продовження табл. 8																				
Показник і вид підготовки	Січень					Лютий					Березень					Квітень				
	Тиждень																			
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Кількість тренувальних занять	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Заняття із ЗФП – усього	200	195	200	200	205	200	200	200	200	195	205	200	200	200	200	200	200	200		
Розминка	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60		
Спортивні та рухливі ігри	15	15	15	15	30	15	15	15	30	15	15	15	30	15	15	15	15	30		
Гімнастика боксера	15	15	15	15	30	15	15	15	30	15	15	15	30	15	15	15	15	30		
Вправи з м'ячем та медичним болем	15	15	10	15	-	15	10	15	-	15	15	15	15	15	10	15	15	-		
Вправи зі скакалкою	10	10	15	10	10	15	10	10	10	10	15	10	10	15	15	10	15	10		
Біг на короткі дистанції	15	10	10	15	-	15	15	15	10	15	15	15	10	10	10	15	10	-		
Стрибки	15	15	15	10	15	10	15	10	-	10	10	10	15	15	15	10	15	10		
Боротьба у стійці	10	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	15	-	10	15	15	15	15		
Робота на тренажерах	15	10	15	15	15	15	15	15	15	10	15	15	-	15	15	15	10	15		
Заключна частина заняття	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
Заняття з СФП – усього	125	160	170	170	135	170	160	160	160	160	160	160	160	160	160	170	150			

[illegible]

Показник і вид підготовки	Продовження табл. 8																Усього за рік
	Травень				Червень				Липень				Серпень				
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Кількість тренувальних днів	6	6	6	6													240
Кількість тренувальних занять	6	6	6	6													240
Заняття із ЗФП – усього	200	200	200	215		В	І	Д	П	О	Ч	И	Н	О	К		7965
Розминка	60	60	60	60													2400
Спортивні та рухливі ігри	15	15	15	30													690
Гімнастика боксера	15	15	15	30													710

Показник і вид підготовки	Травень				Червень				Липень				Серпень				Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Вправи з м'ячем та медичболлом	10	15	15	-													475
Вправи зі скакалкою	10	10	15	10													465
Біг на короткі дистанції	15	15	10	15													485
Стрибки	15	10	15	15													505
Боротьба у стійці	15	15	10	15													515
Робота на тренажерах	15	15	15	10													520
Заклучна частина заняття	30	30	30	30													1200
Заняття з СФП – усього	160	170	160	150													6475
“Школа боксу”	30	40	30	30													1330
На боксерських приладах	40	20	40	20			В	І	Д	П	О	Ч	И	Н	О	К	1205
Вправи на “лапах”	20	40	20	30													1130
Бій “з тінню”	30	30	30	30													1130
Умовний бій	40	-	40	-													940
Вільний бій	-	40	-	40													760
З партнером у рукавичках	90	140	130	100													4925
Теоретична підготовка	25	-	20	-													405
Вступні й перевідні нормативи	45	-	-	-													360
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	45													360
Відновлювальні засоби	20	30	30	30													1110
Змагання, індивід. робота	-	-	-	-													6480

План-графік проходження навчального матеріалу для навчально-тренувальних груп 2-го року навчання, хв.

Показник і вид підготовки	Вересень					Жовтень				Листопад					Грудень				
	Тиждень																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Кількість тренувальних занять	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Заняття із ЗФП – усього	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	
Розминка	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	
Спортивні та рухливі ігри	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
Гімнастика боксера	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	
Вправи з м'ячем та медичнболлом	15	15	10	15	15	15	10	15	10	15	10	10	15	10	10	15	10	15	
Вправи зі скакалкою	10	10	10	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	10	
Біг на короткі дистанції	15	15	15	10	15	15	15	15	10	15	15	15	10	15	10	10	15	10	
Стрибки	10	10	15	15	15	10	10	10	15	10	15	15	15	10	15	10	15	15	
Боротьба у стійці	15	15	10	10	10	10	15	10	15	10	10	15	10	15	15	15	10	15	
Робота на тренажерах	10	10	15	15	10	10	15	15	15	15	15	10	15	10	15	15	15	10	
Заклучна частина заняття	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Заняття з СФП – усього	180	180	180	180	190	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
“Школа боксу”	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
На боксерських приладах	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
Вправи на “лапах”	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
Бій “з тінню”	30	30	30	30	30	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
Умовний бій	30	-	30	-	30	-	30	30	-	30	-	30	30	-	30	-	30	30	
Вільний бій	-	30	-	30	-	30	-	-	30	-	30	-	-	30	-	30	-	-	
З партнером у рукавичках	45	175	180	180	165	155	160	160	115	110	155	155	155	115	160	110	160	155	
Теоретична підготовка	10	15	10	10	15	15	10	10	10	15	15	15	15	10	10	15	10	15	
Вступні й перевідні нормативи	135	-	-	-	-	-	-	-	-	45	-	-	-	-	-	45	-	-	

[illegible]

Продовження табл. 9																			
Показник і вид підготовки	Січень					Лютий				Березень					Квітень				
	Тиждень																		
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Кількість тренувальних занять	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Заняття із ЗФП – усього	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	240	240	240	
Розминка	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	
Спортивні та рухливі ігри	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
Гімнастика боксера	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	
Вправи з м'ячем та медичнболем	15	15	15	10	10	10	10	15	15	10	10	10	15	15	15	10	15	10	
Вправи зі скакалкою	10	10	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	10	10	10	20	20	20	
Біг на короткі дистанції	10	15	10	15	15	15	10	15	15	15	10	10	15	15	10	15	10	15	
Стрибки	15	10	15	15	15	10	15	15	10	10	15	15	15	10	15	10	15	15	
Боротьба у стійці	10	10	15	15	15	15	15	10	10	15	15	15	10	15	10	15	15	15	
Робота на тренажерах	15	15	10	10	10	15	15	10	10	15	15	15	10	10	15	15	10	10	
Заключна частина заняття	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Заняття з СФП – усього	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	210	210	210	210	220	

[illegible][illegible]

Продовження табл. 9

Продовження табл. 9

Показник і вид підготовки	Травень				Червень				Липень				Серпень				Усього за рік
	Тиждень								46	47	48	49	50	51	52		
	37	38	39	40	41	42	43	44								45	
Вправи з м'ячем та медичболлом	15	15	15	10													510
Вправи зі скалкою	20	20	20	20													485
Біг на короткі дистанції	15	15	10	15													530
Стрибки	15	10	15	10													520
Боротьба у стійці	10	15	10	15													515
Робота на тренажерах	10	10	15	15													510
Заключна частина заняття	30	30	30	30													1200
Заняття з СФП – усього	220	220	220	220													8050
“Школа боксу”	60	60	60	60													2050
На боксерських приладах	50	50	50	50													1650
Вправи на “лапах”	40	40	40	40													1600
Бій “з тінню”	40	40	40	40													1550
Умовний бій	-	30	30	-													660
Вільний бій	30	-	-	30													540
З партнером у рукавичках	125	125	75	85													5380
Теоретична підготовка	10	10	15	10													475
Вступні й перевідні нормативи	-	-	45	-													450
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	45													360
Відновлювальні засоби	35	35	35	30													1215
Змагання, індивід. робота	-	-	-	-													7560

Таблиця 10

План-графік проходження навчального матеріалу для навчально-тренувальних груп 3-го року навчання, хв.

Показник і вид підготовки	Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень			
	Тиждень					Тиждень					Тиждень					Тиждень			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Кількість тренувальних занять	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Заняття із ЗФП – усього	290	290	290	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Розминка	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Спортивні та рухливі ігри	20	30	30	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	20	20	20	20
Гімнастика боксера	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	30	30	30	30	30
Вправи з м'ячем та медичболлом	10	20	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
Вправи зі скалкою	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Біг на короткі дистанції	15	20	20	20	20	20	10	20	10	20	20	20	20	10	20	20	10	20	20
Стрибки	15	10	20	20	20	20	20	10	20	20	20	10	20	20	20	10	20	10	10
Боротьба у стійці	15	10	10	20	20	10	20	20	20	10	20	20	20	20	10	20	20	20	20
Робота на тренажерах	25	10	10	10	10	20	20	20	20	10	20	10	20	10	20	10	20	20	20
Заключна частина заняття	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Заняття з СФП – усього	265	265	265	260	260	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	280	280	280	280
“Школа боксу”	60	60	60	60	60	65	65	60	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
На боксерських приладах	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Вправи на “лапах”	60	60	60	55	55	60	60	65	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Бій “з тінню”	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	50	50	50	50
Умовний бій	45	-	45	-	45	-	45	-	45	-	45	45	-	45	-	45	-	45	-
Вільний бій	-	45	-	45	-	45	-	45	-	45	-	45	-	45	-	45	-	45	-
З партнером у рукавичках	60	155	195	195	195	135	185	135	185	135	185	135	185	135	185	180	130	170	125
Теоретична підготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Вступні й перевідні нормативи	135	45	-	-	-	45	-	-	-	-	45	-	-	-	-	45	-	-	-

Показник і вид підготовки	Травень				Червень				Липень				Серпень				Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Вправи з м'ячем та медицинболом	10	20	20	20													650
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20													790
Біг на короткі дистанції	20	10	20	10													645
Стрибки	10	10	10	10													645
Боротьба у стійці	10	10	10	20													635
Робота на тренажерах	20	20	10	10													645
Заключна частина заняття	50	50	50	50													2000
Заняття з СФП – усього	285	285	285	285													11050
“Школа боксу”	70	70	70	70													2625
На боксерських приладах	60	60	60	60		В	І	Д	П	О	Ч	И	Н	О	К		2390
Вправи на “лапах”	60	60	60	60													2385
Бій “з тінню”	50	50	50	50													1850
Умовний бій	-	45	-	45													990
Вільний бій	45	-	45	-													810
З партнером у рукавичках	165	120	120	165													6200
Теоретична підготовка	15	15	15	15													600
Вступні й перевідні нормативи	-	45	-	-													540
Інструкторська та суддівська практика	-	-	45	-													360
Відновлювальні засоби	45	45	45	45													1730
Змагання, індивід. робота	-	-	-	-						9720							9720

План-графік проходження навчального матеріалу для навчально-тренувальних груп більше 3 років навчання, хв.

