

**УКООПСІЛКА
ЛЬВІВСЬКА КОМЕРЦІЙНА АКАДЕМІЯ**

С.А. Нікітенко

**ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ
У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК**

Львів

Видавництво Львівської комерційної академії

2006

УКООПСІЛКА
ЛЬВІВСЬКА КОМЕРЦІЙНА АКАДЕМІЯ

С.А. Нікітенко

ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ
У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Львів

Видавництво Львівської комерційної академії

2006

УДК 796.83 (075)

ББК 75.713

Н 62

Автор: к. н. з фіз. вих. С. А. Нікітенко**Рецензенти:** к. н. з фіз. вих., доц. Р.І. Райтер,
к. п. н., доц. В.А. БусолРекомендовано до друку Вченою радою ЛКА
Протокол № 3 від 30.12.2005**Н 62 Нікітенко С.А.**Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі:
Навч.-метод. посібник. – Львів: видавництво ЛКА, 2006. – 180 с.

Навчально-методичний посібник видано з метою підвищення ефективності підготовки боксерів-початківців у спортивних відділеннях з боксу вищих навчальних закладів.

У посібнику розглянуто основи техніко-тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної сторін підготовки боксерів першого року навчання в спортивному відділенні з боксу. Докладно подано послідовність вивчення сполучень ударів і техніко-тактичних дій, поурочну програму навчально-тренувальних занять, а також основи медичного контролю за станом здоров'я боксерів.

Посібник розрахований на широке коло читачів, серед яких студенти-боксери і викладачі спортивних секцій з боксу вищих навчальних закладів, тренери і спортсмени зі споріднених видів спорту.

ЛННБУ ім.В.Стефаника

5048634

ББК 75.713

© Нікітенко С.А.,

2006

ЗМІСТ

I. Основні завдання та зміст підготовки боксерів першого року навчання.....	4
1. Техніко-тактична підготовка.....	7
1.1. Основи техніки боксу.....	7
1.1.1. Основні положення і пересування.....	8
1.1.2. Удари та їх класифікація.....	13
1.1.3. Захисти та їх класифікація.....	22
1.2. Основи тактики боксу.....	29
1.2.1. Поняття про тактику двобоїв.....	29
1.2.2. Атакуючі, захисні й контратакуючі дії.....	31
1.2.3. Ведення двобою на відстані та при зближенні із суперником.....	33
1.3. Методичні прийоми для оволодіння техніко-тактичними діями.....	36
1.4. Послідовність вивчення техніки поодиноких та сполучень ударів.....	40
1.4.1. Послідовність вивчення поодиноких ударів і сполучень однотипних ударів.....	41
1.4.2. Послідовність вивчення сполучень різнотипних ударів.....	52
2. Загальна фізична підготовка.....	89
3. Спеціальна фізична підготовка.....	92
3.1. Розвиток функціональної рухової симетрії у боксерів.....	95
4. Психологічна підготовка.....	96
5. Теоретична підготовка.....	98
II. Поурочна програма навчально-тренувальних занять боксерів першого року навчання.....	102
Медичний контроль за станом здоров'я боксерів-початківців.....	165
Рекомендована література.....	167
Додатки.....	168

І. ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Основні завдання, які ставляться до боксерів-початківців на першому році навчання:

- прагнути до гармонійного розвитку особистості;
- зміцнювати здоров'я й підвищувати рівень фізичної підготовленості із використанням засобів боксу;
- розвивати рухові якості (швидкість, силу, витривалість, спритність, гнучкість);
- оволодівати основами техніки і тактики боксу;
- ознайомитися з базовими теоретичними відомостями з фізичного виховання, гігієни, боксу як виду спорту;
- виконати норми III спортивного розряду з боксу.

Зміст підготовки боксерів-початківців передбачає організацію і проведення систематичної планової навчально-тренувальної та виховної роботи.

Доцільно не поділяти навчальний рік на періоди і цикли, враховуючи, що основна спрямованість занять даного контингенту на першому році навчання має переважно підготовчий характер. Підготовка боксерів на цьому етапі передбачає участь у 5-7 двобоях в рік з метою визначення рівня засвоєності техніки боксу, морально-вольової (психологічної) підготовленості, а також виконання норм III спортивного розряду. Змагання повинні мати класифікаційний характер.

Навчальна робота будується у відповідності до загальноприйнятих у фізичному вихованні теоретико-методичних положень. В системі підготовки боксерів-початківців перш за все реалізується принцип "концентрованого" розташування навчального матеріалу, що підвищує ефективність засвоєння техніки боксу.

Процес навчання і тренування боксера ґрунтується на загальноприйнятих у педагогіці основних дидактичних принципах: свідомості й активності, систематичності, наочності, доступності, поступовості, індивідуалізації. Дотримання цих принципів допомагає тренеру-викладачу правильно організувати навчально-тренувальний процес і в більш короткий термін часу досягнути позитивного результату.

Навчання і тренування взаємозалежні, оскільки під час вивчення техніки боксу впроваджуються елементи тренування (повторення ударів і захистів, гімнастичні та загально підготовчі вправи, вправи на боксерських снарядах тощо). Поступово тренування поряд із навчанням займає все більше місце в заняттях боксерів. Виходячи із завдань початкової підготовки, на першому році навчання планується приблизно однакове співвідношення часу на загальну й спеціальну фізичну підготовку з одного боку, та на техніко-тактичну підготовку з іншого боку.

Закономірно, що техніко-тактичні прийоми боксу поступово ускладнюються. Збільшення тренувальних навантажень поряд із навчанням як за обсягом, так і за інтенсивністю вимагає дотримання вищевказаних педагогічних принципів. Дуже важливо правильно підбирати засоби, методи, дозування загальної й спеціальної фізичної підготовки, оскільки це сприятиме формуванню у боксера необхідних рухових та морально-вольових якостей. Підвищення рівня майстерності студентів-боксерів, постійне вдосконалення їхніх фізичних, морально-вольових якостей не можливе без систематичного тренування.

У навчально-тренувальних заняттях із боксерами застосовують різноманітні засоби: розминку (загальну й спеціальну), імітаційні

вправи (в одно- та двошеренговому строю), бій з тінню, вправи із партнером в боксерських рукавицях, вправи на боксерських снарядах (мішок, насипна або пневматична груша, настінна подушка), умовний та вільний бій, спаринг, рухливі й спортивні ігри (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол), біг (спринтерський та кросовий), вправи з тенісними й набивними (медичними) м'ячами, вправи з обтяженнями (штангою, гантелями, тренажерами), гімнастичні вправи на гнучкість (розтягування).

