

ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КАФЕДРА БОКСУ, БОРОТЬБИ І ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

Шевченко О.В., Яремка І.М., Авдієвський А.С.

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ТЕХНІЧНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК
БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ**

Методичні рекомендації для студентів денної і заочної
форми навчання спеціалізації «бокс»

Дніпро – 2017

Методика розвитку технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки. / Розробники: О.В. Шевченко, І. М. Яремка, А.С.Авдієвський – Дніпро.: Видавництво ПДАФКіС, 2017. - 35 с.

Методичні рекомендації можуть бути використані у навчально-виховному процесі при вивченні дисципліни “Бокс” для студентів інститутів фізичної культури, дитячо-юнацьких спортивних шкіл та інших спортивних закладів.

Рецензент:
к.фіз.виховання
доцент кафедри

О.В. Лукіна

Розглянуто на засіданні кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики ПДАФКіС, протокол №15 від 14травня 2017р. .

Затверджено на засіданні науково-методичної ради ПДАФКіС
Протокол № 4 від 13квітня 2017р.

З М І С Т

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ЗМІСТ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ	6
1.1. Види фізичних вправ, ударів та захисних дій	6
1.2. Біомеханічні основи рухів боксерів з урахуванням тактики та техніки ведення бою	8
1.3. Бойова позиція і бойова стійка у боксі	10
1.4. Техніко-тактичне ведення бою	19
ВИСНОВКИ	
ЛІТЕРАТУРА	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Дана робота присвячена вивченню оптимізації методик, технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

З розвитком науки і зміною структури та методики вдосконалення тренувальних занять з боксу в наш час призвело до підвищення рівня можливостей спортсменів і зробили цей вид спорту більш видовищним і привабливим.

Підвищення вимог до фізичної і техніко-тактичної підготовленості спортсменів в різних видах спорту, у тому числі і в боксі, обумовлює вивчення особливостей рухової активності спортсменів. Зростаюча конкуренція між представниками національних шкіл боксу зумовлює необхідність вдосконалення методологічної бази даного виду спорту. Негативно впливає на результативність діяльності, як показують змагання боксерів, недостатня досконалість методики тренувального процесу при підготовці боксерів до основних змагань.

Вивчення особливостей рухових дій у боксі сприятиме вдосконаленню теоретичної підготовки спортсменів. Внаслідок значного ускладнення програми змагань, насичення її елементами підвищеного рівня складності, підвищуються вимоги до фізичної та технічної підготовленості спортсменів. Зрозуміло, що тільки за умови грамотної побудови попередньої базової підготовки можливе освоєння техніки боксу на сучасному рівні.

Фізичні навантаження, це робота яку виконують наші м'язи, що є складним процесом взаємодії нервових та гуморальних факторів при ведучій ролі центральної нервової системи. Отже знання фізіології, а саме розумне використання закономірностей функціонування організму, його окремих систем, органів, тканин і клітин є необхідною складовою підготовки спортсмена.

У кожної людини є свій індивідуальний рівень фізичних можливостей,

свій рівень психологічних і вольових якостей, які підвищуються в процесі тренувань. Стан здоров'я і рівень тренуваності спортсменів в змагальний період завжди на першому плані і залежить від правильності проведення тренувальних занять у дозмагальний період.

При правильному наданні спеціалізованої та загальної фізичної підготовки у процесі спеціальної технічної підготовки, з урахуванням фізіологічних закономірностей функціонування організму, на основі даних протікання біохімічних реакцій, можна покращити технічні уміння та навички, довести їх до високого рівня майстерності атлета в підготовці до змагань.

1. ВИДИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, УДАРІВ ТА ЗАХИСНИХ ДІЙ БОКСЕРІВ

Технічно й фізично підготовлений боксер зможе невимушено, швидко й легко виконувати самі складні й різноманітні дії.

Рівень технічної підготовки боксера є основним компонентом у формуванні індивідуальної манери бою. Чим вище технічний клас боксера, тим яскравіше Технічно й фізично підготовлений боксер зможе невимушено, швидко й легко виконувати самі складні й різноманітні дії.

проявляється його індивідуальність у період змагань

Класифікація вправ у боксі.

Класифікація фізичних вправ має на увазі розподіл їх на групи й підгрупи відповідно до ознак. У практиці широко поширена класифікація фізичних вправ по їхніх переважних вимогах до фізичних якостей:

- 1) швидкісно-силові вправи;
- 2) вправи, що вимагають певної витривалості;
- 3) вправи, що вимагають високої координації.

Вправи в боксі класифікують по комплексному прояві фізичних якостей в умовах змінних режимів рухової діяльності, безперервних змін ситуацій і форм дій, а також по їхній біомеханіці (поступальні рухи, обертальні).

Класифікація ударів.

По спрямованості рухів до партнера удари можуть бути фронтальними (прямі), знизу із флангів (бокові).

Усього налічується 12 ударів:

- 1) прямий удар лівою в голову;
- 2) прямий удар правою в голову;
- 3) прямий удар лівої в тулуб;
- 4) прямий удар правої в тулуб;

- 5) боковий удар лівої в голову;
- 6) боковий удар правої в голову;
- 7) боковий удар лівої в тулуб;
- 8) боковий удар правої в тулуб;
- 9) удар знизу лівої в голову;
- 10) удар знизу правої в голову;
- 11) удар знизу лівої в тулуб;
- 12) удар знизу правої в тулуб.

Навчання ударам проходить у такій же послідовності.

Кожний з перерахованих ударів може видозмінюватися по довжині й спрямованості, залежно від дистанції, з якої він наноситься. Наприклад, чим ближче перебувають боксери один до одного, тим коротше удари; при бокових ударах, крім того, зменшується кут між плечем і передпліччям. Прямий удар, нанесений з далекої дистанції, досягає мети при витягнутій руці, а із середньої - при напівзігнутій. У практиці нанесення ударів напрямок рухів може змінюватися: удар знизу може бути трохи збоку, бічний - небагато знизу, прямий - знизу або збоку й т.д. Це залежить від положення рук супротивника, його захисту, дистанції між боксерами, їхнього бойового положення, а також від самого атакуючого, котрий повинен страхуватися захистами під час своїх атак.

Класифікація захисних дій.

На кожний із трьох основних ударів (у тулуб і голову) - прямий, боковий і знизу - може бути кілька захистів. Класифікують захисні дії залежно від виду удару й структури рухів (пересуванням, руками й тулубом).

Захист пересуванням - це пересування боксера кроками назад, у сторони, по колу, одночасно назад й убік або убік і по колу й т.д.

Захист руками - підставки, відбиви, накладки;

Захист тулубом - ухили й нирки.

Застосовуються й комбіновані захисти, наприклад, при прямому ударі в голову - крок назад з підставкою долоні або ухил з одночасною страховкою голови тильною поверхнею відкритої кисті та інш.