Показник і вид підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень					
	Тиждень																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Кількість тренувальних занять	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Заняття із ЗФП – усього	335	335	335	335	335	335	335	335	335	335	330	330	330	330	330	330	330	330
Розминка	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Спортивні та рухливі ігри	20	20	30	30	30	30	-	20	10	30	20	30	20	30	35	10	30	30
Гімнастика боксера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вправи з м'ячем та медицинболом	-	20	20	20	30	20	30	20	10	60	20	20	20	25	10	35	10	20
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Біг на короткі дистанції	20	20	20	-	20	-	30	10	20	10	-	20	15	10	20	10	25	10
Стрибки	20	30	20	20	30	-	30	-	20	-	30	10	10	10	10	20	10	10
Боротьба у стійці	20	-	20	20	-	30	20	30	20	10	5	20	30	10	20	10	20	25
Робота на тренажерах	30	20	-	20	-	30	-	30	30	-	30	5	10	20	10	20	10	10
Заключна частина заняття	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Заняття з СФП – усього	320	320	320	320	320	320	320	320	340	340	340	340	340	340	360	350	360	360
“Школа боксу”	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	100	90	100	100
На боксерських приладах	60	60	60	60	60	60	60	60	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Вправи на “лапах”	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Бій “з тінню”	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Умовний бій	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	60	-	60	-	60	60	-
Вільний бій	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60
З партнером у рукавичках	45	135	180	135	185	135	185	135	120	165	165	125	120	170	145	115	145	105
Теоретична підготовка	20	20	20	20	15	20	15	20	15	15	20	15	20	15	20	15	20	15
Вступні й перевідні нормативи	135	45	-	-	-	45	-	-	45	-	-	45	-	-	-	45	-	-

Продовження табл. 11

[illegible]

Продовження табл. 11

Показник і вид підготовки	Січень				Лютий				Березень				Квітень					
	Тиждень																	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Кількість тренувальних занять	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Заняття із ЗФП – усього	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	340	330
Розминка	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Спортивні та рухливі ігри	40	30	20	15	30	20	35	35	25	30	25	40	30	20	10	20	30	30
Гімнастика боксера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вправи з м'ячем та медицинболом	10	20	20	30	20	10	20	15	30	20	20	10	10	10	30	10	10	10
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Біг на короткі дистанції	10	10	20	10	10	15	20	10	20	10	20	15	15	10	10	10	15	20
Стрибки	15	10	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	20	15	10	15	20	10
Боротьба у стійці	10	25	10	20	10	20	10	15	10	15	20	10	20	20	15	30	20	20
Робота на тренажерах	20	10	25	20	15	30	10	20	10	20	10	20	10	30	30	20	20	15
Заключна частина заняття	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Заняття з СФП – усього	360	360	360	360	365	400	400	340	405	375	400	370	370	405	405	400	370	375

Продовження табл. 11

[illegible]

Продовження табл. 11

[illegible]

Продовження табл. 11

Показник і вид підготовки	Травень				Червень				Липень				Серпень				Усього за рік
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Вправи з м'ячем та медіабоєм	30	10	15	30												780	
Вправи в скіпако	20	20	20	20												800	
Бій на короткій дистанції	15	20	10	20												575	
Стрибки	10	15	10	10												550	
Боротьба у стилі	10	20	20	20												680	
Робота на тренажері	10	10	25	10												665	
Закінчення частини заняття	55	55	55	55												2200	
Заняття з СФП – усього	390	390	385	385												14400	
“Школа боксу”	105	105	100	100												3730	
На боксерських приладах	80	80	80	80												2970	
Вправа на “лінах”	80	80	80	80												2690	
Бій “у тіні”	80	80	80	80												2670	
Умовний бій	-	45	-	45												1290	
Вільний бій	45	-	45	-												1050	
З партнером у рукавичках	115	120	70	75												4800	
Теоретична підготовка	20	15	20	15												695	
Вступні й періодичні нормативи	-	-	-	45												630	
Інструкторська та судейська практика	-	-	-	45												405	
Відновлювальні засоби	45	45	45	45												1800	
Змагання, ідиночі, робота	-	-	-	-												10800	

6. ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

6.1. Відбір

Основним завданням третього етапу відбору є виявлення здібностей спортсмена до досягнення високих результатів, перенесення змагальних і тренувальних навантажень. Суттєвою на даному етапі відбору є оцінка техніки виконання основної змагальної вправи.

Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою основних показників, які характеризують рівень спеціальної підготовленості та спортивної майстерності тих, хто займається.

Рівень розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, спеціальної витривалості, координаційних здібностей, гнучкості), можливості системи енергозабезпечення, удосконалення спортивної техніки, економічності роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення - повинні постійно знаходитись у полі зору тренера-викладача, який працює з юними спортсменами.

Оцінка перелічених здібностей поряд зі спортивним результатом повинні займати більше місця у процесі відбору та орієнтації спортсмена на третьому етапі підготовки. При цьому в сфері уваги тренера мають бути питання не тільки щодо абсолютних показників тренуваності та спортивних досягнень, але й темпів їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

У процесі відбору потрібно орієнтуватись на розвиток тих якостей, які є найбільш значущими для боксу. Так, за даними В.М. Платонова (1997) найбільший вплив на розвиток техніко-тактичної майстерності боксерів мають такі фізичні якості, як витривалість, м'язова сила, швидкість та координаційні здібності.

Перспективність юних спортсменів багато в чому пов'язана з удосконаленням спеціалізованих відчуттів - дистанції, партнера, удару тощо.

На третьому етапі багаторічного відбору збільшується автономність особистісно-психічних показників: психічної надійності, мотивації, волі, бажання до лідерства та ін. Особисті психічні якості спортсмена є критерієм оцінки не тільки його перспективності, але й надійності в даному виді спорту.

Умови для зарахування до груп спортивного удосконалення: відсутність медичних протипоказань щодо подальших занять спортом (за даними диспансеризації); мотивація, сприятлива вікова динаміка спортивних результатів.

6.2. Підготовка

Основні завдання третього етапу поглибленої спортивної підготовки:

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо швидкості, сили, витривалості;
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості - інтенсивне опанування зростаючих тренувальних і змагальних навантажень.

Продовження табл. 11

Показник і вид підготовки	Травень				Червень				Листопад				Серпень				Усього за рік
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Вправи з м'ячем та медіабоєм	30	10	15	30												780	
Вправи в єдиноборстві	20	20	20	20												800	
Бій на короткій дистанції	15	20	10	20												575	
Стрибки	10	15	30	10												550	
Боротьба у стійці	10	20	20	20												680	
Робота на тренажерах	10	10	25	10												665	
Закінчення частини заняття	55	55	55	55												2200	
Заняття з СФП – усього	390	390	385	385												14400	
"Школа боксу"	105	105	100	100												3730	
На боксерських приладах	80	80	80	80												2970	
Вправа на "лінах"	80	80	80	80												2690	
Бій "у тіні"	80	80	80	80												2670	
Умовний бій	-	45	-	45												1290	
Вільний бій	45	-	45	-												1950	
З партнером у рукавичках	115	120	70	75												4800	
Теоретична підготовка	20	15	20	15												695	
Вступні й перемісні нормативи	-	-	-	45												630	
Інструкторська та судейська практика	-	-	-	45												405	
Відновлювальні засоби	45	45	45	45												1800	
Змагання, індивідуальна робота	-	-	-	-												10800	

6. ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

6.1. Відбір

Основним завданням третього етапу відбору є виявлення здібностей спортсмена до досягнення високих результатів, перенесення змагальних і тренувальних навантажень. Суттєвою на даному етапі відбору є оцінка техніки виконання основної змагальної вправи.

Ефективність відбору зведеною мірою пов'язана з оцінкою основних показників, які характеризують рівень спеціальної підготовленості та спортивної майстерності тих, хто займається.

Рівень розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, спеціальної витривалості, координаційних здібностей, гнучкості), можливості системи енергозабезпечення, удосконалення спортивної техніки, економічності роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення - повинні постійно знаходитись у полі зору тренера-викладача, який працює з юніями спортсменами.

Оцінка перелічених здібностей поряд зі спортивним результатом повинні займати більше місця у процесі відбору та орієнтації спортсмена на третьому етапі підготовки. При цьому в сфері уваги тренера мають бути питання не тільки щодо абсолютних показників тренуваності та спортивних досягнень, але й темпів їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

У процесі відбору потрібно орієнтуватись на розвиток тих якостей, які є найбільш значущими для боксу. Так, за даними В.М. Платонова (1997) найбільший вплив на розвиток техніко-тактичної майстерності боксерів мають такі фізичні якості, як витривалість, м'язова сила, швидкість та координаційні здібності.

Перспективність юних спортсменів багато в чому пов'язана з удосконаленням спеціалізованих відчуттів - дистанції, партнера, удару тощо.

На третьому етапі багаторічного відбору збільшується вагомість особистісно-психічних показників: психічної надійності, мотивації, волі, бажання до лідерства та ін. Особисті психічні якості спортсмена є критерієм оцінки не тільки його перспективності, але й надійності в даному виді спорту.

Умови для зарахування до груп спортивного удосконалення: відсутність медичних протипоказань щодо подальших занять спортом (за даними диспансеризації); мотивація, сприятлива вікова динаміка спортивних результатів.

6.2. Підготовка

Основні завдання третього етапу поглибленої спортивної підготовки:

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо швидкості, сили, витривалості;
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості - інтенсивне опанування зростаючих тренувальних і змагальних навантажень.

3. Удосконалення технічної майстерності в середньому і ближньому боях.
4. Подальше удосконалення тактичної підготовленості боксерів, які ведуть бій в правобічній стійці, та боксерів у ближньому та середньому боях.
5. Максимальне використання засобів, затишних викликані бурхливий перебіг адаптаційних процесів. Сумарна величина обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягає максимуму. Плануються заняття з великими навантаженнями. Кількість занять у тижневому мікроциклі може досягати 10-12. Збільшуються змагальна практика та обсяг спеціальної психічної, тактичної та інтегральної підготовки.