При розробці річних програм і планів навчально-тренувальних занять групи спортивного відділення з боксу в вищому навчальному закладі слід приділяти увагу реалізації в практиці таких положень:

- 1) безперервності організації процесу тренування;
- 2) чіткому визначенню завдань та змісту навчально-тренувальних занять;
- 3) підбору адекватних засобів і методів фізичної, техніко-тактичної, теоретичної, психологічної сторін підготовки відповідно до темпів зростання кваліфікації та спортивної майстерності студентів-боксерів;
- 4) організації медичного контролю;
- 5) визначенню плану підготовки й участі боксерів-початківців у класифікаційних змаганнях року;
- 6) встановлення рівня тренувальних навантажень для студентів, що займаються в групі спортивного відділення з боксу.

Навчально-методичний посібник написано з урахуванням нижченаведених вимог до процесу спортивної підготовки студентів-боксерів:

- обов'язковою умовою є різнобічна фізична підготовка, яка створює фундамент для майбутніх спортивних досягнень шляхом

підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, збільшення фонду рухових вмінь та навичок;

- дидактичної спрямованості навчально-тренувального процесу, яка проявляється у переважанні навчання над тренуванням під час спортивної підготовки боксерів-початківців;
- дозування фізичних і психічних навантажень повинно відповідати можливостям організму молодій людині, що вимагає дотримання суворої послідовності в збільшенні навантажень із урахуванням індивідуальних особливостей студентів;
- неприпустимою є орієнтація на досягнення максимальних спортивних результатів у стислий термін часу, що є небезпечним для здоров'я студентів-спортсменів.

Навчально-тренувальний процес боксерів-початківців складається з таких взаємопов'язаних сторін підготовки: техніко-тактичної, фізичної (загальної та спеціальної), психологічної і теоретичної.

1. Техніко-тактична підготовка

1.1. Основи техніки боксу

Для поєдинку боксерів характерні безперервна зміна бойових положень і раптовість ситуацій. Боксеру в таких умовах необхідно швидко пересуватися, своєчасно створювати зручні положення для атаки та захисту, володіти несподіваними, влучними ударами і надійними навичками захисту.

Під поняттям «техніка боксу» розуміють сукупність прийомів захисту й нападу, які в результаті систематичних тренувань стають бойовими навичками боксера.

Правильно й цілеспрямовано застосовуючи надійно засвоєну техніку, боксер швидко та невимушено може виконувати найскладніші дії. Повноцінно опанувати техніку боксу й раціонально її використовувати в бою може тільки вольовий, фізично підготовлений боксер, який досконало володіє власним тілом.

Для техніки боксу характерні послідовність та взаємозалежність дій: кожний наступний рух є продовженням попереднього.

На першому році навчання боксери повинні оволодіти основами типової (класичної) техніки боксу. Пізніше кожен спортсмен мусить виробити власну індивідуальну техніку на основі раціональних рухів типової техніки, що загальноприйнята у навчанні.

Нижче подаються базові елементи техніки боксу, якими мають оволодіти спортсмени першого року навчання. Цьому значною мірою сприятимуть знання з основ класифікації прийомів та дій боксера.

1.1.1. Основні положення і пересування

Бойова стійка. Під поняттям бойової стійки розуміють оптимальне вихідне положення, з якого боксер може ефективно здійснювати атакуючі та захисні дії. Бойова стійка під час двобою не залишається незмінною: відбувається зміна положень ніг, тулуба, рук в залежності від тактичних задумів боксера і поведінки його суперника. Бойова стійка залежить, насамперед, від фізичних характеристик боксера і особливостей його характеру.

Розрізняють типову та індивідуальну, бокову (ліво- або правосторонню) й фронтальну бойові стійки.

Типова бойова стійка характеризується стандартизованістю розташування біолонок тіла спортсмена (рук, ніг, тулуба) і є

загальноприйнятою (класичною) при навчанні боксера-початківця (рис. 1).



Рис. 1. Типова лівостороння бойова стійка боксера

Індивідуальна бойова стійка залежить від фізичних даних боксера, особливостей його характеру (рис. 2). При початковому навчанні індивідуалізація бойової стійки є неприпустимою, оскільки боксер може набути неправильні навички. Опанувавши лише типову бойову стійку, боксер з часом може створити власну стійку, яка буде максимально відповідати його індивідуальним особливостям.

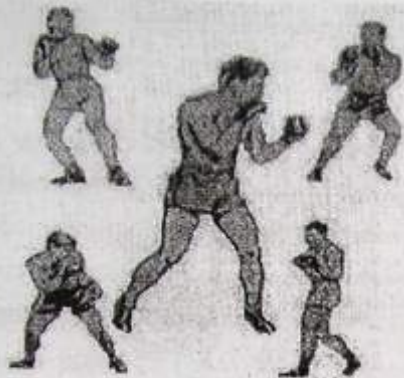


Рис. 2. Варіанти індивідуальної бойової стійки боксера

В залежності від того, яка рука (права або ліва) в боксера є сильнішою, він приймає **ліво-** або **правосторонню бойову стійку**. Боксер, в якого права рука більш розвинена, розташовується лівою стороною тіла вперед до суперника (див. рис. 1). В такому положенні боксера ліва (слабша) рука розташована попереду, права (сильніша) рука – позаду.

Правостороння бойова стійка характеризується аналогічним розташуванням рук, ніг, тулуба, як і при лівосторонній стійці. Єдиною відмінністю є те, що боксер-лівша розташовується правим боком вперед до суперника. При цьому права (слабша) рука попереду, ліва (сильніша) – позаду.

В положенні бойової стійки слід якомога менше напружувати м'язи для того, щоб передчасно не втомлювати їх, мати можливість швидко та невимушено діяти.

Фронтальна бойова стійка (рис. 3) характеризується фронтальним положенням тіла боксера по відношенню до суперника і застосовується у двобойі, переважно, при зближенні із суперником.



Рис. 3. Фронтальна бойова стійка боксера

Після того, як бойова стійка вивчена на місці, її опановують у найрізноманітніших пересуваннях.