1.2. Біомеханічні основи рухів боксера з урахуванням тактики та техніки ведення бою

Удари й захисні дії боксера включають як поступальні, так й обертові рухи.

Поступальним називається рух, при якому будь-яка лінія, умовно проведена усередині тіла, переміщається паралельно самої собі (наприклад, рух боксера вперед при атаці прямим ударом лівої в голову).

При обертвовому русі всі точки тіла описують окружність, центри яких лежать на прямій, називають віссю обертання.

Рух може бути більше поступальним, чим обертальним, або навпаки. Поступальні й обертові рухи, зроблені одночасно, утворюють складний рух. У ряді випадків дії боксера включають рухи у вертикальному напрямку. Так, удар, нанесений правою або лівою рукою знизу в голову із ближньої дистанції, пов'язаний з розгинанням ніг, з направленим зусиллям нагору.

У дію, навіть найпростішу, утягуються різні групи м'язів: одні скорочуються більш енергійно й виконують основну роботу, інші менш активні, але без їхньої участі цей рух не вийшов би. Наприклад, при розгинанні й згинанні руки в ліктьовому суглобі працюють не тільки двоголовий і триглавий м'язи плеча, але й плечовий м'яз. При нахилі тулуба в сторони головну роботу виконує зовнішній косий м'яз живота, але якщо це нахил убік з невеликим нахилом уперед, то підключається й прямий м'яз живота; нахил тулуба убік може сполучатися з невеликим нахилом назад, у такому випадку включаються поперечно-остиста й короткі міжостисті м'язи.

Скорочуючись у різній послідовності й сполучення, м'язи надають руху окремим частинам тіла (кінцівки, тулуб). При частому повторенні тих самих рухів вони вдосконалюються, робляться швидкими й точними.

Залежно від морфологічних, фізіологічних і психологічних особливостей боксера рухи в боксі мають свої просторові, тимчасові,

швидкісні й динамічні характеристики. Тому їхня варіативність не має межі.

На підставі кінематичної структури тіла людини легко представити осі обертання й точки опори при нанесенні ударів.

Участь нижньої частини тіла боксера в механіці ударів відбувається по наступному трьохсуставному кінематичному ланцюгу: стопа - гомілка - стегно.

Цей кінематичний ланцюг, передаючи поступальний рух тулубу, сприяє прискоренню обертання таза. При опорі на ліву ногу обертання відбувається навколо вертикальної осі, що проходить через ліву стопу й лівий тазостегновий суглоб; при опорі на праву ногу - навколо осі, що проходить через праву стопу й правий тазостегновий суглоб. Діагональна вісь обертання при опорі на ліву стопу проходить через неї й правий тазостегновий суглоб; при опорі на праву ногу - через неї й лівий тазостегновий суглоб.

Від кінематичного ланцюга стопа - гомілка - стегно рух передається на наступний трьохсуставний ланцюг: плече - передпліччя - кисть.

Ланки пояса верхньої кінцівки рухливі, наприклад, одна половина пояса може робити рухи незалежно від іншої (права від лівої або ліва від правої).

При нанесенні ударів зусилля передаються від стопи на гомілку й стегно, потім на таз, тулуб, до пояса верхньої кінцівки й від нього на ударну частину кисті. Таким чином, починаючи з першого моменту ударної дії (від поштовху стопою) і до заключного (удар кистю) сила й швидкість як би наростають у кожному ланцюзі. Чим менше м'язи, тим швидше вони можуть скорочуватися, але разом з тим вони повинні бути досить сильними, щоб підтримати поступальний ефект великих м'язів і прискорити дію, тобто збільшити силу удару.

Залежно від напрямку удару (прямий, боковий, знизу або комбінований - знизу - збоку, прямий - збоку й т.д.) в активну роботу включаються ті або

інші групи м'язів, від якісної дії яких залежать швидкість і сила руху. Знаючи розташування й функції м'язів, викладачеві (тренерові) неважко визначити, на які з них варто звернути увагу для якісного цілеспрямованого їхнього розвитку, які засоби варто вибрати для кожного боксера окремо.

1.3. Бойова позиція і бойова стійка у боксі

Бойова позиція повинна бути найбільш вигідною для активних дій при нанесенні ударів і надійному захисту (не сковувати рухи і створювати достатню стійкість). Бойові позиції боксера можуть бути різні залежно від дистанції, ситуації в обороні, атаці й контратаці.

На бойову позицію, як і взагалі на техніку в цілому, впливають індивідуальні фізичні, психологічні й технічні особливості боксера.

Під час двобою бойові положення боксера міняються залежно від активності бою у каната, у центрі рингу або в куті. Найбільш індивідуалізованими є вихідні положення до бойових дій.

Навчання починають із класичної бойової стійки.

Бойова стійка - це універсальне положення, при якому боксер перебуває в захисті й разом з тим у бойовій готовності для нанесення ударів. Вона дозволяє боксерові здійснювати свої наміри й попереджати наміри супротивника. Надалі, з удосконалюванням спортивної майстерності боксера, класична бойова стійка трансформується в індивідуальну позицію, найбільш відповідну його манері ведення бою.

На самому початку навчання боксу спортсменів ставлять у лівостороннє (більше сильна права рука) або правостороннє (більше сильна ліва рука) бойове положення. При лівосторонньому положенні ліва нога висунута вперед, упор на передню частину стопи, права перебуває на відстані приблизно 1/2 кроку назад і вправо паралельно лівої й упирається в підлогу носком. По відношенню к партнеру стопи повернені трохи вправо. Маса тіла

рівномірно розподілена на обох злегка зігнутих ногах, що дає можливість, відштовхуючись то однією, то іншою, легко пересуватися короткими кроками вперед, назад, уліво й вправо, зберігаючи стійкість. Кожен спортсмен сам вибирає найбільш зручне для нього відстань між правою й лівою ногою при бойовій стійці. Тулуб випрямлений, що сприяє більшій маневреності й збереженню рівноваги, голова трохи опущена. Висунута вперед ліва рука зігнута в лікті приблизно під прямим кутом, з трохи стислим кулаком на рівні підборіддя, лікоть опущений донизу, плече трохи підняте. Права рука напівзігнута, її кулак захищає підборіддя, лікоть притиснутий до тулуба, щоб прикрити праву підреберну область (область печінки) і область сонячного сплетіння; разом з тим ця рука готова до нанесення ударів.

Боксер, що перебуває в бойовій стійці, повинен як найменше напружувати м'язи, щоб передчасно не стомлюватися й у потрібний момент мобілізуватися для активної дії.

Бойова дистанція

У практиці ведення бою існують три дистанції - далека, середня й ближня.

Боксер повинен уміти вести бій у кожній з них, щоб краще орієнтуватися у всіх ситуаціях бойової обстановки.

Відстань між боксерами, що ведуть бій, визначає час, необхідний для нанесення ударів, виконання захистів і контрударів.

