

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ БОКС

1. Загальні положення

Групи спортивного удосконалення комплектуються з боксерів, які з успіхом оволоділи технікою і тактикою боксу, спрямували свої зусилля до подальшого підвищення рівня майстерності, а також перенесення сучасних режимів тренувальної роботи.

До груп вищої спортивної майстерності входять 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.

Заняття у даних групах проводять фахівці найвищої кваліфікації, що володіють методикою індивідуальної підготовки боксерів і добре розуміють взаємозв'язок і взаємообумовленість основних компонентів системи підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Основні завдання спортивної підготовки:

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо швидкості, сили витривалості.

2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості – планомірне опанування зростаючих тренувальних і змагальних навантажень.

3. Удосконалення технічної майстерності в середньому і ближньому боях.

4. Подальше удосконалення тактичної підготовленості боксерів, які ведуть бій у правобічній стійці, у середньому і ближньому боях.

5. Максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів. Сумарна величина обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягає максимуму. Збільшуються змагальна практика та обсяг спеціальної психічної, тактичної та інтегральної підготовки.

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

Орієнтовна кількість годин навантаження у тиждень 27, за семестр 405.

2. Теоретична підготовка

Теоретична підготовка на етапі спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень повинна вирішувати такі основні завдання:

- удосконалення методики аналізу особистої змагальної діяльності, змагальної діяльності кращих боксерів світу та основних конкурентів (виявлення помилок та шляхи їх усунення, виявлення особливостей ведення бою та техніко-тактичної майстерності боксерів високого класу; виявлення сильних і слабких сторін підготовленості своїх конкурентів та побудова відповідної тактики ведення бою);

- надання знань з напрямів індивідуалізації підготовки – виявлення та розвиток тих якостей, за рахунок яких боксер буде перемагати;

- надання знань з методики удосконалення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки;

- надання знань щодо системи відновлювальних заходів, фізіологічних основ юнацького спорту, педагогічного контролю, масажу та ін.

Поступово більше уваги приділяється індивідуалізації тренування, пошуку напрямів удосконалення індивідуального стилю ведення бою, аналізу змагальної діяльності основних конкурентів.

3. Фізична підготовка

На етапі підготовки до вищих досягнень індивідуалізація загальної і спеціальної фізичної підготовки, спрямована на подальше удосконалення основних і розвиток відстаючих фізичних якостей для ведення бою на трьох дистанціях та для забезпечення високої надійності і ефективності змагальної діяльності.

Основними методами тренування є: поперемінний, інтервальний і змагальний. Тренувальний процес організовується у формі індивідуальних, індивідуально-групових, тренувальних, контрольних і змагальних занять вибіркової спрямованості.

4. Технічна підготовка

Нижче наведені технічні елементи є доповненням до техніки боксу, яка вивчалась на попередніх етапах підготовки і на даному етапі удосконалюється.

У групах спортивного удосконалення та підготовки до вищих досягнень відбувається удосконалення з техніки боксера на дальній, середній та ближній дистанціях.

Завдання 1

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 2

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 лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя лівої руки або «нирком».

Завдання 3

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 4

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 № 5

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».

5. Тактична підготовка

Удосконалення індивідуальної манери ведення бою, тактики атакуючих та контратакуючих дій. Розширення арсеналу тактичних підготовок проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій з урахуванням індивідуальних особливостей і підготовленості можливих суперників; удосконалення навичок ведення поєдинку та участі у відповідальних змаганнях.

6. Психологічна підготовка

Робиться акцент на формування мотивації досягнення найвищих спортивних результатів, удосконалення умінь саморегуляції, психологічних станів в екстремальних умовах тренувань і змагань.

7. Підготовка та участь у змаганнях

Змагання у цьому періоді є не тільки засобом контролю за рівнем підготовки, але й виявлення недоліків 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.

У 1-й та 2-й роки навчання у групах спортивного удосконалення учні повинні провести не менше 16 двобоїв у змаганнях міських, обласних, національних та міжнародних рівнів. На 3-ому році навчання їх кількість становить не менше 18.

На етапі вищої спортивної майстерності боксери за рік виконують 20 боїв і більше.