Пересування. Боксер повинен швидко й невимушено пересуватися по рингу, тому що саме ефективна робота ніг, вміння розраховувати час і відстань відіграють вирішальну роль при виконанні ударів і захистів. Перевага боксера, який вмів і швидко пересувається полягає в тому, що він дезорієнтує суперника, не дозволяючи йому зосередитись на власних діях. Разом із тим, маневрування не повинно перетворюватись на безцільну біганину по

рингу. Завдання спортсмена – раціонально використовувати простір рингу, обмежуючи при цьому суперника в діях. Розрізняють пересування кроком та стрибком.

Пересування кроком здійснюється двома способами: звичайним кроком; приставним кроком. Боксер рухається на передніх частинах ступнів ніг (носках). Пересування кроком на носках дозволяє постійно зберігати рівновагу під час бою, створювати зручні вихідні положення для ударів. Спочатку опановують пересування поодинокими кроками в усіх напрямках руху, пізніше подвійні й потрійні дрібні кроки.

Перший крок завжди починається найближчою до напрямку руху ногою: вліво – лівою, вправо – правою, вперед – лівою (попереду розташованою ногою), назад – правою (позаду розташованою ногою). При цьому слід зберігати належний простір між ступнями й не схрещувати ноги. Пересуватись кроком потрібно вільно вміти вперед, назад, по колу вліво й вправо, хаотично в різних напрямках.

Пересування стрибком можна здійснювати двома способами: поштовхом однією ногою; поштовхом двома ногами. Пересування поштовхом однією ногою відповідає пересуванню приставним кроком (в поштовху є фаза польоту). Друга нога приставляється і при цьому зберігається положення бойової стійки. Напрямок пересування стрибком залежить від початку руху одноіменної ноги (як і при пересуванні кроком).

При пересуванні поштовхом двома ногами водночас розгинаються в гомілковостопних суглобах обидві ноги.

Чимале значення для ефективного ведення бою, а також для дотримання відстані до суперника має стійка навичка пересування у "човнику" (руху стрибками вперед-назад в бойовій стійці).

Боксерам першого року навчання необхідно багато часу приділяти вдосконаленню маневрувань на навчально-тренувальних заняттях. При цьому слід дотримуватися правильності й чіткості техніки пересувань з великою амплітудою рухів та зі збереженням рівноваги. Пересування вдосконалюють при виконанні всіх рухів боксера.

1.1.2. Удари та їх класифікація

В техніці боксу розрізняють три типи ударів: прямий, боковий, знизу. Кожний з них можна виконувати в голову і в тулуб, лівою і правою руками. Таким чином існує дванадцять основних ударів, структура яких визначається: типом удару (прямий, боковий, знизу); ударною рукою (лівою, правою); місцем нанесення удару (голова, тулуб). У зв'язку із цим виникає різноманіття ударів (рис. 4).

Кожний з ударів можна виконувати на місці (з перенесенням маси тіла на ліву або праву ногу) і з кроком (вперед або назад, під ліву або під праву ногу). Техніка ударів може змінюватись в залежності від індивідуальних особливостей боксера та його суперника, темпу двобою, тактичних завдань тощо. Разом із тим, при початковому вивченні ударів, як і бойових стійок, спираються на типову (стандартну) техніку боксу. На основі типової техніки можна розробити індивідуальні різновиди ударів, які матимуть дійовість застосування на подальших етапах багаторічної підготовки боксера.

Розрізняють довгі і короткі удари, атакуючі та контратакуючі удари у відповідь й назустріч, удавані удари (фінти). Всі удари

застосовують у трьох формах ведення бою: в атакуючій (на місці або в русі вперед); в контратакуючій у відповідь після захисту (на місці або в русі назад, вперед, в сторони); в контратакуючій назустріч (на місці або в русі вперед, назад, в сторони).

Основи техніки удару в боксі. Удар – це основний засіб атаки, що необхідний для досягнення змагальної мети. Удари виконуються з положення бойової стійки. При цьому необхідно навчитися здатності до розслаблення м'язів, яка створює оптимальні умови для переміщення і виконання ударного руху.

Ударний рух утворюється за участю окремих ланок тіла, які включаються у ланку послідовності:

1. Тулуб обертається навколо вертикальної осі (яка умовно проходить вертикально крізь тіло боксера) водночас з поштовхом від опори позаду (або попереду) розташованою ногою. Обертання тулубом створює початкову швидкість ударної руки, а поштовх ногою – додатковий обертальний момент для тулуба.

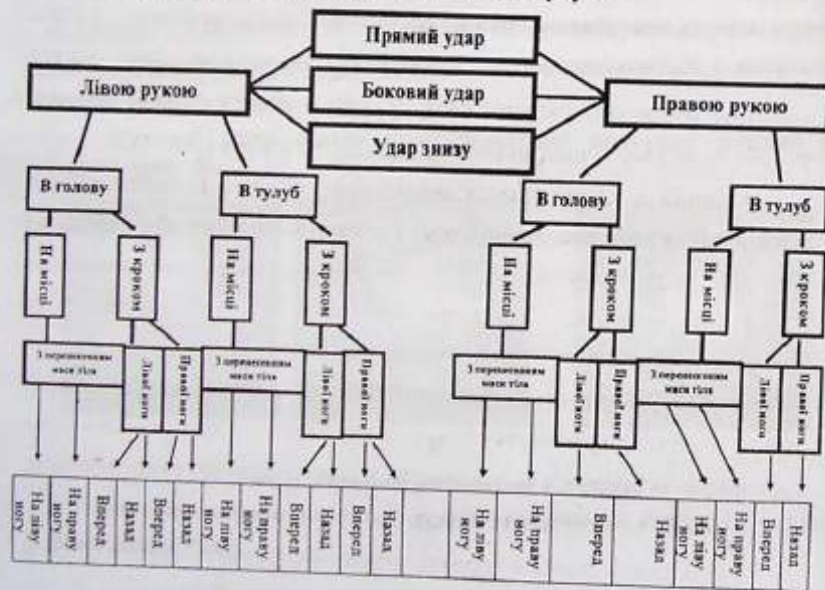


Рис. 4. Класифікація ударів у боксі

2. Під час обертання тулубом рукою здійснюється ударний рух до цілі. Обертання тулубом забезпечує виведення вперед плеча ударної руки, а поштовх ногою – приріст швидкості руху руки. При цьому відбувається переміщення загального центру тяжіння тіла боксера до попереду розташованої ноги (в подальшому “перенесення маси тіла” на розташовану попереду ногу). Розгинання руки в ліктьовому суглобі під час руху тулуба збільшує швидкість руху кисті ударної руки.