Ведучи бій на далекій дистанції, боксер більше випрямлений, активніше пересувається й намагається наносити удари витягнутою рукою, сам залишаючись недосяжним для супротивника. Наближаючись до супротивника, боксер стає більше зібраним, положення ніг стійкіше, руки закривають голову й тулуб.

Дії боксера при тій або іншій дистанції викликані рядом факторів: рівнем його фізичної підготовки, умінням координувати свої дії, швидкістю, витривалістю, силовими якостями, спритністю, технічною підготовленістю

(мистецтвом нанесення ударів і володінням захистами), психологічним станом, тактичним завданням і т.д.

Далека дистанція визначається відстанню, з якої боксер може досягти супротивника, тільки просунувшись уперед. При цьому боксери перебувають або поза досяжністю ударів (поза боєм), і для атаки один з них повинен наблизитися настільки, щоб, зробивши ще крок до супротивника, завдати удару, або ж між ними така відстань, при якому досить зробити один крок (і навіть без кроку), щоб зробити удар. Боксер, що уникає по тактичним міркуванням активних дій, за допомогою пересування зберігає дистанцію поза боєм. Незважаючи на те, що боксери на далекій дистанції мають час продумати свої дії, почати атаку в цих випадках завжди трудніше, тому що обоє боксера перебувають поза зоною ударів, зібрані й готові зустріти атакуючого. Кожний з них, сприймаючи початкові дії супротивника, устигає зреагувати на них захистами й контрдіями. Щоб атака успішно завершилася, боксер, готовлячи удар, повинен відволікти від нього увагу супротивника постійною зміною своїх положень і обманливими діями. Тому далека дистанція вимагає віртуозного виконання обманливих і підготовчих дій, легких невимушених пересувань і рішучих атак у сполученні з захистами. Майстерно проведений бій на далекій дистанції - гарна форма двобою, що приносить естетичну насолоду аматорам цього виду спорту.

Середня дистанція - проміжна між ближньою й далекою, при цьому відстань між боксерами дозволяє наносити прямі бічні удари й удари знизу (у голову й тулуб), не підходячи до супротивника впритул. Практично боксери безперервно міняють дистанцію - з далекої переходять у середню, із середньої - у далеку. Середня дистанція між боксерами утвориться в результаті прагнення до цього одного з боксерів, або обох; у другому випадку бій більше тривалий. На цій дистанції в боксерів значно менше часу для міркування, чим на далекій. Боксер прагне випередити контратаку свого супротивника, заздалегідь угадати його контрдії. Якщо на далекій дистанції

боксери використовують одиночні або подвійні удари, то на середній вони застосовують серії ударів - прямі з бічними або бічні й знизу й т.д., які вимагають також швидких захисних дій. Бій приймає найбільш активну форму. Варто мати на увазі, що найдужчі удари наносяться при середній дистанції, тому що положення боксерів у цьому випадку сприяє ефективному обертанню тулуба й потужному відштовхуванню ногами.

При активних діях на середній дистанції руки боксера повинні бути вільні для ударів. Руху ніг використовуються не стільки для маневрування, як при далекій дистанції, скільки для збереження дистанції, вибору місця для удару, збільшення сили ударів і застосування найбільш надійних захистів. Всі маневрені й обманливі дії здійснюють тут тільки переміщенням короткими ковзаючими кроками й рухами тулуба.

Ближня дистанція. Бій на ближній дистанції ведеться за допомогою коротких ударів знизу й збоку; при цьому спортсмени наближаються впритул один до одного. У цьому випадку боксер повинен бути більше зібраний, чим при інших дистанціях: голова опущена вниз, руки трохи підняті до неї, щоб можна було вчасно висунути їх уперед й, притримавши руки супротивника накладкою відкритою долонею на плече або передпліччя, перешкодити йому наносити удари.

Практично, під час бою на ближній дистанції, боксери можуть перебувати в одному із двох положень:

- 1) не торкаючись безпосередньо один одного, вільно діяти руками;
- 2) стикатися грудьми, плечем, головою із грудьми й плечем, підставкою й накладкою рук на руки супротивника.

Бій на ближній дистанції нав'язує один з боксерів, що прагне до зближення для нанесення сильних коротких ударів; ближній бій може виникнути вимушено для обох. Вимушений бій виникає найчастіше тоді, коли один з боксерів не вміє й тому не хоче вести його: він захоплює, притримує супротивника, заважаючи йому діяти (одержуючи за це

зауваження судді). Буває, що ближній бій ведуть обоє боксери, які прагнуть змагатися в цій дистанції.

Бій на ближній дистанції проходить більш насичено, активно й плавно, чим при інших дистанціях.

Пересування по рингу

Мистецьки рухаючись по рингу, боксер по своєму бажанню може перебувати поза бойовою дистанцією, не підпускати до себе супротивника, вибрати місце й час для своєї атаки. Залежно від дистанції міняється характер пересування. При далекій дистанції пересування активні, боксери рухаються по всьому рингу. По мірі зближення боксерів дії в середній дистанції пересування обмежується, кроки робляться коротше, площа дії на рингу зменшується. Під час ведення ближнього бою пересування зводиться до мінімуму. Виникає обоюдний опір, бій приймає трохи силовий характер, боксери переміщаються короткими й рідкими кроками на невеликій ділянці рингу. Мистецьке пересування дозволяє боксерам застосовувати різні техніко-тактичні засоби.

До оволодіння технікою пересування приступають відразу після того, як спортсмени навчилися приймати бойову стійку. Спочатку вчать робити одиночні кроки вперед, назад, в сторони й по колу з бічної позиції. Відштовхуючись ногою, що перебуває позаду, передньою роблять невеликий крок уперед, при цьому нога, що перебуває позаду, швидко підтягується для збереження початкового положення; при кроці назад відштовхуватися треба поперед стоячою ногою, після чого підтягти її для збереження колишньої відстані між ногами. Крок вправо роблять правою ногою, крок вліво - лівою. Між стопами варто зберігати відстань, необхідну для стійкості. Ноги не перехрещуються. Пересування відбувається невеликими, плавно ковзаючими кроками, без ривків, для того щоб зберігати стійкість і зручні вихідні положення для атак і контратак.

Практично пересування на рингу відбувається в різних напрямках.

Кроки злиті, тому боксер повинен навчитися подвійних і потрійних кроків уперед, уперед - убік, назад - убік, назад - убік і по колу, постійно міняючи напрямок (наприклад, після трьох кроків по колу - два вперед або після двох кроків назад - один уперед і т.д.). Пересуваються боксери на носках або на передній частині стопи, повороти роблять на передній частині стопи опорної ноги. Якщо для повороту вліво опираються, наприклад, на праву ногу (навколо якої й робиться поворот), то ліву відставляють убік партнера, чим відновлюють бойову позицію. Швидкому повороту тулуба навколо опорної ноги сприяє переставлення іншої ноги вперед або назад.