6. Поглиблення знань з окремих питань техніки й психології боксу.

Навчальним планом (див. табл. 3) для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання передбачено 1248 год. з них: 338 год. відводиться на загальнофізичну підготовку, 250 - на спеціально-фізичну, 500 - на техніко-тактичну, 24 - на теоретичну, 24 год. - складання контрольних нормативів, 12 год. - інструкторська та суддівська практика, 100 год. - засоби відновлення.

На 2-й рік навчання передбачено 1352 год.; з них: 365 год. - загальнофізична підготовка, 280 - спеціально-фізична, 540 - техніко-тактична, 27 год. - теоретична підготовка, 13 год. - інструкторська та суддівська практика, 27 - складання контрольних нормативів, 100 год. - засоби відновлення.

Більше 3 років навчання - 1456 год.; з них: 392 год. - загальнофізична, 290 - спеціально-фізична, 578 - техніко-тактична, 34 год. - теоретична підготовка, 28 год. - складання контрольних нормативів, 14 год. - інструкторська та суддівська практика, 120 год. - засоби відновлення.

Плани-графіки проходження навчального матеріалу в групах спортивного удосконалення представлені в табл. 12-14.

6.3. Змагальна практика

Спортивний результат - як продукт змагальної діяльності включає в себе такі чинники, як індивідуальні особливості особистості спортсмена, ефективність системи підготовки, матеріально-технічні умови підготовки та змагань. Саме результати змагальної діяльності є тим лакмусовим індикатором, що, як в фокусі, відображає всю систему підготовки та попереднього відбору боксерів.

Змагальна практика боксерів у групах спортивного удосконалення спрямована на відліплення спеціально-фізичних якостей техніки ведення бою на трьох дистанціях, відпрацювання спеціалізованих відчуттів.

У 1-й та 2-й роки навчання в групах спортивного удосконалення учні повинні провести на менш 16 двобоїв у змагальних м'яких, обласних, національних і міжнародних рівнів. На 3-му році навчання їх кількість становить не менше 18.

Система змагань на цьому етапі підготовки передбачає виконання спортсменами нормативів кандидата в майстри спорту та майстра спорту України.

Таблиця 12

План-графік проходження навчального матеріалу для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання, хв.

Показник і вид підготовки	Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень				
	Тиждень																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
Кількість тренувальних занять	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		
Заняття із ЗФП – усього	300	280	290	280	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290		
Розминка	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110		
Спортивні та рухливі ігри	20	20	20	20	15	15	20	10	20	15	10	20	15	10	30	30	30	-		
Гімнастика боксера	30	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
Вправи з м'ячем та медичним болем	10	10	20	10	20	10	20	20	15	20	10	20	20	5	20	20	10	20		
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
Біг на короткі дистанції	20	20	10	20	20	20	5	15	5	20	20	30	-	30	10	10	20	10		
Стрибки	20	20	5	10	10	5	20	15	20	10	20	10	10	20	5	10	15	20		
Боротьба у стійці	5	5	10	10	10	20	10	5	15	10	5	-	20	20	-	10	-	20		
Робота на тренажерах	10	10	20	5	10	15	10	20	10	10	20	5	20	-	20	5	10	15		
Заключна частина заняття	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55		
Заняття з СФП – усього	490	490	490	490	490	490	490	490	490	490	490	490	490	490	490	490	490	490		
“Школа боксу”	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130		
На боксерських приладах	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		
Вправи на “лапах”	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		
Бій “з тінню”	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		
Умовний бій	-	60	-	60	-	60	60	-	60	-	60	60	-	60	-	60	60	-		
Вільний бій	60	-	60	-	60	-	-	60	-	60	-	-	60	-	60	-	-	60		
З партнером у рукавичках	210	120	150	140	210	120	210	165	140	105	210	210	165	140	120	200	210	165		
Теоретична підготовка	20	20	25	25	20	20	20	20	25	25	20	20	20	25	20	20	20	20		
Вступні й перевірні нормативи	-	90	-	-	-	90	-	-	-	90	-	-	-	-	90	-	-	-		

Продовження табл. 12

[illegible]

Продовження табл. 12

Показник і вид підготовки	Продовження табл. 12																			
	Січень					Лютий					Березень					Квітень				
	Тиждень																			
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
Кількість тренувальних занять	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		
Заняття із ЗФП – усього	290	290	290	290	290	290	290	290	295	290	295	295	295	295	295	295	295	295		
Розминка	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110		
Спортивні та рухливі ігри	-	-	15	20	30	30	-	-	20	20	15	20	15	-	30	-	-	30		
Гімнастика боксера	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
Вправи з м'ячем та медицинболом	10	20	30	30	25	-	25	10	-	25	15	10	15	30	15	20	15	30		
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
Біг на короткі дистанції	20	20	30	25	-	5	20	25	15	15	15	15	15	15	15	30	15	5		
Стрибки	15	20	10	10	20	25	10	25	25	15	15	15	15	15	-	15	15	15		
Боротьба у стійці	20	10	-	-	-	25	15	20	25	-	15	15	15	15	15	15	15	-		
Робота на тренажерах	20	15	-	-	10	-	15	5	5	10	15	15	15	15	15	10	30	10		
Заключна частина заняття	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55		
Заняття з СФП – усього	490	490	490	490	490	490	490	490	490	490	480	490	490	490	490	490	490	490		

Продовження табл. 12

[illegible]

Продовження табл. 12

[illegible]

Продовження табл. 12

Показник і вид підготовки	Травень				Червень				Липень				Серпень				Усього за рік
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Вправи з м'ячем та медичболлом	25	15	10	15													670
Вправи зі скалкою	20	20	20	20													800
Біг на короткі дистанції	20	15	15	10													645
Стрибки	20	15	15	15													590
Боротьба у стійці	-	15	20	15													445
Робота на тренажерах	-	15	15	15													465
Заключна частина заняття	55	55	55	55													2200
Заняття з СФП – усього	490	485	490	490													19585
“Школа боксу”	130	130	130	130													5190
На боксерських приладах	100	100	100	100		В	І	Д	П	О	Ч	И	Н	О	К		4000
Вправи на “лапах”	100	95	100	100													3995
Бій “з тінню”	100	100	100	100													4000
Умовний бій	-	60	-	60													1320
Вільний бій	60	-	60	-													1080
З партнером у рукавичках	105	210	160	145													6440
Теоретична підготовка	20	20	20	20													835
Вступні й перевідні нормативи	90	-	-	-													810
Інструкторська та суддівська практика	-	-	45	-													405
Відновлювальні засоби	70	70	70	135													3445
Змагання, індивід. робота	-	-	-	-													12960
										12960							12960

План-графік проходження навчального матеріалу для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання, хв. Таблиця 13

Таблиця 13																			
Гілан-графік проходження навчального матеріалу для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання, хв.																			
Показник і вид підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень						
	Тиждень																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Кількість тренувальних занять	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	
Заняття із ЗФП – усього	315	315	315	315	315	315	315	315	315	315	315	315	315	315	315	315	315	315	
Розминка	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	
Спортивні та рухливі ігри	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
Гімнастика боксера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Вправи з м'ячем та медичболлом	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
Біг на короткі дистанції	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
Стрибки	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
Боротьба у стійці	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
Робота на тренажерах	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
Заключна частина заняття	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
Заняття з СФП – усього	490	490	490	480	490	490	490	505	490	490	490	490	505	490	490	510	510	560	
“Школа боксу”	120	120	120	120	120	120	120	205	120	120	120	120	205	120	120	120	120	200	
На боксерських приладах	110	110	110	100	110	110	110	100	110	110	110	110	100	110	100	120	120	100	
Вправи на “лапах”	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
Бій “з тінню”	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	110	110	100	
Умовний бій	-	60	-	60	60	-	60	-	-	60	-	60	-	-	60	-	60	60	
Вільний бій	60	-	60	-	-	60	-	-	60	-	60	-	-	60	-	-	60	-	
З партнером у рукавичках	185	275	260	155	275	185	275	200	205	170	275	275	200	205	180	245	255	140	
Теоретична підготовка	20	20	25	25	20	20	20	20	25	25	20	20	20	25	25	20	20	25	
Вступні й перевідні нормативи	90	-	-	-	-	90	-	-	-	90	-	-	-	-	90	-	-	-	

Показник і вид підготовки	Травень				Червень				Липень				Серпень				Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Вправи з м'ячем та медичболлом	15	15	15	15													600
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20													800
Біг на короткі дистанції	15	15	15	15													600
Стрибки	15	15	15	15													600
Боротьба у стійці	15	15	15	15													590
Робота на тренажерах	5	15	15	15													2200
Заключна частина заняття	55	55	55	55													19975
Заняття з СФП – усього	500	530	500	490													5010
“Школа боксу”	120	120	140	130													4420
На боксерських приладах	100	120	100	100		В	І	Д	П	О	Ч	И	Н	О	К		4080
Вправи на “лапах”	100	110	100	100													4200
Бій “з тінню”	120	120	100	115													1305
Умовний бій	-	60	-	45													960
Вільний бій	60	-	60	-													8480
З партнером у рукавичках	175	225	200	205													915
Теоретична підготовка	25	25	25	25													810
Вступні й перевідні нормативи	90	-	-	-													540
Інструкторська та суддівська практика	-	-	60	-													3445
Відновлювальні засоби	70	70	70	135													14040
Змагання, індивід. робота	-	-	-	-						14040							14040

План-графік проходження навчального матеріалу для груп спортивного удосконалення більше 2 років навчання, хв.