Висота цілі удару (удар в голову чи тулуб) суттєвої ролі у структурі ударного руху не відіграє. Вона регулюється ступенем згинання ніг перед ударом. Після виконання удару боксер повинен зберегти рівновагу і швидко повернутися в положення бойової стійки.

Сутність боксерського удару полягає не у “руйнівній” силі, а в точності та швидкості. Оскільки двобій на рингу являє собою змагання в спритності, захоплення боксера силою власних ударів може негативно вплинути на результат поєдинку. Бойові ситуації вимагають від боксера досягнення ефективності ударів, значною мірою, за рахунок швидкості, а не сили. Покладаючись тільки на силу удару, боксер може не втримати рівновагу у випадку промаху, і таким чином опинитися під контрударами суперника. Крім того, виконання ударів зі збільшеною силою забирає в боксера велику кількість енергії на відновлення рівноваги після промахів. При кожному ударі, з якою силою та швидкістю він би не виконувався, боксер повинен у кінцевій фазі удару зберегти рівновагу (щоб не втратити боєздатності, не розкрити себе для контрударів суперника, не витратити енергії на відновлення рівноваги після промаху). Особливе значення має швидкість удару, яка залежить, значною мірою, від координації й свободи рухів, розслабленості м'язів. При цьому кулак ударної руки завжди має бути стиснутий й вивернутий ударною поверхнею на суперника для уникнення пошкоджень і травм кисті, особливо в кінці удару (рис. 5). На це необхідно звертати особливу увагу при навчанні боксерів-початківців.



Рис. 5. Положення кулака в кінці удару на прикладі прямого лівого в голову

Прямі удари найбільш уживані й ефективні в боксі. Вони відносно прості за виконанням, точні та швидкі. Їх застосовують на всіх дистанціях бою в атаці і контратаці. Довгими прямими ударами користуються на відстані, що дозволяє утримувати ініціативу поединку. На зближенні із суперником використовують короткі прямі удари. Навчання боксера-початківця завжди починається з вивчення довгих прямих ударів.

Прямий удар лівою (розташованою попереду рукою) в голову (рис. 6).

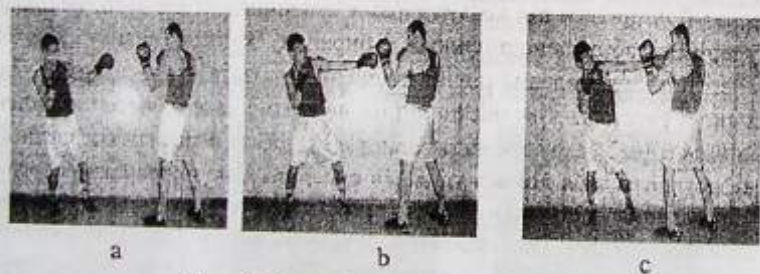


Рис. 6. Прямий удар лівою в голову:
а – фаза підготовки удару; б – фаза виконання удару; в – фаза завершення удару

Це найбільш уживаний удар в боксі. Застосовується для підготовки власної атаки, утримання суперника на відстані, зупинки атак суперника, володіння ініціативою, дезорієнтації суперника.

Прямий удар лівою в тулуб (рис. 7) використовується як удаваний (фінтуючий) удар, перший удар в атакуючих діях, або як контратакуючий удар.



Рис. 7. Прямий удар лівою в тулуб:

а – фаза підготовки удару; б – фаза виконання удару; в – фаза завершення удару

Прямий удар правою (розташованою позаду рукою) в голову (рис. 8). Цей удар належить до найбільш сильніших, основних (акцентованих) ударів.



Рис. 8. Прямий удар правою в голову:

а – фаза підготовки удару; б – фаза виконання удару; в – фаза завершення удару

Удар застосовується для атаки і контратаки з метою виведення суперника зі стану бойової готовності.

Прямий удар правою в тулуб (рис. 9) використовується: для атаки після підготовчих рухів лівою рукою; другим ударом після прямого удару лівою в голову; в якості контрудару у відповідь або назустріч; в якості одного з ударів серії для розвитку атаки або контратаки.



Рис. 9. Прямий удар правою в тулуб:

а – фаза підготовки удару; б – фаза виконання удару; с – фаза завершення удару

Бокові удари. За своєю технічною структурою бокові удари (або ще так звані “удари збоку”) дуже різноманітні. Розрізняють довгі та короткі бокові удари. Довгі бокові удари виконують майже прямою рукою з відстані для розкриття та ураження суперника. Короткі бокові удари займають провідне місце серед всіх основних ударів у боксі, і виконуються зігнутою рукою. Ними користуються для атаки і контратаки при зближенні із суперником.

Боковий удар лівою в голову (рис. 10) застосовується для атаки і контратаки суперника, як удаваний удар перед початком атаки.



Рис. 10. Боковий удар лівою в голову:

а – фаза підготовки удару; б – фаза виконання удару; с – фаза завершення удару

Боковий удар лівою в тулуб (рис. 11) застосовується: безпосередньо для початку атаки; для контратаки у відповідь або назустріч; як фітуючий удар.



Рис. 11. Боковий удар лівою в тулуб:

а – фаза підготовки удару; б – фаза виконання удару; с – фаза завершення удару

Боковий удар правою в голову (рис. 12) застосовується переважно як основний (акцентований) удар для ураження суперника після удаваного (або дійсного) удару лівою рукою. Інколи ним розпочинають атаку.

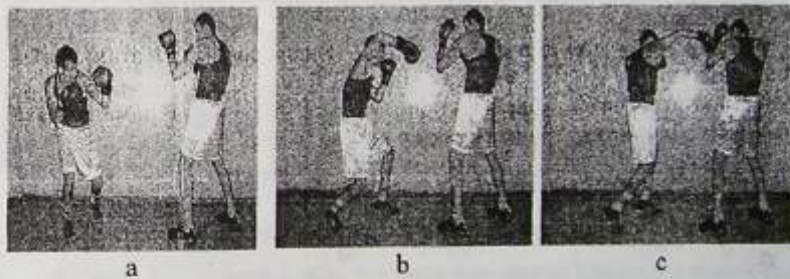


Рис. 12. Боковий удар правою в голову:

а – фаза підготовки удару; б – фаза виконання удару; с – фаза завершення удару

Боковий удар правою в тулуб (рис. 13) застосовують як удаваний удар, або основний удар в атаці й контратаці.