Так як боксер безупинно застосовує атакуючі, контратакуючі або обманливі рухи, зближаючись із партнером або збільшуючи дистанцію, ухиляючись від ударів і сам наносячи їх, утримуючись у бойовій дистанції, то він повинен добре опанувати так названі човникові кроки вперед та назад, відштовхуючись то лівою, то правою ногою, сполучаючи кроки з рухами тулуба назад і вперед.

Після пересування в бічній позиції переходять до пересування у фронтальному положенні, коли ноги перебувають на одній прямій на ширині плечей. Так само, як й у першому випадку, спочатку треба навчитися легко відштовхуватися обома ногами, переносячи масу тіла то на одну, то на іншу ногу. Потім відпрацьовують одиночні, подвійні кроки вперед, назад, убік і по колу на передній частині стопи. При пересуванні із фронтального положення може бути висунута вперед як ліва, так і права нога. Кроки робляться неширокі, легко, плавно, по одному, по два, по три, у різних напрямках.

Далі пересування варто сполучати з невеликими ухилами вліво, вправо, назад, уперед, у сторони, назад - у сторони й нирками; наприклад, із кроком вправо із фронтального положення ухил робиться вправо; із кроком назад лівої - ухил уліво - назад і т.д. Пересування з ухилами полегшує створення вихідних положень, зручних для нанесення контрударів.

Техніка виконання ударів

Термін «техніка виконання ударів» (і захистів) включає динаміку рухів, що імітують удари, захисти, пересування й інші дії боксера. Вони не пов'язані із вправами в парах, де дії одного боксера виявляються протидіями іншого або виробляється захист від удару. Рухи й дії вивчаються й удосконалюються в індивідуальній формі, у вправах, розрахованих на розвиток чіткої координації, у стереотипних рухах, що становлять технічні прийоми боксера.

Вивчення техніки починається з виконання ударів і захистів при різних положеннях ніг і тулуба, стоячи на місці і в процесі пересування. Ці дії вивчаються й удосконалюються спочатку без партнера, потім за допомогою тренера у вправах з боксерськими лапами або з мішком, набивними й пневматичними грушами, щоб спортсмен міг краще контролювати свої дії, точніше визначити напрямок і силу ударів з різних положень.

При виконанні ударів збоку або знизу кулак варто посилати вперед так, начебто він повинен пройти перешкоду в передбачуваному місці, «пронизати» його й продовжувати рухатися ще якийсь час. Якщо штучно зупиняти рух руки в передбачуваному місці, то це неминуче створить скутість і напругу в кінцівці, перешкодить домогтися вільних злитих дій у нанесенні декількох ударів підряд.

Вивчення й удосконалювання техніки виконання ударів треба починати із прямих ударів, далі переходити до ударів збоку й знизу (різнойменні й однойменні), потім зв'язувати окремі удари в різні сполучення: дві прямі в голову один за іншим; прямий лівої в тулуб і бічний правої в голову; бічний лівої в голову; знизу правої в тулуб і т.д.

Якщо при переносі маси тіла на ліву ногу удар виконується лівою рукою,- це однойменний удар.

Якщо удар виконується лівою рукою, а маса тіла переноситься на праву ногу,- різнойменний.

Розглянемо основні вправи для вивчення ударів. Вивчення техніки виконання ударів доцільно починати із фронтального положення ніг, щоб боксери добре відчували переміщення маси тіла з ноги на ногу, з діями поступального й обертального характеру, а потім переходити на вивчення ударів з бічного положення.

Різнойменні й однойменні удари в голову й тулуб варто вивчати й удосконалювати рівною мірою, тому що в бойових епізодах вони увесь час чергуються.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, стопи паралельні, руки зігнуті в ліктях, кисті трохи стислі в кулаки і спрямовані вперед, великі пальці догори. Голова опущена, боксер дивиться прямо. При переміщенні маси тіла на праву ногу тулуб повертають вправо, одночасно лівою рукою завдають прямого удару. Ліву ногу трохи розслаблюють, п'ятку відривають від підлоги, ліве стегно повертають вправо. При переміщенні маси тіла на ліву ногу імітується удар правою рукою, праве стегно й тулуб повертають уліво. Переміщаючи масу тіла з однієї ноги на іншу, поперемінно виносять уперед то ліву, то праву руку. Цю вправу виконують також із кроком убік, вперед та назад.

При переміщенні маси тіла на ліву ногу проводять прямий удар лівою з поворотом тулуба вправо (дії однойменні). Переміщаючи масу тіла на праву ногу, завдають прямого удару правою з поворотом тулуба вліво. Ці вправи також виконують із кроком вбік, вперед та назад.

З лівостороннього бічного положення бойової стійки, стоячи на місці з переносом маси тіла на ліву ногу, виконують прямий удар лівою рукою, потім правою (різнойменний).

З переносом маси тіла на праву ногу проводять прямий удар правою (однойменний), потім прямий удар лівою (різнойменний). При цьому тулуб й стегно відповідно повертають, як і при вправі в прямій позиції.

Вправи по нанесенню прямих ударів у голову з бічної позиції (як

однойменні, так і різнойменні) виконують із кроком уперед, у сторони й назад у лівосторонньому й у правобічному положенні.

Прямий удар лівою в тулуб з ухилом вправо виконують у такий спосіб. З лівостороннього бойового положення роблять ухил тулуба вправо із прямим ударом лівою. Кулак повертають тильною стороною догори. Масу тіла розподіляють на обох, трохи зігнутих ногах або на одній з них, переважно на лівій (залежно від положення тулуба). Прямий удар правою в тулуб виконують із ухилом тулуба вліво. У такій же послідовності вивчають й удосконалюють техніку виконання одиночних ударів збоку й знизу - спочатку однойменний, потім різнойменний з попереми́нним перенесенням маси тіла з ноги на ногу, у прямій і бічній позиції, з пересуванням вперед, назад і в сторони.

Опанувавши техніку виконання одиночних прямих, бічних ударів й ударів знизу, переходять до виконання двох послідовних ударів: двох прямих, двох бічних або двох знизу. Ці вправи проводять разом - спочатку на місці в прямій і бічній позиції, потім із кроками вперед, у сторони й назад (різнойменно, однойменно й комбіновано) при переміщенні маси тіла, то на одну, то на іншу ногу, з діями то лівою, то правою рукою. Для приклада приведемо кілька вправ.

1. Із прямої позиції при переміщенні маси тіла на ліву ногу виконують прямий удар правою в голову або тулуб. Переходячи на праву ногу, виконують прямий удар лівою в голову або тулуб.

2. З лівосторонньої бойової позиції при переміщенні маси тіла на ліву ногу виконують прямий удар лівою в голову з поворотом тулуба вправо. Залишаючись на лівій нозі, тулубі повертають уліво із прямим ударом правою рукою в голову або тулуб.