Показник і вид підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень					
	Тиждень																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Кількість тренувальних занять	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Заняття із ЗФП – усього	330	330	330	330	340	340	340	340	340	335	340	340	340	340	340	340	340	340
Розминка	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140
Спортивні та рухливі ігри	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Гімнастика боксера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вправи з м'ячем та медичболлом	15	-	15	15	15	-	15	20	15	15	20	20	15	-	20	20	20	15
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Біг на короткі дистанції	15	15	15	15	-	15	20	20	15	-	20	15	20	15	15	15	15	20
Стрибки	15	15	15	-	15	20	20	-	-	20	15	20	-	20	-	15	-	-
Боротьба у стійці	15	15	-	15	20	20	15	15	20	15	15	-	15	15	20	20	15	15
Робота на тренажерах	-	15	15	15	20	15	-	15	20	15	-	15	20	20	15	-	20	20
Заклучна частина заняття	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Заняття з СФП – усього	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500
“Школа боксу”	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
На боксерських приладах	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Вправи на “лапах”	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Бій “з тінню”	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Умовний бій	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-
Вільний бій	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60
З партнером у рукавичках	120	215	290	300	190	195	280	290	280	200	195	285	285	285	200	205	280	295
Теоретична підготовка	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25
Вступні й перевідні нормативи	180	-	-	-	90	-	-	-	-	90	-	-	-	-	90	-	-	-

[illegible]

Продовження табл. 14

Показник і вид підготовки	Січень					Лютий					Березень					Квітень				
	Тиждень																			
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
Кількість тренувальних занять	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14		
Заняття із ЗФП – усього	340	340	340	340	340	340	340	340	340	340	340	340	340	335	335	335	335	335		
Розминка	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140		
Спортивні та рухливі ігри	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	15	15		
Гімнастика боксера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
Вправи з м'ячем та медичнболом	15	15	20	15	10	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	10	10	15		
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
Біг на короткі дистанції	10	20	10	10	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	10	15	15	10		
Стрибки	20	10	10	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	10	15	15	15	15		
Боротьба у стійці	15	10	15	10	20	15	10	15	15	15	15	15	10	10	10	10	10	10		
Робота на тренажерах	10	15	15	20	10	10	15	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	15		
Заключна частина заняття	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65		
Заняття з СФП – усього	500	500	500	500	500	500	520	520	535	520	530	520	535	525	525	530	535	540		

Продовження табл. 14

[illegible]

Продовження табл. 14

[illegible]

Показник і вид підготовки	Травень				Червень				Липень				Серпень				Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Вправи з м'ячем та медичнболом	15	15	15	15													570
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20													800
Біг на короткі дистанції	15	15	15	15													570
Стрибки	10	15	15	15													500
Боротьба у стійці	10	15	15	15													550
Робота на тренажерах	20	20	5	5													545
Заклучна частина заняття	65	65	65	65													2600
Заняття з СФП – усього	520	520	530	535													20440
“Школа боксу”	120	130	120	120													4810
На боксерських приладах	120	110	130	125		В	І	Д	П	О	Ч	И	Н	О	К		4855
Вправи на “лапах”	120	120	120	130													4365
Бій “з тінню”	100	100	100	100													4000
Умовний бій	60	-	60	-													1260
Вільний бій	-	60	-	60													1140
З партнером у рукавичках	185	260	260	205													9575
Теоретична підготовка	30	30	30	30													1165
Вступні й перевідні нормативи	90	-	-	-													900
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	45													630
Відновлювальні засоби	100	105	100	105													4160
Змагання, індивід. робота	-	-	-	-						15120							15120

6.4. Контроль

З початком навчального року учні ДЮСШ проходять медичне обстеження в лікарсько-фізкультурному диспансері.

У спеціально-підготовчому та змагальному періодах підготовки спортсмени проходять регулярне медичне обстеження перед кожним змаганням.

Контроль за станом загальнофізичної та спеціально-фізичної підготовленості проводиться на початку і в кінці навчального року.

7. ГРУПИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

7.1. Вибір

На даному етапі вибору потрібно виявити, чи здатен спортсмен досягти результатів міжнародного класу. При цьому не стоїть питання оцінки перспективності спортсмена за морфологічними та функціональними задатками, його здібностей до ефективного спортивного удосконалення і т.д. На перший план виходить завдання виявити резервні можливості організму для підтримання і навіть підвищення раніш досягнутого рівня адаптації. Не менш важливим є й всебічне медичне обстеження, результати якого мають показати, чи здатен спортсмен до подальшої напруженої тренувальної та змагальної діяльності.

Велике значення мають аналіз соціального статусу спортсмена, його матеріальний стан, рівень освіти, перспективи успішної діяльності після закінчення спортивної кар'єри, сімейний стан тощо.

Розглядаючи спортивно-педагогічний бік вибору, звернути увагу на термін спортивної кар'єри, обсяг перенесених за роки тренувань навантажень (змагальних, тренувальних). Відповідно, чим коротша була спортивна кар'єра на попередніх етапах, тим більшим буде термін спортивного життя на заключному етапі.

Умови вибору до груп вищої спортивної майстерності:

1. Відсутність захворювань і травм, які перешкоджають досягненню вищих результатів.
2. Виконання нормативних вимог майстра спорту України.

7.2. Підготовка

Завдання підготовки в групах вищої спортивної майстерності:

1. Індивідуальний підхід до підготовки на етапі вищої спортивної майстерності.
2. Підтримка рівня функціональних можливостей основних систем організму, досягнутого при виконанні попередньої тренувальної роботи або навіть менших її обсягів. Водночас більше уваги приділяти удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної підготовленості.
3. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

4. Оволодіння засадами педагогічних знань, умінь і навичок у суддівстві змагань з боксу.

5. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності на відповідальних етапах макроциклу підготовки.

Потрібно враховувати, що спортсмени, які знаходяться на цьому етапі багаторічної підготовки, добре адаптовані до різних засобів тренувального впливу. Як правило, система тренувального процесу, що використовувалась раніше, не призводить до покращення спортивних результатів. Тому на етапі вищої спортивної майстерності треба праняти до зміни засобів і методів тренувань, застосовувати комплекси вправ, які не використовувались раніш, а також нові тренажерні пристрої, спеціальні засоби, що стимулюють розвиток прасездатності та підвищують ефективність виконання рухових дій. Застатом це може сприяти істотним коливанням тренувальних навантажень. Наприклад, на тлі загального зменшення обсягів роботи у макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- і мезоциклів на коротких відрізках часу з виконанням значних тренувальних обсягів.

Навчальним планом (див. табл. 3) для груп вищої спортивної майстерності передбачено 1694 год., з них: 449 год. відведено на загальнофізичну підготовку, 338 - на спеціально-фізичну, 660 - на техніко-тактичну, 38 - на теоретичну підготовку; 32 год. - складання контрольних нормативів, 17 - інструкторська та суддівська практика, 130 год. - засоби відновлення.

План-графік проходження навчального матеріалу наданий в табл. 15.

7.3. Змагальна практика

Змагання у системі підготовки спортсменів є засобом не тільки контролю за рівнем підготовки, але й виявлення неюліків і вибору шляхів підвищення тренуваності та спортивної майстерності.

Безпосередня підготовка до змагань та участь у них є потужним засобом мобілізації функціонального потенціалу організму, подальшої стимуляції його адаптаційних реакцій, виховання психічної стійкості до складних умов змагальної діяльності, відпрацювання ефективних техніко-тактичних рішень. Тому є зрозумілим бажання фахівців використовувати змагання в якості однієї з важливих форм підготовки. Особливо яскраво це виявляється в процесі підготовки спортсменів високого класу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей (В.М. Платонов, 1997).

На етапі вищої спортивної майстерності боксери за рік виконують 20 і більше боїв. Система змагань на даному етапі підготовки передбачає виконання спортивних нормативів майстра спорту України.

Таблиця 15

План-графік проходження навчального матеріалу для груп вищої спортивної майстерності, хв.

Показник і вид підготовки	Вересень				Жовтень					Листопад				Грудень				
	Тиждень																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Кількість тренувальних занять	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Заняття із ЗФП – усього	370	370	370	370	370	370	370	370	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380
Розминка	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185
Спортивні та рухливі ігри	-	-	-	-	-	-	-	-	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Гімнастика боксера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вправи з м'ячем та медицинболом	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Вправи зі скакалкою	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Біг на короткі дистанції	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Стрибки	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Боротьба у стійці	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Робота на тренажерах	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Заключна частина заняття	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Заняття з СФП – усього	530	550	550	550	550	530	550	530	540	530	550	550	530	540	550	550	550	530
“Школа боксу”	120	140	140	140	140	120	140	120	130	120	140	140	120	130	140	140	140	120
На боксерських приладах	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Вправи на “лапах”	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Бій “з тінню”	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Умовний бій	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-
Вільний бій	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60
З партнером у рукавичках	210	275	390	260	370	315	390	315	355	305	380	375	310	350	380	285	380	305
Теоретична підготовка	30	35	30	35	30	35	30	35	30	35	30	35	30	35	30	35	30	35
Вступні й перевідні нормативи	180	90	-	-	-	90	-	-	-	90	-	-	-	-	-	90	-	-

Продовження табл. 15Продовження табл. 15Продовження табл. 15[illegible]

Показник і вид підготовки	Травень				Червень				Липень				Серпень				Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Вправи з м'ячем та медицинболом	10	10	10	-													380
Вправи зі скакалкою	15	15	15	15													595
Біг на короткі дистанції	10	10	-	10													370
Стрибки	10	-	10	10													380
Боротьба у стійці	10	10	10	10													390
Робота на тренажерах	-	10	10	10													390
Заключна частина заняття	90	90	90	90													3600
Заняття з СФП – усього	540	550	550	540													21605
“Школа боксу”	130	140	140	130		В	І	Д	П	О	Ч	И	Н	О	К		5250
На боксерських приладах	150	150	150	150													6000
Вправи на “лапах”	100	100	100	100													4000
Бій “з тінню”	100	100	100	100													4000
Умовний бій	60	-	60	-													1200
Вільний бій	-	60	-	60													1200
З партнером у рукавичках	280	385	290	350													13335
Теоретична підготовка	35	30	30	35													1320
Вступні й перевідні нормативи	90	-	-	-													990
Інструкторська та суддівська практика	-	-	95	-													815
Відновлювальні засоби	120	100	100	140													4440
Змагання, індивід. робота	-	-	-	-							17228						17228

Медичний контроль за станом здоров'я здійснюється на базі лікарсько-медичного диспансеру і перед кожним змаганням з боксу. Контроль за станом спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості проводиться шляхом тестування за комплексом спеціальних вправ. Тестування спеціальної фізичної підготовленості проводиться на початку і в кінці навчального року. Технічна підготовленість контролюється за допомогою методик спеціального тестування під час роботи на боксерських приладах і з партнером. В обсяг контролю технічної підготовленості входять: ведення бою в комбінаційній формі двох-трьохударними серіями різномісних ударів; робота на дистанції ближнього бою серіями різномісних ударів.