Система змагань на цих етапах передбачає спочатку виконання спортсменами нормативів кандидата в майстри спорту потім майстра спорту України.

року взяти участь у 8-9 змаганнях.

8. Залікові вимоги

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи, відповідно до віку і року навчання.

З техніко-тактичної підготовки:

- уміти проводити змагальні бої в комбінаційній формі двох-трьох-ударними серіями різнотипних ударів, на дистанції ближнього бою серіями різнотипних ударів;
- уміти складати і реалізовувати тактичний план бою з будь-яким суперником;

- уміти проводити техніко-тактичні дії впродовж всіх боїв - на початку, в середині і кінці поєдинку (на фоні втоми);

З психологічної підготовки:

- уміти виконувати різні вправи підвищеної трудності, що вимагають прояву вольових якостей;

- уміти управляти і регулювати емоційним станом, настроюватися на бій з різними суперниками.

З теоретичної підготовки: знати і уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

Критеріями засвоєння навчального матеріалу є участь, результат і аналіз змагальної діяльності.

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки

Контрольна вправа	Спортивного удосконалення			Вищої спорт. майстерності
	1-й	2-й	3-й	
Біг с, 100м	13,9 – 13,8	13,7 – 13,5	13,4 – 13,3	13,3 – 13,0
Крос з урахуванням часу, хв. с				
1500м	4.55	4.54	4.52	4.50
3000м	10.55	10.54	10.52	10.50
Стрибок у довжину з місця, см	185 - 215	190 – 217	192 – 220	195 – 230
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	40	45	50	60-70
Підтягування на перекладині, к-ть разів:				
до 60кг	15	15	20 – 25	25 – 30
до 70 кг	12	12	25 – 30	30 – 35
70 кг і вище	9	9	15 - 20	20 – 25
Поштовх штанги, к-сть разів	3-7 (70% макс. ваги)			4-7 (75% макс. ваги)
Перекиди вперед-назад 30с, к-сть разів	17 – 22	18 – 23	19 – 24	20 – 25
Стрибки зі скакалкою, к-сть разів	330	335	340	345
Нанесення ударів за 15с – макс. к-сть разів:				
лівою рукою	73	74	75	77
правою рукою	75	76	77	78

9. Інструкторська та суддівська практика

Для спортсменів груп підготовки до вищих досягнень інструкторська та суддівська практика передбачає:

- проведення учнями навчально-тренувальних занять різної спрямованості;
- набуття навичок щодо підготовки боксера до змагань;
- набуття навичок щодо проведення занять з боксу на навчально-тренувальних зборах і у спортивних таборах;
- участь в організації та проведенні змагань з виконанням різноманітних обов'язків;
- участь в якості судді на регіональних змаганнях.

10. Засоби відновлення і харчування

На даному етапі підготовки застосовуються *педагогічні, фізіотерапевтичні, фармакологічні, психогігієнічні* засоби відновлення з урахуванням індивідуальних особливостей, мети і умов майбутніх змагань.

Комплексне використання різноманітних відновних засобів в повному обсязі необхідне після великих тренувальних навантажень і у змагальному періоді. У решті випадків використовують окремі локальні засоби на початку або в процесі тренувального заняття. Після закінчення заняття з малими і середніми навантаженнями достатньо застосування звичайних водних гігієнічних процедур. Застосування в даному випадку повного комплексу відновних засобів знижує тренувальний ефект.

Харчування повинне бути спеціалізоване, вітамінізоване, підвищеної біологічної цінності, у відповідності до вагового режиму і мети майбутньої підготовки.

11. Лікарський контроль

На даному етапі підготовки застосовують етапне комплексне обстеження, поглиблене медичне обстеження, поточне і оперативне обстеження у відповідності з цільовою програмою підготовки збірних команд. Ряд видів обстеження (етапне, поточне, термінове) здійснюється при роботі із спортсменами також в умовах навчально-тренувальних зборів із залученням фахівців комплексної наукової групи, лікарів-фахівців (кардіологів, невропатологів, біохіміків та інших фахівців).

12. Література

1. Бокс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. - 100с.