3. При кроці назад - прямий удар правою, при підтягуванні лівої ноги до правого - прямий удар лівою рукою. Аналогічні вправи роблять із пересуванням у сторони.

4. З лівостороннього положення при кроці вперед з переміщенням маси тіла на ліву ногу - боковий удар лівою; при перенесенні маси тіла на праву ногу - прямий удар правої в голову.

5. З лівосторонньої позиції з перенесенням маси тіла на праву ногу виконують прямий удар лівою в тулуб з ухилом вправо, з перенесенням маси тіла на ліву ногу - прямий удар правою в голову. Цю же вправу виконують із пересуванням уперед й у сторони.

6. З лівосторонньої бойової позиції виконують прямий удар правою в тулуб з невеликим ухилом уліво й наступним нанесенням прямого удару лівою в голову з переміщенням маси тіла на праву ногу.

7. З лівосторонньої позиції наносять два наступних, один за одним удару знизу лівою і правою - у голову і в тулуб. Масу тіла переносять спочатку на ліву ногу, потім на праву, тобто поперемінно з однієї ноги на іншу.

При наступних вправах по вивченню й удосконалюванню техніки нанесення ударів варто поєднувати прямі удари з боковими й знизу, бокові з ударами знизу й т.д. (для серії рухів, що включають кілька швидких ударів, більш зручно не переносити масу тіла з однієї ноги на іншу).

Для розвитку чіткої координації рухів варто чергувати однойменні удари з різнойменними. Наприклад, два удари наносять однойменно й два різнойменно або один однойменно, два наступних - різнойменно й т.д. або при русі по колу безперервними приставними кроками з лівої ноги виконують прямий удар лівої, при кроках правої - прямої правої. Потім переходять до різнойменних вправ: при кроці правої завдають прямий удару лівою, а при приставлянні лівої ноги - удар правою. Такі вправи засвоюються важко, тому їх треба повторювати до впевненого виконання, спочатку повільно й роздільно, потім разом одне за іншим [33].

1.4. Техніко-тактичне ведення бою

Навчання складним техніко-тактичним формам бою повинне вестися в певній послідовності [3, 24, 25].

Атака й контроль одним ударом.

1. Атака - прямий лівою в голову; захист - відкритою правою долонею й відповідний прямою лівою в голову; повторна атака - зустрічний прямий правою в голову через ліву руку супротивника.

2. Атака - прямий правою в голову; захист - підставка відкритою правою долонею й боковий лівою в голову; повторна атака - зустрічний прямий правою в голову.

3. Атака - прямий лівою в тулуб; захист - підставка правою, зігнутої в лікті, і прямий лівою в голову; повторна атака - з ухилом уліво зустрічний прямий правою в голову.

4. Атака - прямий правою в тулуб; захист - підставка зігнутої лівої й прямий правою в голову; повторна атака - з ухилом уліво зустрічний прямою правою в голову.

5. Атака - прямий лівою в тулуб; захист - підставка правою, зігнутої в лікті, або крок назад з наступним боковим лівою в голову; повторна атака - прямий зустрічний правою в голову.

6. Атака - прямий правою в тулуб; захист - підставка лівою, зігнутої в лікті, або крок назад і боковий правою в голову; повторна атака - зустрічний прямою лівою в голову.

7. Атака - боковий лівою в голову; захист - підставка правою, зігнутої в лікті, або тильної поверхні кисті й відповідний прямий лівою в голову; повторна атака - зустрічний прямою в голову через ліву руку супротивника.

8. Атака - боковий правою в голову; захист - підставка лівою, зігнутої в лікті, або тильної поверхні кисті або лівого плеча й відповідний прямий

правою в голову; повторна атака - з ухилом вправо зустрічний удар прямий лівою в голову.

Атака одним ударом з повторною атакою двома. Повторюють всі описані вище вправи, але перший боксер (повторно атакуючий) після зазначеного зустрічного удару наносить другий удар.

У першій вправі - це боковий удар лівою в голову або в тулуб, знизу в голову або тулуб.

У другому - прямий удар лівою або боковий знизу в голову або в тулуб.

У третьому - боковий удар лівою в голову.

У четвертому - боковий удар лівою в голову або знизу в тулуб.

У п'ятому - удар знизу в тулуб або боковий лівої в голову.

У шостому - боковий правою в голову або тулуб, знизу в тулуб.

У сьомому - удар лівою знизу в голову або в тулуб або боковий у голову.

Більш складний варіант - повторна атака із трьома, що випливають один за одним ударами. Після другого боксер додає третій удар іншою рукою: лівою – правою - лівою або правою - лівою - правою. При двохударній повторної комбінації найбільш акцентований другий удар, при трьохударній - третій. Однак і перший удар може бути основним, що вирішує.

До складного в технічному відношенні формам бою ставляться повторні дії першого боксера за умови, коли другої контратакує двома або навіть трьома ударами. Таких варіантів може бути багато, і користуються ними боксери залежно від сформованої обстановки й дій супротивника.

Перелічимо деякі з них.

Атака й контратака двома й повторною атакою двома й трьома ударами. Атака - два прямих удари в голову, лівою і правою («раз-два»); захист - підставка відкритою правою долоні й відповідь тими ж ударами; повторна атака - від прямого лівого ухил назад, від другого удару - ухил

уліво й зустрічний правою в голову з наступним боковим лівою в голову й т.д.

Атака - боковий лівою й прямий правою в голову; захист - крок назад або ухил назад з наступними ударами, що контратакують, - прямим правою й боковим лівою в голову; повторна атака - з ухилом уліво зустрічний прямою правою в голову, від бокового лівою - нирок вправо з наступним боковим ударом лівою в голову.

Атака - прямий лівою в тулуб й прямий правою в голову; захист - підставка зігнутої в лікті правої руки, відбивши лівою вправо правою руки супротивника, прямий удар правою й бокового лівою в голову; повторна атака - з ухилом уліво й зустрічний прямий правою й бокового лівого в голову або лівою знизу в тулуб.

Атака - прямий правою в голову й лівою знизу в тулуб; захист - відбивши лівою вправо, підставка правою, зігнутої в лікті, і контратака лівою й правої збоку, або лівою знизу й правою збоку, і правою знизу в тулуб; повторна атака - зустрічний прямий правою й прямий лівою в голову.

Атака - боковий правою в голову й лівою знизу в тулуб; захист - підставка лівою, зігнутої в лікті, і від другого удару підставка зігнутої в лікті правою й удар знизу лівою в голову або тулуб, потім боковий правою в голову; повторна атака - зустрічний прямий або боковий правою в голову й прямий лівою в голову.

Атака – прямий лівою в голову й боковий правою в голову; захист - крок назад, після чого контратака прямим лівою й боковим правою в голову; повторна атака - ухил із кроком уліво із прямим правою в голову через ліву руку супротивника й короткий прямий лівою в голову, або знизу в тулуб, або боковий у голову.