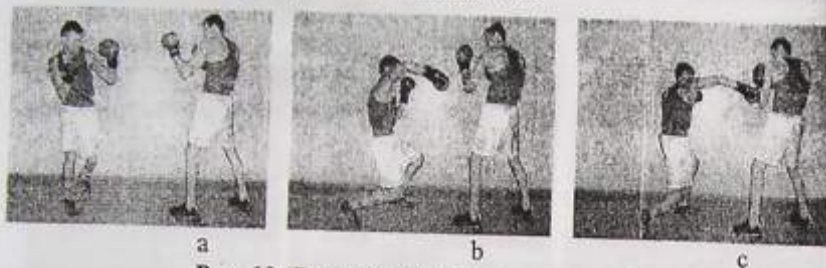


Рис. 13. Боковий удар правою в тулуб:

а – фаза підготовки удару; б – фаза виконання удару; с – фаза завершення удару

Удари знизу розподіляються на довгі та короткі. Довгі удари завдаються майже прямою рукою зазвичай з відстані. На зближенні із суперником застосовуються короткі удари знизу (зігнутою в лікті рукою). Удари знизу використовують частіше як контратакуючі удари, й лише в окремих випадках – для атаки з метою розкриття суперника. Цей тип ударів використовують переважно при зближенні із суперником.

Удар знизу лівою в голову (рис. 14) застосовують в атакуючій і контратакуючій формі як на відстані, так і на зближенні із суперником. Довгим ударом користуються тоді, коли намагаються розкрити суперника, або для атаки у відкриту ціль.

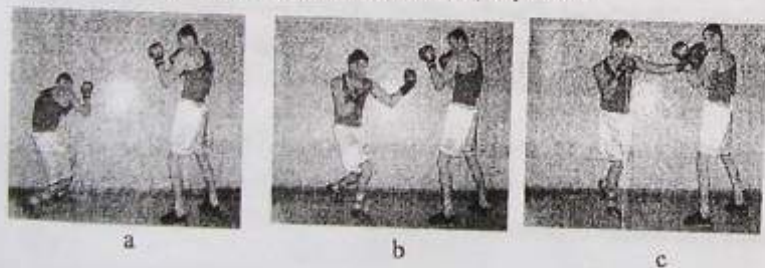


Рис. 14. Удар знизу лівою в голову:

а – фаза підготовки удару; б – фаза виконання удару; с – фаза завершення удару

Удар знизу лівою в тулуб (рис. 15) застосовують в усіх формах ведення двоюбою і на всіх дистанціях.



Рис. 15. Удар знизу лівою в тулуб:

а – фаза підготовки удару; б – фаза виконання удару; с – фаза завершення удару

Удар знизу правою в голову (рис. 16) використовується зазвичай в тих випадках, коли ліва рука суперника не захищає його голову. Удар можна застосовувати в усіх формах ведення бою і на всіх дистанціях.

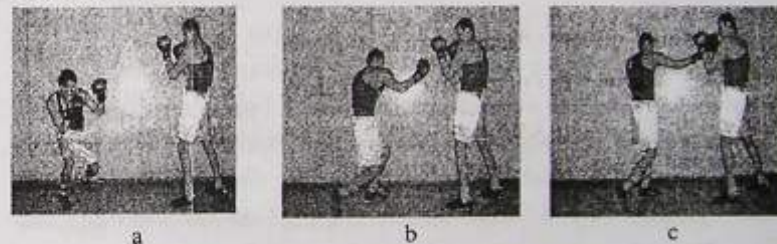


Рис. 16. Удар знизу правою в голову:

а – фаза підготовки удару; б – фаза виконання удару; с – фаза завершення удару

Удар знизу правою в тулуб (рис. 17) застосовують для атаки суперника або як фінт. Удар можна застосовувати в усіх формах ведення бою і на всіх дистанціях.

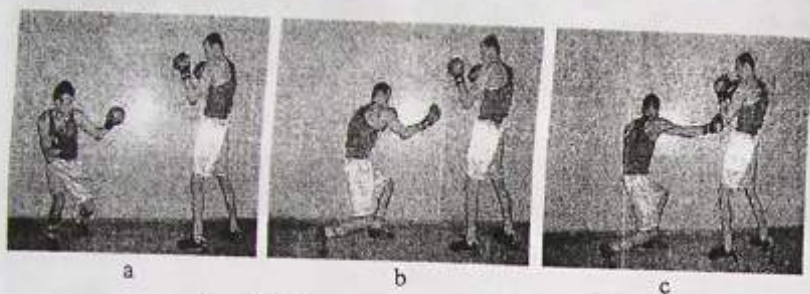


Рис. 17. Удар знизу правою в тулуб:

а – фаза підготовки удару; б – фаза виконання удару; с – фаза завершення удару

1.1.3. Захисти та їх класифікація

В техніці боксу класифікують п'ять видів захисту (рис. 18): підставка, відбив (здійснюються руками); ухил (виконується тулубом); нирок, відхід (рух здійснюється ногами і тулубом).

Кожний різновид захисту залежить від: типу удару; цілі, що обрана суперником для удару (голова, тулуб); руки, якою завдається удар. Існує також комбінований захист (сполучання перелічених вище видів).

Захист є необхідним засобом збереження боєздатності боксера. Всі види захисту слід удосконалювати окремо. Забороняється застосовувати інші види захисту, що не є дозволені правилами боксу.