Критеріями засвоєння навчального матеріалу (техніко-тактична, спеціальна фізична підготовка) є участь, результат і аналіз змагальної діяльності.

8. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

8.1. Рухові здібності боксерів

В теорії та методі спорту точиться дискусія стосовно різних підходів до розуміння та вивчення якісних форм рухових можливостей людини. Поряд з традиційними визначеннями фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість тощо) у науково-методичній літературі широко застосовується поняття “рухові здібності (РЗ) спортсмена”, під яким розуміють психомоторні властивості, що обумовлюють цілову призначеність, якісні ознаки та робочу ефективність м'язової діяльності людини (Ю.В.Верхошанський, 1988). У цьому понятті рухові здібності відображає органічну єдність фізіологічного та інтелектуального компонентів рухової поведінки людини і більшою мірою відповідає сучасним уявленням про її моторні можливості (В.С.Фарфель, 1977).

Багаторічне тренування – надзвичайно складний процес, в який залучаються організм у цілому та окремі його системи. Уся рухова діяльність людини здійснюється м'язовою масою, що регулюється центральними та периферичними механізмами нервової системи, яка функціонально та енергетично забезпечується одними й тими ж самими фізіологічними системами.

Організму людини притаманні унікальні властивості: функціональна універсальність і пристосовувальна активність. Завдяки їм у результаті підлепрованого та регулярного фізичного тренування організм вибірково підвищує свої робочі можливості й розвиває ту форму специфічного пристосування, яка визначається особливостями конкретної рухової діяльності та значною мірою обумовлює її успішність. Такий вибірково характер функціональної спеціалізації визначається головним чином режимом виконуваної роботи, тобто обсягом та інтенсивністю тренувальних впливів. У зв'язку з цим тут доречно говорити про морфофункціональну спеціалізацію

(МФС) організму, яка визначається умовами тренувальної та змагальної діяльності (Ю.В.Верхошанський, 1988). Вона формується для певного виду м'язової діяльності й визначає ступінь розвитку спеціалізованих відчуттів (дистанції, удару та ін.), працездатності тощо. Для неї характерними є певні анатомо-фізіологічні зміни, які виявляються, по-перше, в розвитку функціональних можливостей у потрібному напрямку, по-друге, у взаємозгодженості діяльності всіх функціонально активних систем, що обумовлює високий рівень життєзабезпечення, і, по-третє, в гетерохронності пристосувальних перебудов організму.

Потрібна спрямованість МФС організму досягається шляхом спеціального тренування, де певні умови спортивної діяльності призводять до формування спеціалізованої функціональної структури, призначеної для забезпечення діяльності саме у цих умовах.

Процес спеціалізації тренування у боксі, поряд із застосуванням спеціальних вправ, торкається також і загальнорозвиваючих. Широке застосування засобів загальної підготовки виправдовується гострою впливу спеціальних вправ на психіку спортсмена. Тренування боксера не може складатися лише з вправ у парях, роботи на приладах, спарингів, вільних боїв тощо. До навчально-тренувального процесу природно залучаються різноманітні боєві вправи, робота з об'єктами, спортивні та рухові ігри, які мають спеціалізований характер. Спеціалізація загальнорозвиваючих вправ здійснюється через наближення їх до змагальних, причому не стільки за формою рухів, скільки за характером нервово-м'язових зусиль, режимом роботи та іншими параметрами.

Такий підхід передбачає наявність відносно самостійних розділів спортивного тренування, безпосередньо пов'язаних із специфікою виду спорту, та розділів, які такого зв'язку не мають, але створюють передумови для ефективного спеціального тренування. У процесі спортивної підготовки ставиться різноманітні часткові, цільові та перспективні завдання, вирішення яких забезпечує досягнення кінцевої мети – підвести спортсмена до піку його спортивної форми.

Вирішуються ці завдання за допомогою різноманітних засобів і методів тренування, актуальних для даного етапу підготовки. Як приклад, можна розглянути досвід роботи юніорської збірної команди колишнього СРСР. У підгрітні удосконалення функціональної підготовленості та її комплексної оцінки була покладена класифікація вправ за зонами інтенсивності згідно їхньої робочої потужності: зони максимальної, субмаксимальної та помірної потужності (В.С.Фарфель, 1977). До зони максимальної потужності належить фізичне навантаження тривалістю до 20 с (наприклад, біг 60, 100, 200 м); субмаксимальної – до 5 хв. (біг 400, 800, 1500 м); великої – до 30 хв. (біг 3000, 5000 м); помірної – 60 хв. і більше (стаєрський біг).

Для оцінки сили м'язів рук застосовувався результат штовхання ядра масою 4 кг, м'язів ніг – два види стрибків (з місця); на максимальну відаль

(показник сили відштовхування) і 5-разовий у довжину (показник силової витривалості м'язів ніг).

При оцінці сили трицепсів рук використовувалося швидкісно-силове з'ясування розгинання в упорі лежачи протягом 20 с. Ця ж вправа тривалістю 1 хв. застосовувалась для оцінки силової витривалості.

Доцільність використання цих тестів пов'язана тим, що саме сила м'язів ніг і сила трицепсів рук значною мірою обумовлюють ефективність ударів у двобої. Отже запропоновані тести дозволяють оцінити ступінь розвитку найбільш значущих для боксерів рухових здібностей.

Спеціальні вправи у боксі, спираючись на ступінь їх спорідненості із змагальними умовами, можна поділити на чотири групи: спеціально-підготовчі; вправи на приладах; вправи з партнером для удосконалення техніко-тактичної майстерності; змагальні вправи. Спеціальні вправи, особливо вправи з партнером, суттєво впливають на змагальну діяльність і можуть виступати в якості засобу спеціалізації тренувального процесу.

Співвідношення загальної та спеціальної підготовки, їх зміст визначаються особливостями побудови конкретного тренувального етапу, цільовими завданнями річного і багаторічного тренування. На ранніх етапах спортивного удосконалення питома вага засобів загальної підготовки значно перевищує питому вагу засобів спеціальної підготовки. Проте із зростанням спортивної майстерності це співвідношення змінюється в бік збільшення засобів спеціальної підготовки, а загальна підготовка набуває допоміжного характеру.

Співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки залежать від багатьох чинників: віку, кваліфікації, ваги тіла спортсмена, рівня його тренуваності, етапу підготовки, річного або піврічного циклів тренування та ін. Від того, наскільки вірно тренер "вгадає" це співвідношення, передбачив силу тренувальних впливів запланованих засобів підготовки, залежить результат виступу у конкретних змаганнях. Часто досвідчені тренери на початку передзмагального етапу підготовки зменшують обсяг спеціальних засобів, віддаючи перевагу вправам загального характеру, зберігаючи при цьому потрібний (змагальний) режим роботи.

Чіткої межі між загальною та спеціальною підготовкою немає. Велика кількість вправ мають проміжний характер і виконуються в таких умовах, коли складно визначити, до якого виду підготовки їх слід відносити. Досить часто одна й та ж сама вправа може бути ефективно застосована на різних етапах і періодах тренування. При цьому важливо враховувати обсяг та інтенсивність навантаження, яке застосовується.

У структурі спеціальної фізичної підготовленості боксерів різних вагових категорій мають місце певні відмінності. Так, для спортсменів найлегшої вагової категорії (46-52 кг) значущими є "вибухова" сила одиночного удару (прямого лівого), швидкість серійних ударів, швидкісно-силова витривалість (сумарна сила ударів за перші 30 с однокругової сили ударів витривалість (сумарна представників легкої вагової категорії (52-60 кг) – "вибухова" сила серійних ударів, силова витривалість (сумарна сила ударів протягом трьох раундів

спеціальної роботи на динамометричному тренажері), силові характеристики одиночних ударів; для боксерів середньої вагової категорії (60-70 кг) – “вибухова” сила серійних ударів, сила одиночних ударів, моторна працездатність у швидкісно-силовому режимі (тест – 1 хв. максимальної спеціальної роботи), а для важковаговиків (70 кг і вище) – силова витривалість у спеціальній роботі великої потужності, сила одиночних ударів.

Усі показники можна поділити на дві групи: перша – показники, які характеризують силу одиночних ударів, друга – показники спеціальної працездатності боксерів, а саме її силові та швидкісні прояви в ударах.

Таким чином, значущими руховими здібностями боксерів слід вважати такі, що визначають прояви сили в одиночних і серійних ударних діях, розвиток спеціалізованих відчуттів (диференціювання ударів) і спеціальну функціональну підготовленість.

За ступенем прояву провідних рухових здібностей та режимом діяльності організму бокс відноситься до видів спорту з комплексним проявом рухових здібностей: більшість дій в ньому має яскраво виражену швидкісно-силову спрямованість на фоні спеціальної витривалості.

8.2. Витривалість

Спеціальна витривалість визначається (поряд з іншими чинниками) енергетичними можливостями організму спортсмена.

Відомо, що кожній фізичній праві вищивий певний вид енергії, за рахунок якої реалізується робота. Тому в тренувальній практиці отримав широке розповсюдження термін “енергетична специфічність” виду спорту або виду фізичної діяльності. Ця специфічність визначає тренувальне навантаження, яке сприяє удосконаленню енергетичних чинників, що вибірково впливають на процес розвитку функціональної підготовленості спортсменів.

Тренування насамперед призводять до специфічних первинних змін у скелетних м'язах, до яких пізніше додаються вторинні адаптаційні зміни в крові та інших системах. Спроможність організму підтримувати високий рівень працездатності є результатом розвитку здатності м'язових клітин до екстракції більш високого відсотка кисню з скелетних м'язів. Високий рівень витривалості у спорті може бути досягнутий лише у випадку, коли здатності до використання кисню добре розвинуті, збалансовані та жодна з них не лімітує ефективності функціонування всієї системи.