При повторній атаці майстра шкіряної рукавички можуть наносити три й навіть чотири удари.

Методичні вказівки по навчанню складним техніко-тактичним формам

бою приступати до вивчення складних техніко-тактичних форм треба тільки після оволодіння боксером простих.

При навчанні атакам і контратакам треба стежити за точністю й надійністю застосування захистів. Краще, якщо тренер надягає рукавички й сам боксує, створюючи своїми діями умови для атаки учневі, а потім легкими ударами показує відкриті в нього під час атак місця.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості в ударах і захистах використають із метою навчання своєчасним контратакам з випередженням. Для цього широко застосовують такі снаряди, як м'яч на гумах, пневматичну грушу й пунктбол. Під час навчання в парах варто домагатися активних контратак у відповідній і зустрічній формах на кожен удар партнера, жадати від боксера точності й швидкості. При підборі партнерів треба стежити, щоб не було великої різниці в ступені їхньої підготовленості й масі тіла.

Партнери повинні користуватися рукавичками великої маси (10-12 унцій), масками й капами. Велика увага під час вправ варто приділяти розвитку почуття дистанції (не допускати більших розривів) і вдосконалюванню захисних дій тулубом - ухилів і нирків, а також створенню вихідних положень для контратак. Боксери повинні навчитися контратакувати з різних бойових положень.

Навчання складним техніко-тактичним формам бою доцільно розбити на три етапи.

На першому етапі дається завдання обом боксерам; першому - викликати на контратаку, другому - контратакувати; після чого перший повинен контратакувати другого (повторно).

На другому етапі - завдання першому боксерові викликати на контратаку другого, другий контратакує довільно, що значно ускладнює наступні дії першого, котрий сам вибирає засобу повторної контратаки.

На третьому етапі - довільно діють і перший, і другий боксери.

При такій послідовності тренування боксери найбільше успішно

засвоюють складні форми бою.

Вправи на швидкість доцільно проводити в основній частині учбово-тренувального заняття, тому що на початку його боксер не підготовлений до цих вправ, а наприкінці швидко утомлюється, що знижує якість тренування.

Проводять цілеспрямовані спаринги (умовні й довільні бої) для вдосконалювання складних техніко-тактичних дій. Немаловажне значення при навчанні такій формі бою має правильний підбор боксерів у партнери. Варто підбирати партнерів так, щоб один з них міг виконувати складні дії, тобто був упевнений у їхній ефективності.

Багато боксерів високого класу використовують комбінаційну форму бою, тобто залежно від характеру поведження супротивника, його техніко-тактичних особливостей боксер вибирає просту або складну форму бою, але при необхідності переходить від однієї форми бою до іншої. Ведення комбінаційного бою жадає від боксера великого мистецтва.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення режимів тренувальних занять у секціях боксу говорить про те, що без застосування науково-обґрунтованих методичних рекомендацій вони недостатньо ефективні і вимагають оптимізації за рахунок поліпшення методичної якості і збільшення кількості тренувань у річному циклі підготовки на всіх етапах: підготовчому, змагальному, перехідному).

2. Співставлення достовірних результатів експериментальної і контрольної груп боксерів: функціональних і антропометричних показників, медичних досліджень, педагогічних спостережень, суб'єктивних оцінок, контрольних нормативів і виступів у змаганнях дозволило дати аналіз динаміці розвитку засвоєння та придбання технічних умінь та навичок спортсменів.

3. Введення в тренувальні заняття з експериментальною групою боксерів прогресивних методів навчання (цілісний, розчленований) і тренування (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий), методичних прийомів навчання техніці боксу (групове і самостійне навчання прийому, з партнером і без, умовні бої з обмеженим і широким діапазоном техніко-тактичних задач, індивідуальне освоєння прийомів до роботи з тренером, (вільні бої) і різноманітних засобів навчання і тренування (спеціальних бойових), спеціально-підготовчих і загально-підготовчих (загально-розвиваючих вправ) дозволило вірогідно поліпшити загальний рівень розвитку технічних умінь та навичок.

4. Широке коло методів, що використовувалися в процесі дослідження, соціологічних (опитування, анкетування, бесіда), психолого-педагогічних (педагогічне спостереження), фізіологічних (проби Штанге і Генча), експериментальні проби в спокої і під навантаженням),

медичних(електрокардіографія, електропровідність шкіри, антропометрія)та ін. дозволило об'єктивно апробувати методику розвитку технічних умінь та навичок боксерів, виявити її вплив на зміни в стані організму спортсменів, що займаються.

5. Порівняння двох тренувальних методик боксерів контрольної й експериментальної груп, що відрізняються стислістю занять, обсягом і інтенсивністю навантаження, різноманітністю застосовуваних засобів наочно показало ефективність запропонованої нами методики розвитку технічних умінь та навичок боксерів у підготовці до змагань різних рівнів.

6. Запропонована методика розвитку технічних умінь та навичок боксерів дозволяє рекомендувати її для широкого кола фахівців, тренерів, інструкторів, а також тих, хто самостійно займається і вивчає бокс, та готується до відповідальних змагань.

Л И Т Е Р А Т У Р А

1. Атилов А.А. Бокс для начинающих / А.А.Атилов. – 2-е изд.- Ростов н/Д Феникс.2007. – 221 с.
2. Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. Бокс. Обучение и тренировка. / И.И. Гайдамак, В.Н. Остьянов . - Киев: Олимпийская литература, 2001.
1. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксёра / Б. И. Бутенко // - М.: Физкультура и спорт. - 1997. - 83 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский // Изд. 2-ое / - М.: Физкультура и спорт. - 1997. -215 с.
3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта / Г.Д. Горбунов // - Автореф. Дисс...док. пед.наук - Санкт-Петербург. – 1995 - 184 с.
5. Ильинич В.И. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания / В. И. Ильинич // Физическая культура студента. - М.: «Гардарики», 1999. - Гл. 5. - С. 205 - 261.
6. Качурин А.И. Варианты технико-тактического применения ударов в боксе (методическая разработка для тренеров и спортсменов) / А.И. Качурин // - М.: МИИТ, - 1998. - 41 с.
- 7 Кличко В.В. Методика определения способностей боксёров в системе многоэтапного спортивного отбора/ В. В. Кличко // . –К.: 2003. -187 с.
8. Кличко В.В. Педагогический контроль в ситеме управления базовой подготовки квалифицированных боксёров / В.В. Кличко //- К. - 2008. - 169 с.
9. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов // . - М.: ФОН, 1995 - 395 с.
10. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В. В. Кузнецов // - М.: Советская Россия». – 1995 – 208 с.
11. Липинский Э.Ч. Управление тренированностью боксёров в связи с особенностями адаптации физическим и механическим нагрузкам /

- С.Ч. Липинский // - М. - 1998. -197 с.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев // Киев : Олимпийская литература, - 1999. - 318с.
 13. Никоноров Б.Н. Методические рекомендации / Б.Н.Никоноров //– М. - 1999. - 64 с.
 14. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /В.Н. Платонов // - М.: Физкультура и спорт. – 1986 – 221 с.
 15. Тарас А.Е., Лялько В.В. Бокс : история и техника. / А.Е. Тарас. – Минск: Харвест. 2007 - 480 с.
 16. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации / З.М. Хусяйнов // - М.: МЭИ, - 1995. - 72 с.
 17. Чудинов В.А. Физическое воспитание начинающего боксера /В.А. Чудинов // - М.: Физкультура и спорт. - 1996.