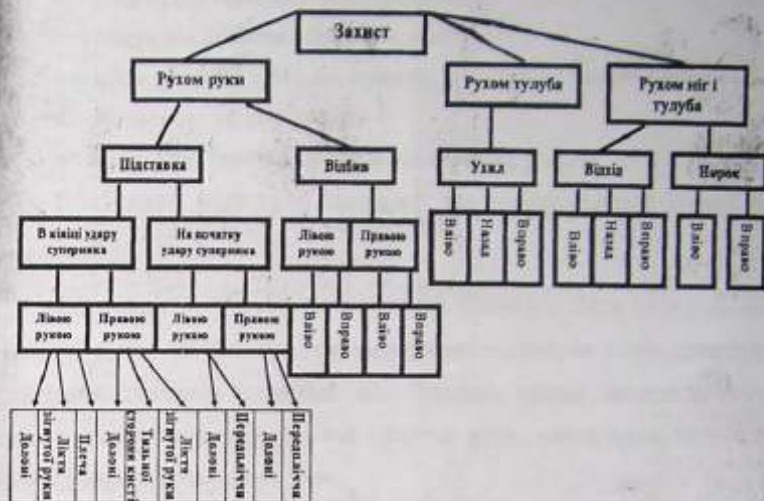


Рис. 18. Класифікація захистів у боксі

Рух кожного виду захисту будується таким чином, щоб не тільки ефективно захищатися, але й переходити у контратаку (захист – це підготовка удару). При навчанні боксерів кожен різновид захисту розглядають з подальшим можливим варіантом контрудару.

Надійний захист – основа боксерської майстерності. У навчанні боксерів-початківців вдосконалення всіх видів захисту займає першочергове місце.

Захист підставкою (рис. 19). Це найпростіший вид захисту, з якого починають навчати боксера-початківця. Підставка долоні (плеча, ліктя, передпліччя) захищає боксера від зустрічних ударів та ударів у відповідь. Застосовується від усіх типів ударів.

Із захистом підставкою долоні (плеча, передпліччя, ліктя) можна поєднати будь-який удар назустріч (прямий, боковий, знизу) другою рукою. Захист підставкою є основним видом страхування від контрударів суперника при здійсненні власних атак.



a



b



c



d



e



f

Рис. 19. Захист підставкою:

- a – долоні від прямих і бокових ударів;
- b – плеча від прямих і бокових ударів;
- c – ліктя зігнутої руки від прямих, бокових та ударів знизу;
- d – долоні від ударів знизу;
- e – передпліччя зігнутої руки від бокових ударів;
- f – долоні назустріч боковому удару (накладання долоні на плече ударної руки суперника).

Від ударів по тулубу застосовують підставку ліктя (передпліччя) зігнутої руки. Дії боксера при цьому такі ж самі, як і при виконанні підставки долонею (плечем). Від бокових ударів використовують захист підставкою передпліччя зігнутої руки, накладання долоні на плече ударної руки суперника.

Захист відбивом (рис. 20). Застосовується переважно від прямих ударів. Можна в окремих випадках застосовувати й від бокових ударів.



Рис. 20. Захист відбивом в бік

Руку суперника відбивають в бік від лінії її руху до цілі (лінії атаки). Сам відбив утворюється поштовхом долоні у передпліччя або лікоть суперника. Відбив можна здійснювати як всередину, так і назовні. Останній, як правило, поєднується з ухилом (або відходом) в бік, і є складнішим різновидом відбивів.

У більшості випадків відбив здійснюють рукою, яка є різноіменною до ударної руки суперника. Друга рука при цьому готується до контрудару (з перенесенням маси тіла на іншу ногу): при відбиві слід робити обертання тулубом в той же бік, що створює замах для контрудару. Перехресний відбив (одноіменною рукою) небажаний, оскільки може створювати небезпеку для боксера.

Захист ухилом (рис. 21). Цей вид захисту полягає у відведенні голови в сторону від лінії удару суперника. Ухил вважається найкращим видом захисту, оскільки дозволяє провалити суперника й залишає руки вільними для власних контрударів. Боксер, який майстерно володіє ухилами, завжди матиме перевагу в двобої.

Захист ухилом відбувається за рахунок швидкого (в момент удару суперника) перенесення маси тіла на одну з ніг, з одночасним обертанням тулуба і відведенням голови з лінії удару суперника. При цьому руки підстраховують голову та готові до контрударів.

Ухили застосовують від прямих ударів по голові. Ухилитися слід в різноіменну сторону відносно удару суперника (якщо суперник б'є лівою рукою – вправо, якщо правою – вліво).



Рис. 21. Захист ухилом в бік

Захист відходом. Цей вид захисту характеризується виходом зі сфери дії ударів суперника одним або кількома кроками. Захист відходом ґрунтується на швидкій та рухливій роботі ніг, і є одним з показників майстерності боксера. Часто використовується з метою провалити суперника.

Відхід кроком назад (або відхил без кроку) застосовують від будь-якого удару для збільшення відстані до суперника (рис. 22).



Рис. 22. Захист відходом (відхилом) назад:

а – фаза очікування удару суперника; б – фаза виконання відходу (відхилу); с – фаза завершення відходу (відхилу)

Захист **відходом в сторону** більш ефективний, але складний і вимагає високого рівня прояву спритності. Розрізняють два типи відходу в сторону: власне відхід в сторону, сайдстеп.

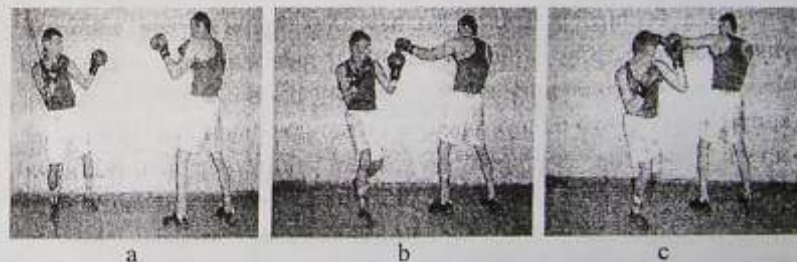


Рис. 23. Захист відходом в сторону:

а – фаза очікування удару суперника; б – фаза виконання відходу; с – фаза завершення відходу

Відхід в сторону виконується за тими ж законами руху, як і сам ухил. Тільки до захисту ухилом водночас додається крок (або стрибок) ногами в сторону-вперед з лінії удару суперника (рис. 23).

Сайдстеп є найскладнішим видом захисту в боксі. В сторону робиться не крок, а випад з одночасним обертанням тулуба в бік, протилежний до напрямку випаду (рис. 24).