Розрізняють три типи взаємодій, за яких попередня робота впливає на зусилля, викликані навантаженням наступного заняття: 1) позитивна (посиліло зусилля); 2) негативна (зменшує зусилля); 3) нейтральна (не впливає на них).

Між двома основними біохімічними обмінами – аеробним та анаеробним, з одного боку, існує додатковий зв'язок (чим вище аеробні можливості організму, тим більшу роботу він може виконати в анаеробних умовах), з іншого – між цими двома реакціями відбувається боротьба за пріоритет у регулюванні метаболізму організму. Коли організм у достатній мірі забезпечується киснем,

перевагу у цій боротьбі має аеробний процес. Дихання пригнічує анаеробний обмін.

Позитивна взаємодія навантажень виявляється тоді, коли тренувальні заняття будуються за наступною схемою:

1) спочатку проводиться анаеробно-алактичне (швидкісно-силове) тренування, потім – анаеробно-гліколітичне (тренування швидкісної витривалості);

2) спочатку виконується алактично-анаеробне, потім – аеробне навантаження (вправи на загальну витривалість);

3) спочатку в невеликому обсязі виконуються вправи анаеробно-гліколітичної спрямованості, потім – аеробної.

При удосконаленні алактично-анаеробного метаболізму фізичне навантаження повинне мати такий характер: тривалість інтервалів роботи 10-15с; інтенсивність максимальна (“вибухова” робота); кількість повторень 10-інтервали відпочинку між повтореннями 2 хв.; під час відпочинку між повтореннями – спокійна ходьба або біг “з тінню”.

Тренування гліколітичного анаеробного компоненту енергопродукції полягає також у застосуванні інтервальної роботи з поступовим зменшенням тривалості періодів відпочинку: інтенсивність навантаження – близько до максимальної; тривалість інтервалів роботи 2-3 хв.; з повтореннями – близько до повтореннями - 2 хв. між першим і другим, 1 хв. між другим і третім; під час відпочинку між повтореннями – біг “з тінню”. Вправи виконуються серіями через 3 хв. (3-6 серій). Засоби удосконалення алактично-анаеробного метаболізму і гліколітичного анаеробного компоненту – робота на тяжких боксерських приладах, а також на “лапах”.

Скорочення інтервалів відпочинку є головним тренувальним засобом, який сприяє розвитку гліколітичних можливостей боксера.

Для ефективного розвитку і реалізації аеробних можливостей у певному виді м'язової діяльності тренування повинне відповідати їм за режимом роботи та складом заданих м'язів. При удосконаленні аеробного компоненту витривалості навантаження підбираються таким чином, щоб його інтенсивність не перевищувала 70-80 % максимальної. Пульс – не більший за 100 уд./хв.; тривалість роботи 15 хв.; кількість повторень 8-10; інтервали відпочинку 2 хв.; під час відпочинку частота пульсу – у межах 150-180 уд./хв.

Усі боксерські вправи можна поділити на три групи – в залежності від характеру енергозабезпечення та ступеню активізації механізмів перетворення енергії:

перша група – вправи переважно аеробної спрямованості (супроводжуються посиленням аеробного процесу з незначним ступенем активізації). До них належать засоби ЗФП, удосконалення техніки боксу, тактична підготовка, вправи на відновлення;

друга – вправи аеробно-анаеробної спрямованості, які у свою чергу можна поділити на дві підгрупи – субкрітичної та надкрітичної зон роботи. Вправи субкрітичної зони викликають більшанічні посилення аеробних процесів і

помітне посилення гікколів. Вони можуть розглядатись як ефективний засіб удосконалення можливостей аеробного механізму енергозабезпечення. Вправи надкритичної зони ефективно впливають на аеробні процеси, особливо на анаеробний гікколів.

Третя група - вправи алактатної анаеробної спрямованості, які удосконалюють переважно алактатний механізм перетворення енергії. До них відносяться тренувальні вправи, які виконуються з максимальною та білямаксимальною інтенсивністю і викликають втому за 10-15 с роботи.

До спеціальних боксерських вправ переважно аеробної спрямованості належать:

робота в парах у перемінному темпі для удосконалення техніко-тактичної майстерності (УТТМ) тривалістю 10-12 раундів;

робота на важких боксерських приладах (мішках, настінних подушках) у середньому темпі тривалістю 10-12 раундів;

робота на легких боксерських приладах (насинних, наливних і пневматичних грушах, пунктоболах) у середньому темпі тривалістю 3-6 раундів; робота з УТТМ на "лапах".

До вправ субкритичної зони відносяться: контрольні та відбірні старинні; темповий двобій (різновид спеціальної роботи в парах, де раунди роботи за заданим чергуються з раундами вільної роботи) - 6 раундів; робота на "лапах" з настановою на техніко-тактичні дії у максимальному темпі - 3-4 раунди.

До тренувальних вправ, які викликають анаеробні зусилля, близькі за глибиною до змагальних, належить робота на боксерській стінці та боксерському мішку, що фіксується одним з партнерів у вертикальному положенні. При цьому потрібно дотримуватись таких вимог:

темпи виконання максимальний;

тривалість роботи 1 хв.;

інтервал відпочинку 1 хв. або 30 с;

кількість повторень у серії 3;

кількість серій 3-5;

інтервал відпочинку між серіями 10-15 хв.

8.3. Швидкісні здібності боксера

Під поняттям **швидкісні здібності** розуміють комплекс функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухів за мінімальний час.

Розрізняють елементарні та комплексні форми прояву швидкісних здібностей. Елементарні форми виявляються у латентному часі простих і складних реакцій, швидкості виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частоті рухів. До комплексних проявів належать здатність до досягнення високого рівня дистанційної швидкості, вміння набирати швидкість зі старту та виконувати з високою швидкістю рухи, продиктовані перебігом змагальної боротьби (В.М.Платонов, 1987).

Потрібно враховувати, що елементарні та комплексні форми швидкісних здібностей є специфічними і, як правило, не залежать одна від одної. В умовах боксерського поєдинку спостерігаються переважно комплексні прояви швидкісних здібностей (швидкість пересувань, одиночних і серійних ударів, прийняття захистів). Між зазначеними формами швидкісних здібностей не існує перенесення преносності. Тренування, спрямоване на удосконалення швидкості у рухах однієї форми, буде мало впливати на швидкість виконання рухів інших форм. Таке становище обумовлює необхідність диференційованого підходу до розвитку швидкісних здібностей, застосування широкого кола засобів і методів, спрямованих на вибіркове удосконалення як елементарних їх форм, так і комплексних.

Прикладом простих необхідних рухів, які потребують максимального прояву швидкості, є одиночний удар. Він виконується з активною участю м'язових груп ніг і тулуба, координація роботи яких відносно нескладна і суттєво не впливає на швидкість основного руху. У більш складних рухових актах, пов'язаних зі зміною положення тіла в просторі або напрямку його руху, а також з перекладенням з однієї дії на іншу, відповідно ускладнюється й координаційна структура м'язової активності. Прикладом можуть бути дії боксера, яким властиві зміни напрямків руху, раптові бокові переміщення, різноспрямовані рухи тулубом (ухили, "нирки"), переходи від захисту до атаки. Скорочення часу реалізації складних рухових дій пов'язане з покращенням рухливості нервових процесів (удосконаленням перебігу процесів збудження і гальмування в різних відділах нервової системи), з формуванням і закріпленням раціональної міжм'язової координації (рухової навички).

Часто у спортивній практиці виникає потреба прояву швидкісних здібностей у рухах з подоланням значного опору. Між силою та швидкістю рухів з різним зовнішнім опором є певна залежність. Максимальна потужність (яку іноді називають "вибуховою") є результатом оптимального поєднання сили та швидкості. Досягати збільшення швидкості будь-якого руху можна двома шляхами - збільшенням максимальної швидкості та збільшенням максимальної сили. Суттєво підвищити максимальну швидкість надзвичайно важко, тоді як підвищення силових можливостей є більш перспективним.

Діяльність боксерів у змагальному поєдинку визначається багаторазовими проявами максимальних зусиль "вибуховою" характеру для виконання короткочасної інтенсивної роботи (сутька на дистанції середнього чи ближнього бою) при чергуванні з нетривалими інтервалами малоінтенсивної роботи на дальній дистанції, зі збереженням при цьому просторової точності рухів та їх робочої ефективності. Значне емоційне збудження до і під час двобою при значних навантаженнях викликає порушення фізіологічних, біохімічних і психомоторних функцій, що негативно впливає на швидкість і техніку (координацію) рухів.

Потрібно диференціювати методику розвитку локальних швидкісних здібностей (час реагування та подолання руху, частота рухів) і методику удосконалення комплексних швидкісних здібностей (В.М.Платонов,

М.М.Булганова, 1995). З урахуванням цього у боксі для розвитку швидкісних здібностей застосовують аналітичний метод удосконалення окремих форм швидкості (локальних здібностей) і цілісний, спрямований на комплексне покращення швидкісних здібностей боксерів при виконанні складних технічних дій в умовах безпосереднього контакту із супротивником.

Ю.В.Верхошанський (1988) виділяє два методичних прийоми для розвитку швидкості рухів - обтяження рухів та комплексне удосконалення швидкісних здібностей.

Для розвитку швидкості ациклічних спортивних рухів застосовують вправи з обтяженням, ізометричні (статичні) вправи, вправи з ударним режимом роботи м'язів і стрибкові. Усі вони спрямовані на удосконалення здатності до прояву "вибухових" зусиль у рухах, що за структурою відповідають змагальній вправі, та орієнтовані на розвиток тих чи інших властивостей.

Ефективним є застосування обтяжень для удосконалення різних форм швидкісних рухів, зокрема одиночних і серійних ударів, здатності "вибухом" розгнати серію ударів тощо. Визначаючи величину обтяжень, треба враховувати специфіку змагальної діяльності, координаційну складність виконуваних рухів, фізичну та функціональну підготовленість спортсмена. Для розвитку швидкості та частоти необтяженого руху вага обтяження не повинна перевищувати 20 % максимальної сили або 15-20 % максимального обтяження.