ДОДАТКИ

Додаток А

Розподіл засобів ЗФП і СФП в процесі підготовки боксерів

Періоди в річному циклі підготовки	Новачки ЗФП	СФП	Розрядники ЗФП	СФП	КМС ЗФП	СФП
1. Підготовчий період						
1.1. Підперіод загально розвиваючого тренування	60%	40%	57%	43%	55%	45%
1.2. Підперіод тренування на спеціальну підготовку і удосконалення елементів техніки	53%	47%	50%	50%	47%	53%
2. Основний період (змагальний)	53%	47%	46%	54%	40%	60%
2.1. Підперіод стабілізації спортивної форми	43%	47%	40%	50%	35%	65%
2.2. Підперіод стартової готовності						
3. Перехідний період	52%	48%	55%	55%	52%	48%
3.1. Підперіод технічної підготовки і зниження спортивної форми	58%	52%	60%	50%	55%	45%
3.2. Підперіод відпочинку						

ПРОТОКОЛ
опитування і спостережень боксерів, що займаються за
запропонованою методикою

№		Експериментальна група			Контрольна група
		новачки	Розрядники		
1.	Займаються охоче				
	Неохоче				
2.	Справляються з навантаженням				
	Не справляються				
3.	Працездатність висока				
	Середня				
	Низька				
4.	Час проведення занять влаштовує				
	Не влаштовує				
5.	Друге (ранкове) тренування на протязі дня потрібне				
	Не потрібне				

Карта-анкета визначення і регуляції психофізичного
стану боксерів на основі самооцінки

Настрій сумний бадьорий нещасний спокійний веселий зібраний роздратований добрий подавлений байдужий натхнений похмурий веселий невпевнений у собі упевнений у собі Фізичний стан повний сил виснажений здоровий утомлений зі свіжими силами перетренований тренований відчуття тяжкості відчуття легкості скований розслаблений бажання спокою бажання рухатися мінливий стан стабільний стан	3	2	1	0	1	2	3	Активність пасивний активний сонний бадьорий незібраний зібраний інертний енергійний байдужий цілеспрямований неуважний уважний стомлений не стомлений
--	---	---	---	---	---	---	---	--

Методика заповнення й обробки карти-анкети даних психофізичного стану боксерів

На карті-анкеті (див. зразок), запропонованої спортсмену, між кожною парою слів містяться стовпці цифр: 3-2-1-0-1-2-3, що відбивають ступінь виразності ознаки. Наприклад, при оцінці стану "активний-пасивний" цифра 3 позначає "дуже активний" чи "дуже пасивний", 2 - просто "активний" і "пасивний", 1 "скоріше активний, чим пасивний" чи навпаки, 0 невизначений стан.

Одержавши анкети, випробувані без зволікання (перше враження звичайне буває самим вірним) до і після тренування заповнюють їх (щоб уникнути автоматичних оцінок рекомендується змінювати місцями як порядок проходження показників, що відбивають фізичний стан, активність, настрій, так і полярність слів у парах).

Цифри при підрахунку перетворюються в семибальну шкалу: позитивна оцінка 3 (наприклад, дуже активний) – 1 бал
позитивна оцінка 2 (активний) - 2 бали
позитивна оцінка 1 (скоріше активний, чим пасивний) - 3 бали
нейтральна оцінка 0 (невизначений стан)- 4 бали
негативна оцінка 1 (скоріше пасивний, чим активний) - 5 балів
негативна оцінка 2 (пасивний) - 6 балів
негативна оцінка 3 (дуже пасивний) – 7 балів

По кожному компоненту стану обчислюється середнє арифметичне і величина розкиду показників (S), що обчислюється по формулі:

$$S = \sqrt{\frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N - 1}}$$

де x - оцінка стану (визначена по вищеописаній семибальній шкалі); n - кількість оцінок, що характеризують стан (у нашому випадку їх завжди 8); \sum - знак суми.

Приведемо приклад розрахунку зазначених показників. Допустимо, активність спортсмен оцінив так: 4, 4, 4, 3, 5, 4, 4, 4. Середнє арифметичне дорівнює 4. $\sum x^2 = 130$. Величина розкиду ≈ 0.53 . Показник розкиду дуже важливий, тому що дозволяє контролювати надійність отриманих даних. Якщо він перевищує 1.06 бал чи наближається до нуля, самооцінці спортсмена довіряти не можна.

Спортсмени заповнюють анкету перед розминкою і відразу після тренування. Враховуються навантаження і зміст тренування.

Методика обчислення коефіцієнта ефективності бойових дій боксера, запропонована О.П. Фроловим.

У двобої виділяють звичайно окремі дії чи сполучення їх, у яких виявляються специфічні рухові якості і навички, що відбивають психофізичну і техніко-тактичну підготовленість боксерів. До таких дій відносяться насамперед удари і захисти [36].

Визначається кількість нанесених ударів, що дійшли до цілі, за допомогою обчислення коефіцієнтів ефективності атак і захисних дій. Для зручності перший з них назвемо коефіцієнтом атаки, а другий коефіцієнтом захисту. Коефіцієнт атаки є відношення числа ударів, що дійшли до цілі, до числа всіх ударів, нанесених боксером. Коефіцієнт захисту - це відношення числа відбитих ударів до загального числа ударів, нанесених при атаці. Сума цих двох коефіцієнтів і являє собою узагальнений коефіцієнт ефективності бойових дій.

Допустимо, боксер А наніс боксеру Б 100 ударів, з яких лише 20 досягли мети. У свою чергу боксер Б наніс боксеру А 120 ударів, 30 з яких дійшли до мети. Обчислимо відповідні коефіцієнти обох боксерів. Коефіцієнт атаки боксера А дорівнює 0.2 (20/100), а коефіцієнт захисту - 0.75 (90/120). Коефіцієнт ефективності бойових дій боксера А складе 0.95 (0.2 + 0.75). Відповідно коефіцієнти атаки, захисту і бойових дій боксера Б рівні 0.25, 0.8 і 1.05. Таким чином, на основі отриманих показників можна затверджувати, що боксер Б атакує і захищається ефективніше, ніж його суперник.

Саме число нанесених ударів також подає цінну інформацію: відбиває щільність ведення бою, що визначає майстерність і спортивний результат боксерів і характеризує розвиток його психофізичних якостей, техніко-тактичну підготовленість.