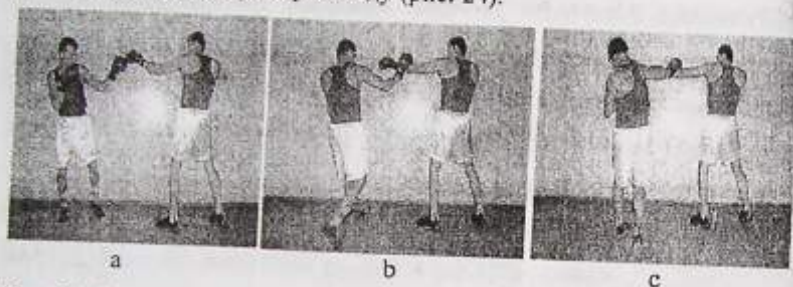


Рис. 24. Захист відходом в сторону з обертотм тулуба (сайдстеп):
а – фаза очікування удару суперника; б – фаза виконання сайдстепу;
с – фаза завершення сайдстепу

Даний оберт тулуба є підготовкою для ефективного контрудару. Сайдстеп завжди треба здійснювати назовні від ударної руки суперника, що виключає небезпеку отримання другого удару.

Захист нирком (рис. 25). Нирок – це основний вид активного захисту від бокових ударів у голову. Характеризується швидким групуванням тулуба з одночасним перенесенням маси тіла (“пірнанням”) з однієї ноги на іншу: виконується суцільний плавний рух, при якому тулуб описує півколо (дещо присівши боксер нахилиє голову й тулуб вниз – в сторону до ударної руки суперника, таз подає вперед для збереження рівноваги). Після цього боксер здійснює оберт тулуба по ходу руху, що дає можливість підготувати боковий контрудар (або встат – “винирую”). Нирок виконується всім тілом, швидко й точно. Швидкість забезпечується розслабленням м’язів тулуба й ніг під час самого руху.

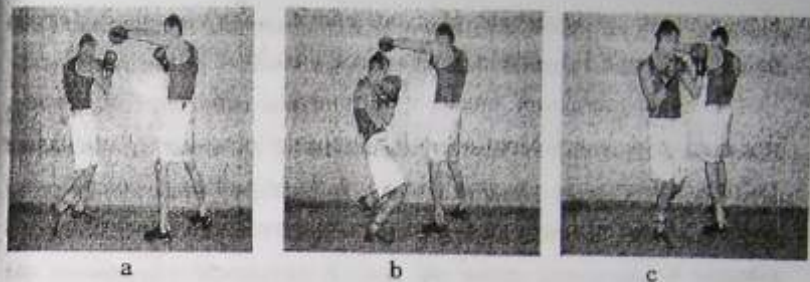


Рис. 25. Захист нирком:

а – фаза групування тулубу; б – фаза перенесення маси тіла з однієї ноги на іншу (“пірнання”); с – фаза завершення нирку (“винирювання”)

Комбіновані захисти. Характеризуються поєднанням будь-яких елементів вищевказаних видів захисту в залежності від ходу поєдинку. Комбінований вид захисту притаманий кваліфікованим боксерам і є надійним засобом безпеки. Даний вид захисту використовується активно, з метою перехопити або утримати ініціативу бою (інколи як фінтуючий рух для тактичного маневру). В основному застосовуються ухили, відходи, нирки, сайдстепи з одночасними підставками (долоні, плеча, передпліччя, лікті) або відбивами (рис. 23 с; рис. 24 б та с; рис. 25 а, б та с).

1.2. Основи тактики боксу

1.2.1. Поняття про тактику двобоїв

Під поняттям «тактика боксу» розуміють мистецтво ведення двобою на рингу, раціональне використання бойових дій для досягнення перемоги. Рівень майстерності боксера визначається вмінням адекватно і правильно застосовувати технічні прийоми у

відповідності до особливостей суперника та ходу поєдинку. Тактика взаємопов'язана з технікою і залежить від неї.

Головне завдання боксера на рингу – проявити ініціативу, нав'язати супернику свою волю й деморалізувати його. Раціональне тактичне мислення можливе тільки у тому випадку, коли боксер володіє собою під час поєдинку. Фізично, технічно й психологічно підготовлений, вольовий боксер ніколи не втратить контролю над ситуацією в рингу: аналізуючи бойові умови й свідомо організовуючи власні дії, боксер міцно тримає ініціативу в своїх руках. Отже, успіх тактики двобою залежить від рівня фізичної підготовленості, технічної різноманітності прийомів, спеціалізованих відчуттів боксера, його психологічної переваги над суперником.

Тактику слід вивчати одночасно із основами техніки – коли спортсмени набувають навичок у спеціальних бойових діях, вчаться орієнтуватися в просторі (відстані) та часі. З перших кроків навчання боксер-початківець повинен користуватися технікою на основі тактики. Не варто його обмежувати тільки навчанням техніці, оскільки немає підстав вважати, що добре володіючи лише самою технікою, спортсмен буде ефективно нею користуватися.

Найкращий шлях до перемоги – це вміле ведення двобою, який побудований на технічному різноманітті прийомів та дій. Основою своєчасного застосування прийомів та дій боксера є добре розвинені спеціалізовані відчуття часу (вміння точно вибирати момент для атаки або захисту) і дистанції (вміння розраховувати відстань до суперника).

Двобій на рингу характеризується швидкими, безперервними та інтенсивними діями. У зв'язку з цим важливою умовою успішного ведення двобою в сучасному боксі є його високий темп. Всі дії

боксерів ґрунтуються на основі швидкого мислення та орієнтування в умовах поєдинку. Разом з цим, боксери-початківці повинні вести бій у посильному для них темпі.

Чимале значення у двобої має сила й точність ударів. Сильні удари негативно впливають на фізичний та моральний стан суперника; вони можуть викликати втрату орієнтації, що призводить до погіршення боєздатності. Але не менш важливою є точність ударів, яка дозволяє боксерові набирати очки й забезпечувати тим самим собі перемогу.

1.2.2. Атакуючі, захисні й контратакуючі дії

Бій на рингу складається з атакуючих, захисних та контратакуючих дій. Намагаючись раціонально використовувати власні ресурси, боксер застосовує атакуючі удари, захисти та контрудари.

На першому році навчання боксерам-початківцям необхідно оволодіти основами трьох форм ведення бою на відстані від суперника, ознайомитись з елементами двобою при зближенні із суперником, навчитися вести поєдинок із боксером-лівшою.

Існує три тактичні форми ведення двобою: атака; контратакуючі дії у відповідь після захисту; контратакуючі дії назустріч.