Варіанти методики вправ з обтяженнями (Ю.В.Верхошанський, 1988):

для удосконалення швидкості та частоти необтяжених рухів - вага обтяжень до 15-20 % максимальної, рухи максимально швидко. Якщо удосконалюється переважно швидкість - темп рухів помірний, з розслабленим м'язів між рухами, якщо частота - темп високий. У серії 2-3 підходи по 8-10 рухів з відпочинком 2-4 хв. у першому випадку і 4-6 хв. у другому. У тренувальному занятті 2-3 серії з відпочинком відповідно 4-6 і 8-10 хв.;

для удосконалення швидкості рухової реакції рухи мають відповідати змагальній вправі за формою та м'язовою координацією. Вага обтяження - 30-40% максимальної. Увагу акцентувати не на величині, а на різкому початку виконання зусиль за специфічним для змагальної діяльності сигналом (зоровим, тактильним тощо). Тренувальний вплив методу спрямований на підвищення оперативності організації рухової дії та швидку мобілізацію (з відповідною координацією) м'язів, що до цього залучаються. У серії 4-6 повторень з тривалими паузами. У тренувальному занятті 2-3 серії з відпочинком 4-6 хв. Вправу можна виконувати також у режимі "вибухового" ізометричного напруження м'язів з тою ж самою руховою настановою.

Для розвинення швидкості рухів у боксерів доцільно використовувати метод додаткової мобілізації рухового, зорового, слухового і тактильного аналізаторів. При цьому для мобілізації рухового аналізатора застосовують відносно невеликі обтяження вагою 2-10 кг (тантелі, каміння, медцинболли) за такою схемою:

імітація ударів без обтяжень (3-5 разів);
імітація ударів з обтяженнями (3-5 разів);

імітація ударів без обтяжень (3-5 разів).

Пропонується тантелі вагою 1,5-2 кг застосовувати для обтяження при імітації боксових ударів, до 4 кг - прямих ударів, а також використовувати набивні м'ячі вагою 9-10 кг. Порядок виконання вправ з обтяженнями (тантелями) такий:

імітації ударів (5-6 разів кожною рукою) - прямі, бокові, знизу; імітації захистів (5-6 разів у кожний бік) - ухили, "нирки", відхили назад.

Схема виконання вправ: без обтяження; з обтяженнями; без обтяження. Вправи з медцинболлами виконують за такою ж самою послідовністю.

Застосування зазначених обтяжень для розвитку швидкості одиночних ударів позитивно впливає також на швидкість серійних ударів боксерів.

Для розвитку швидкісних можливостей м'язів ніг можуть бути застосовані обтяження з початковою вагою 20-40 кг. Кількість повторень 5-10 разів. Для розвитку швидкості рухів тулуба початкова вага обтяження 10-16 кг. При використанні методу додаткової мобілізації рухового аналізатора потрібно систематично, через 5-7 занять, збільшувати вагу обтяжень.

Ефективним засобом комплексного удосконалення швидкісних здібностей є змагальні вправи. В умовах змагання за наявності попередньої підготовки та мотивації можна досягти таких показників швидкості під час виконання окремих компонентів змагальної діяльності, які важко показати в процесі тренування з більш короткотривалими вправами, з ізолюваним відокремленим вправ суто швидкісного характеру.

Робота над розвитком швидкісних якостей у спортсменів умовно може бути поділена на два взаємопов'язаних етапи: диференційованого удосконалення окремих складових швидкісних здібностей (часу реагування, одиночного руху, частоти рухів), інтервального удосконалення - об'єднання локальних здібностей у цілісний руховий акт.

При використанні комплексного методу у практиці боку штовхання набивного м'яча вагою 5-10 кг стимулює підвищення швидкості наступних ударів. Удосконалення швидкості та частоти рухів боксера сприяє використанню силових вправ, які за руховою структурою відповідають боксерським ударам і захистам, з наступним виконанням їх з максимальною швидкістю без обтяжень.

У боксі має широке застосування варіант комплексного методу термінової інформації. Тренажерний пристрій - хронодинамометр, розроблений М.П.Савчиним (1991, 1993), дозволяє фіксувати та подавати інформацію про кількість та якісні показники ударних дій (одиночних і серійних ударів) боксерів. Виконуючи удари по боксерському мішку (труші), спортсмен отримує термінову інформацію про силу одиночного удару або будь-якого удару в серії, а також про сумарний показник (тоннаж) виконаної роботи (в у.о.). Воночас фіксується тривалість (частота) ударів у комбінації та серії. Практичне застосування методу термінової інформації в навчально-тренувальному процесі призвело до покращення результатів боксерів - членів збірної команди України: у двохударній комбінації прямих ударів (сила ударів і час між ними) мало індивідуальний характер і коливалось у межах 3-7 %. Помічено, що

"покрашений" показник не був стабільним і втрачав свої властивості при повторному вимірюванні на 3-й день.

8.4. Сила

Силову підготовку і розвиток швидкісно-силових якостей у боксерів високої кваліфікації мають свої особливості, що вимагає відповідних специфічних засобів і методів тренування.

Практичне вирішення проблеми підвищення ефективності методики спеціальної силовій підготовки будуватиметься за такою принциповою схемою: режим-засіб-методи.

Режим передбачає урахування характеру роботи м'язів в умовах спортивної діяльності. У спортивній практиці механічна робота м'язів проявляється у чотирьох основних формах: долаюча, поступлива, утримуюча і кобітована. При цьому розрізняють такі основні режими напруження м'язів: ізометричний, ізотонічний, аусотонічний. Для прояву силових і швидкісно-силових якостей боксерів характерним є переважно динамічний режим.

Існують різні форми м'язового напруження під час виконання різних за своєю сутністю ударів: удари дальньої, середньої та ближньої дистанції; удари атакуючої, відповідної та зустрічної форм виконання; удари з різними тактичними настановами (пошукові, нокауруючі, ситуаційні та ін.).

Виділяють балістичні та небалістичні типи ударних рухів у боксерів з різними тактичними ампу. Так, боксерам "нокаутерам" найбільш властивий небалістичний характер ударів, тоді як "іпровікам" і "темповикам" — балістичний.

Для нанесення нокауруючого удару потрібний високий рівень розвитку "вибухової" сили, а для ефективного виконання серії ударів — високий рівень розвитку швидкої сили. Для подолання фізичного опору супротивника на відстані ближнього бою (силова боротьба, захисти накладаннями, підставками, відведеннями та ін.) потрібний високий рівень розвитку абсолютної сили.

Засоби спортивного тренування — різноманітні фізичні вправи, які прямо чи опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів. Вони здійснюються цілеспрямований вплив на розвиток різних сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної) та служать для вирішення завдань конкретного етапу підготовки. Фізичні вправи — як засоби спортивного тренування можуть бути умовно поділені на такі групи: загальноорозовні, допоміжні, спеціально-підготовчі.

Розвиток сили боксера має проводитися у двох напрямках:

з широким використанням загальноорозовних силових вправ на гімнастичних приладах і без них, вправ з обтяженнями, з опором партнера тощо; за допомогою спеціально-підготовчих засобів, підібраних таким чином, щоб зберігалися характер і режим нервово-м'язових зусиль та структурна схожість із спеціальними вправами боксера.

Плануючи зміст і спрямованість силовій підготовки, тренер повинен

враховувати особливості тренувального ефекту її засобів, а саме:

1. Тренувальний ефект будь-якого засобу знижується з підвищенням рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсмена, тим більше досягнутого за допомогою цього засобу.

2. Застосовувані засоби повинні забезпечити оптимальний за силою тренувальний ефект щодо поточного функціонального стану організму спортсмена.

3. Сили попередньої роботи змінюють тренувальний ефект будь-якого засобу.

4. Тренувальний ефект комплексу засобів визначається не лише і не стільки сумою подразників, скільки їх сполученням, послідовністю та інтервалами, що їх розділяють.

5. Склад засобів спеціальної силовій підготовки в цілому повинен містити комплекс специфічних подразників, які забезпечують формування потрібної для даного виду спорту структури силовій підготовленості з урахуванням рівня спортивної майстерності конкретного боксера.

Фізичне навантаження було успішним тільки за умов, коли засоби, що входять до його складу, мають достатній тренувальний вплив, тобто здатні викликати в організмі певні пристосувальні реакції. Особливо це стосується спортсменів вищих розрядів, оскільки ті засоби й методи, які вони використовували раніше, вже не дають очікуваного ефекту. Тому пошук високоєфективних засобів для навчально-тренувального процесу є одним з головних завдань тренера-викладача.

Методи. Серед великої кількості методів потрібно вибрати такі, що відповідають основному змагальному руху за біохімічними, біомеханічними та фізіологічними характеристиками.

8.4.1. Розвиток максимальної сили

У сучасному спорті найвищих досягнень використовують два самостійних шляхи підвищення рівня максимальної сили:

за рахунок удосконалення нейромускульних механізмів (удосконалення внутрішньом'язової та міжм'язової координації); за рахунок збільшення перерізу м'язів.

Перший шлях допускає підвищення емоції, потужності та рухливості атакатного механізму енергозабезпечення м'язового скорочення. Реалізація цього підходу забезпечує підвищення максимальної сили без збільшення м'язової маси (В.М. Платонов, М.М. Булатова, 1995).

Другий шлях розвинення максимальної сили передбачає таку організацію тренувального процесу, за якої відбувається інтенсивне розщеплення білків працюючих м'язів. Продукти розщеплення білків стимулюють білковий синтез у відновлювальному періоді з наступною суперкомпенсацією білків і відповідним збільшенням їх маси (В.М. Платонов, 1992).

Обидва шляхи розвинення максимальної сили використовують, враховуючи специфіку виду спорту, індивідуальні особливості спортсменів тощо. Для розвитку максимальної сили може бути використаний також комплексний підхід.