Висновок по електрокардіографічним дослідженнях групи боксерів у кількості 26 чоловік: 13 чол. експериментальна група, 13 чол. - контрольна група.

Досліджувані показники кардіограми в I, II, III й III відведенні на висоті вдиху підтверджують адекватність навантаження в застосовуваних тренувальних заняттях. Порівнюючи в спокої досліджувані показники в кожному режимі, відзначаються позитивні зрушення, що вказує на сприятливий вплив систематичних тренувальних занять на функціональний стан серця.

Зменшення СП і уповільнення серцевих скорочень підтверджують сприятливий вплив фізичних вправ на функцію міокарда.

Збільшення інтервалів R - R у спокої і наприкінці навантаження в експериментальній групі боксерів (13 чоловік) свідчать про підвищення функціональних можливостей серця.

Незначне збільшення інтервалу R - R, зубців P, R і T, незначне зменшення інтервалу QRST, зубців Q, S, стан сегмента S-T від ізоелектричної лінії на висоті навантаження в контрольній групі боксерів, вказує на дуже незначне поліпшення функціонального стану серця в умовах недостатніх фізичних навантажень.

Порушень ритму серця по електрокардіограмах фізичними вправами і спортом в експериментальній і контрольній групах не виявлено.

Структура практичних занять

Однією з необхідних умов ефективності учбово-тренувального процесу є правильна побудова заняття. Незважаючи на різну цілеспрямованість, обумовлену віковими особливостями, різним рівнем технічної і тактичної підготовленості займаючихся, періодом підготовки й інших причин, учбово-тренувальне заняття проводиться відповідно до закономірностей, що передбачають доцільну послідовність виконання педагогічних задач. Практичні заняття в боксі можуть носити учбово-тренувальний і тренувальний характер.

Учбово-тренувальні заняття. На учбово-тренувальних заняттях боксери здобувають нові навички й удосконалюють раніше вироблені. Повторні рухи і дії вже є процесом тренування. Поступове й все більш широке засвоєння бойових прийомів закріплюється в умовному і вільному бої.

Боксер, що прагне високих спортивних досягнень, повинен поступово засвоювати, закріплювати й удосконалювати як нові технічні навички, так і тактику їхнього застосування в різних умовах бою. Тому учбово-тренувальні заняття прийнятні для боксерів будь-якого рівня підготовленості (новачки, розрядники, майстри спорту).

Тренер, плануючи загальний курс навчання боксерів, послідовно вводить у заняття нові вправи пройденного матеріалу, забезпечуючи тим самим поступовість у навчанні.

Тренувальні заняття. Під час тренувальних занять боксер удосконалює фізичні якості і техніко-тактичні навички. Наприклад, на етапі підготовки до змагань боксер головним чином прагне удосконалювати свою майстерність в умовах бойової практики з боксерами різного стилю і манери ведення бою, зберегти за допомогою вправ на снарядах гарну спортивну форму, не вивчаючи нових прийомів.

В основному учбово-тренувальні і тренувальні заняття проводяться з групою спортсменів. Ці форми занять можна застосовувати для боксерів різної кваліфікації як для новачків, так і для майстрів. Група спортсменів повинна бути приблизно однієї кваліфікації, тому що вони виконують одне завдання по вивченню й удосконалюванню технічних і тактичних дій, дане тренером.

Всі учбово-тренувальні і тренувальні заняття підрозділяються на 3 частині: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча частина заняття містить у собі фізіологічну розминку, що передбачає:

- а) підготовку центральної нервової системи (ЦНС), активізацію оргнів дихання і кровообігу;
- б) підготовку рухового апарата до майбутніх дій, що вимагають значного напруження м'язів;
- в) розтягнення м'язів ніг.

У цій частині заняття не можна приділяти багато уваги розвитку таких якостей як сила і витривалість. Розминка призначена для підготовки організму до занять, а не для його стомлення. Загальнорозвиваючі вправи роблять всебічний (і в той же час вибірковий) вплив на організм спортсмена, дозволяють поліпшити роботу рухового апарата, навчитися більш чітко диференціювати рух.

Для якісної розминки м'язів ніг використовуються спеціальні бігові вправи (з легкої атлетики). Особлива увага приділяється розтягненню м'язів ніг, тому що від того, наскільки воно буде відповідати вимогам, буде залежати якість освоєння тактичного пересування по ринзі.

У підготовчу частину можуть включатися також стройові вправи, за допомогою яких можна швидко і зручно розподілити займаючих і дати різні завдання для виконання.

Основними засобами підготовчої частини заняття є: ходьба, біг, біг з прискореннями і зміною напрямку руху, комплекси вправ на місці й у русі, махи ногами, шпагати і т.д.

В основній частині заняття враховуються головні задачі:

- а) оволодіння технічними і тактичними навичками і їхнє удосконалення;
- б) психологічна підготовка, вироблення стійкості до перенесення великого психічного напруження;
- в) розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості.

Навантаження під час цієї частини заняття повинні наростати по обсягу й особливо по інтенсивності. Наприклад, після бою з тінню і вивчення прийомів в парах за завданням тренера (з поступовим збільшенням швидкості їхнього виконання) переходять до закріплення й удосконалювання прийомів в умовному і вільному бої. Вільний бій на ринзі вимагає великого фізичного і нервового напруження. Тому до умовного чи вільного бою переходять після вивчення прийомів бою в парах, перед вправами на снарядах. Вправи на боксерських снарядах і лапах знижують нервову напругу після спарингової роботи, тому їх виконують наприкінці основної частини заняття.

У заключній частині заняття потрібно привести організм, що займається у відносно спокійний стан. На початку заключної частини іноді використовують вправи для розвитку сили і гнучкості. Потім застосовують заспокійливі: легкий біг, ходьбу з дихальними вправами і вправами на розслаблення м'язів. Включають також відволікаючі вправи (рухливі ігри).

Місце вправ у тій чи іншій частині заняття залежить від її цілеспрямованості, кваліфікації групи спортсменів. В міру оволодіння складними технічними прийомами і діями, більш прості вправи переходять у підготовчу частину заняття, де вони стають уже підготовчими вправами. Кваліфіковані боксери в заняттях по бойовій практиці, наближених до змагальних умов, використовують у розминці вправи зі скакалкою, розтяжку ніг і вправи в ударах на боксерських снарядах (в основному лапах); після напруженого бою (у тренувальному занятті) вони можуть обмежитися легкими дихальними вправами, вправами на скакалці (у легкому темпі).

У заключній частині заняття рекомендується застосовувати різні вправи на розвиток почуття рівноваги, що сприяють тренуванню вестибулярного апарата: перекиди, повороти, перевороти, обертання і т.д.

Таку структуру заняття не слід розуміти як догму, шаблон. Її можна і потрібно змінювати в залежності від конкретних умов.