При розвиненні максимальної сили без збільшення м'язової маси величина обтяжень коливається в межах від 50-60 до 90-100 % максимальної, під час експериментальної роботи – від 70-80 до 120-130 %.

Найбільш прийнятними для збільшення м'язової маси є вправи з вагою, яку можна підняти 5-10 разів. При цьому потрібно тренувальну роботу виконувати досить довго (1,5-2 год.), знісуючи 3-4 підходи до однієї ваги чи вправи. Бажано, щоб вправи у кожному підході були виконані "до відмови", а інтервали відпочинку між підходами були нетривалими (від 30 с до 2 хв.), і кожний наступний підхід виконувався на тлі недовідновлення.

Вирішуючи завдання покращення внутрішньом'язової координації, застосовують обтяження в межах 75-100 % максимального. Можна також використовувати комбінований метод із залученням різної ваги - 80-95 % і 50-70% максимальної. У першому випадку кількість повторень в одному підході 1-3, в другому вправи виконуються максимально швидко з прискоренням у кінці руху; кількість повторень в одному підході 5-7, в одному занятті 2-5. Доцільність застосування комбінованого методу пояснюється тим, що в боєві потрібна не просто сила, а потужність рухів, яка не завжди буває максимальною при граничних обтяженнях.

Міжм'язова координація є суттєвим чинником, який визначає прояв швидкісно-силових якостей у конкретному багаторульовому русі. При цьому особливо важливими є послідовність включення певних м'язових груп і взаємозв'язок м'язів-антогоністів.

При удосконаленні міжм'язової координації величина обтяження повинна бути близькою до зматальної. У боєві доцільно застосовувати невеликі обтяження. Наприклад, бій "з тінню" можна виконувати з обтяженням від 200-400 г до 3 кг на руках, а човникове пересування - з обтяженнями вагою 1,5-4 кг на ногах. Основне методичне зауваження при виконанні зазначених вправ – це дотримання координаційної подібності з основним зматальним рухом за структурою й швидкістю. Можна рекомендувати таку методику: 1 хв. - бій "з тінню" без обтяжень; 2 хв. - з обтяженнями; 1 хв. - без обтяжень.

Як засіб загальносилової підготовки можна виконувати виштовхування грифу штанги (чи металевої палики) вагою 5-10 кг від трусей з положення фронтальної стійки за типом ударного руху. Виконувати вправу потрібно серіями по 10-15 разів протягом 15-18 с у швидкому темпі. В одній вправі виконється до 5 серій. Для розвитку сили м'язів ніг можна використовувати мішки з піском, штанги з початковою вагою 20-40 кг; кількість повторень 5-10. Для розвитку сили м'язів тулуба початкова вага обтяжень 10-16 кг, через 5-7 занять вагу обтяження потрібно збільшити. Вправу розпочинають "вибуховим" рухом.

Для удосконалення максимальної сили у спеціальних вправах використовують різні за вагою, режимом роботи та координаційною спрямованістю рухи з обтяженнями. Оптимальна величина обтяжень визначається координаційною складністю і швидкістю руху, який удосконалюють. Для окремих ациклічних вправ, які вимагають продажу потужних "вибухових" засиль, оптимальна вага обтяження складає 60-70 % максимальної. Для локального обтяження швидкісних рухів оптимальною буде вага, яка суттєво не порушує структуру рухів.

Особливе значення має використання обтяження для удосконалення координаційних здібностей при виконанні швидкісних вправ. Таким вправам притаманна координаційна нервово-м'язова структура, яка формується в умовах швидкісного режиму їх виконання. Проте це можливо не на всіх етапах річного циклу підготовки. Зі зниженням швидкості руху зростає кількість можливих м'язових координацій, які можуть забезпечити відтворення його просторово-часових структур, але не вирішити питання формування швидкісної навички. У таких умовах використання обтяжень оптимальної ваги може певною мірою компенсувати нестачу швидкості й здатності до формування раціональної нервово-м'язової координації.

Обтяження можна використовувати при виконанні як загальнорозвиваючих, так і допоміжних вправ, які потрібно підбирати, керуючись принципом "динамічної відповідності". Ефективність використання обтяжень для удосконалення різних форм швидкості та сили одиничних і серійних ударів, здатності "вибухом" розпочинати серію ударів.

8.4.2. Розвиток швидкої сили м'язів

Основним засобом розвитку швидкої сили є вправи з обтяженнями невеликої ваги - приблизно 20 % максимальної. У цьому випадку збільшується швидкість руху як з вантажем, так і без нього, загальне збільшення її може досягти 40 % вихідного рівня. Руки треба виконувати з граничним зусиллям, намагаючись якнайшвидше "розігнати" прилад. З метою спрямованого впливу для включення м'язів у діяльний стан доцільно послідовно вправи з меншими і більшими обтяженнями (до 45 % максимального) з акцентом на прискорення на початку руху, а також застосовувати вправи ударного характеру і вправи, які характеризуються швидким розвитком ізометричного напруження в межах 75-85% максимального. Оптимальне співвідношення обсягів вправ з невеликою і великою вагою 1:5 при зміні важок і легких обтяжень (варіативний метод).

При розвитку швидкої сили в руках, ациклічного характеру ударного типу вагу обтяжень потрібно підбирати, враховуючи її вплив на виконання вправ. Для удосконалення сили у спеціальних вправах застосовують вправи "шкоти бою" з відносно невеликими зовнішніми обтяженнями: для рук - 200-500 г, для ніг - не більше 15 кг. Головна умова при виконанні таких вправ - відповідність їх координаційної структури зматальним рухам.

Таким чином, у розвитку швидкої сили важливого значення набувають оптимальна вага обтяження, темп рухів і тривалість роботи.

8.4.3. Розвинення "вибухової" сили та реактивної здатності м'язів

"Вибухова" сила в умовах спортивної діяльності може проявлятися як у динамічному, так і в ізометричному режимах. Виявляється у здатності м'язів розвивати значне напруження за мінімальний час і характеризується співвідношенням максимальному зусиллю до часу його досягнення.

"Вибухове" зусилля визначається такими властивостями нервово-м'язового апарату, як максимальна сила м'язів, здатність до швидкого прояву зовнішнього зусилля на початку робочого напруження (стартова сила) та до нарощування робочого зусилля у процесі розгону ваги, яку переміщують (прискорювальна сила). Розвиток здатності до прояву "вибухового" зусилля пов'язаний з удосконаленням усіх перелічених властивостей нервово-м'язового апарату, але їх роль залежить від зовнішніх умов роботи та величини опору. Максимальна та прискорювальна сили більше піддаються розвиненню, ніж стартова. Остання значною мірою обумовлена генетичними властивостями.

Залежно від природжених особливостей нервово-м'язового апарату, характеру та переважної спрямованості тренувань у боксерів формуються різні механізми виконання ударних дій, які вимагають неоднакових проявів "вибухових" здібностей. Удари в боксі можуть виконуватися за механізмом як багаторічного, так і небагаторічного руху і, відповідно, прискорювальної сили.

Особливою формою прояву здатності м'язів до реалізації "вибухового" зусилля є реактивна здатність нервово-м'язового апарату. Вона проявляється у рухах, де є швидке перекінення від поступального режиму роботи до долаючого, тобто після значного механічного розгинування м'язів відбувається миттєве їх скорочення, яке супроводжується максимальними динамічними зусиллями.

Найбільш часто у боксі реактивна здатність проявляється під час раптових переміщень у момент швидкого відштовхувального розгинання ніг. Встановлено, що чим різкішим (в оптимальних межах) є розгінання м'язів у фазі амортизації (вихід з дистанції бою після власної атаки), тим швидше відбувається перекінення м'язів від поступальної роботи до долаючої, тим вищими є потужність і швидкість їх скорочення.

Для удосконалення "вибухової" сили найбільш сприятливим є динамічний режим роботи м'язів з акцентом на долаючий характер рухів. Темп виконання вправ – граничний та колюграничний. Особливу увагу потрібно приділяти миттєвому ("вибуховому") початку руху.

Величина обтяження залежить від підготовленості спортсмена, етапу тренування, засобів, які застосовуються. Так, при використанні загальнорозвиваючих вправ вона може досягати 70-90 % максимальної, а спеціальних – 30-50 %.

Тривалість виконання вправ при удосконаленні "вибухової" сили 3-10 с; в серії 5-10 повторень. Паузи між серіями 1-1,5 хв. Як тренувальний засіб, можна застосовувати: стрибкові вправи "через гімнастичну лавку чи колючу; багатоскоки на двох ногах з вистрибуванням і наступним ударом; багатоскоки на одній нозі; стрибки у довжину; стрибки в глибину з наступним вистрибуванням вгору чи в довжину; кидки каменів, медичних боїв, куль різної ваги; удари молотом по автопокривці, рубання дров тощо.

Ефективним засобом розвитку "вибухової" сили та реактивної здатності м'язів є так званий "ударний метод". При виконанні вправ ударного характеру потрібно враховувати наступне:

1. Величина ударного навантаження визначається вагою вантажу та висотою його вільного падіння. Якщо удосконалюють "вибухову" силу та реактивну здатність м'язів-розгиначів ніг і талуба, можна обійтись без долаючого обтяження і застосовувати для ударної стимуляції м'язів вагу власного тіла.

2. Амортизаційний штих повинен бути мінімальним, але достатнім для створення ударного напруження в м'язах.

3. Доування ударної вправи не повинне перевищувати 5-8 рухів в одній серії. Для боксерів рекомендують застосовувати по 8-13 зістрибувань в серії. Обсяг тренувального навантаження – 30-60 зістрибувань.

Процес розвинення "вибухової" сили треба будувати з урахуванням рівня підготовленості спортсменів, етапу річного циклу та багаторічного циклу тренування і зв'язати на певне їх послання, а також послдовність і спадкоємність методів і засобів підготовки.

У роботі над розвитком "вибухової" сили мають застосовуватися засоби цілеспрямованого впливу, що удосконалюють здатність до швидкого розвитку значних зусиль від нульового рівня, а також до перекінення від поступальної роботи до долаючої в умовах максимальних динамічних зусиль.