Атака – це швидка наступальна дія, безпосередня мета якої завдати один або декілька ударів супернику. Будь-яку атаку слід здійснювати у сприятливий момент, коли суперник розкритий (незахищений). Такий момент необхідно активно створювати, застосовуючи різноманітні удавані (фінтуючі) дії. Варіанти удаваних дій докладно подано у додатку 5.

Удавані (фінтуючі) удари, свідомо не доведені до завершення, відволікають увагу суперника, що створює зручні умови для нанесення справжнього удару. Фінтуючі удари мають бути прості й природні, щоб суперник не міг відрізнити їх від справжніх. Основний удар слід виконувати швидко, оскільки підготовка атаки може стати безцільною: можливість нанести справжній удар буде втрачено, тому що суперник перестав реагувати на фінтуючі удари. Не варто багаторазово повторювати ті ж самі дії.

Боксер на першому році навчання (виконуючи бій з тінню, імітаційні вправи біля дзеркала, в умовному бою) повинен частіше практикуватися у підборі й вдосконаленні удаваних дій. Всі елементи атаки правильно виконуються лише тоді, коли утворюють одне ціле.

Атакуючими ударами можуть бути прямі, бокові, в окремих випадках – удари знизу. Атакувати слід рішуче та впевнено. Атака – це основна дія вольового, фізично сильного боксера.

Захист – це основа збереження боєздатності боксера. Чим вищий рівень техніки захисту, тим вища техніко-тактична майстерність спортсмена.

Атакуючи суперника, боксер повинен водночас піклуватися про власну безпеку, щоб не отримати контрударів від нього. Кожний атакуючий удар має сполучатися у боксера із захистом – страхування від ударів суперника назустріч є обов'язковою умовою безпеки боксера.

Такі захисти, як підставка правої долоні, лівого плеча, ухили, нирки, відходи, відбивки, мають бути надійно засвоєні протягом першого року навчання. Не можна допускати до змагань боксера, який не оволодів навичками захисту.

Контратака – це перехід до наступу (атаки) проти атакуючого суперника. Контратака може бути двох типів: контратакуюча дія у відповідь після захисту; контратакуюча дія назустріч. Будь-яку контратаку слід будувати на контрударі, поєднаному із захистом, що вимагає від боксера спритності й технічного вміння. Контратакуюча дія у відповідь після захисту є найпростішою тактичною формою ведення бою в контратаці. Сутність її полягає у нанесенні удару (сполучення ударів) у відповідь супернику після здійснення захисту. Контратакуюча дія назустріч є складнішою формою ведення бою, натомість більш ефективною. Її сутність полягає у застосуванні зустрічних ударів водночас із використанням захисту. Боксерам першого року навчання необхідно оволодіти основами цих двох типів контратаки однаково успішно.

Добре володіння технікою й рішучість надають контратаці велику дійовість. Несподівана контратака завжди дезорганізує суперника. Ефективність контратаки залежить й від успішності використання удаваних дій (див. додаток 5).

Контратаку застосовують, також, з метою активного захисту. Зазвичай така тактика боксера спрямована викликати суперника на рішучі дії, використовуючи удаваний відкритий захист. Викликаний на атаку суперник промахується, що дозволяє боксеру активно перейти у контратаку.

1.2.3. Ведення двоюбою на відстані та при зближенні із суперником

Боксер під час поєдинку намагається утримуватись на такій відстані від суперника, яка для нього є зручною при застосуванні власних індивідуальних особливостей (антропометричних даних), прояву фізичних якостей та бойових прийомів. Разом із тим, вибір відстані для боксера не можна перетворювати на догму, яка обмежує його бойові можливості: надання переваги якомусь одному з видів дистанції при навчанні боксера є педагогічною помилкою тренера.

Боксер повинен однаково вміло вести бій на будь-якій відстані до суперника.

Двобій на відстані характеризується застосуванням довгих ударів (прямих, бокових, знизу) з кроком вперед до суперника (рис. 26, а). Відстань до суперника в кожного боксера є індивідуальною, у відповідності із довжиною його рук, кроку та зросту.

Бій боксера на відстані від суперника ґрунтується на маневруваннях, швидкості й рухливості ніг при пересуваннях, застосуванні довгих точних поодиноких або сполучень ударів, творчому тактичному мисленні. Маневруючи на відстані, боксер уникає небажаних зіткнень із суперником, шукає для себе найзручніші положення для ведення двобою.

Боксер, який майстерно володіє тактикою бою на відстані від суперника, завжди матиме перевагу, оскільки може відмінно розраховувати шлях до супротивника й уникати не вигідного йому ближнього бою, завдавати велику кількість влучних ударів, що надає незаперечну перемогу. Успішне маневрування забезпечується добре збалансованою бойовою стійкою, належним рівнем розвитку рухових якостей (в першу чергу швидкості та спритності).



Рис. 26. Ведення двобою на відстані (а) та при зближенні (б) із суперником

Двобій при зближенні характеризується застосуванням довгих або коротких ударів (прямих, бокових, знизу) без кроку вперед до суперника (рис. 26, б). При цьому боксери можуть торкатися деякими частинами тіла (руками, плечем, тулубом), рукавицями.

Бій на зближенні із суперником займає значне місце в сучасному боксі. При зближенні боксерам характерне ведення бою сполученнями довгих (або коротких) ударів, володіння перенесенням маси тіла з однієї ноги на іншу. Бій на зближенні вимагає високого рівня розвитку всіх фізичних якостей, швидкості реакції, спеціальної працездатності. Характерною для боксерів є згрупована напівфронтальна бойова стійка. При зближенні із суперником існує постійна загроза отримання ударів. Для успішного ведення бою необхідно володіти всіма видами захистів (в основному нирками, ухилами, підставками) й ударів (переважно боковими й знизу), спроможністю витримувати високий темп поединку.

Ближній бій висуває високі вимоги до фізичної, техніко-тактичної й психологічної підготовленості боксера, до його спеціалізованих відчуттів.

Розраховувати відстань при зближенні із суперником слід особливо точно. Неточний її розрахунок призводить до випадкових зіткнень головами, і, як наслідок, до травм (забої, розсічення).

Правилами боксу заборонено боротися, штовхатися, захоплювати один одного, простягати руки тощо при зближенні боксерів у двобої.

1.3. Методичні прийоми для оволодіння техніко-тактичними діями

На практичних заняттях тренер повинен застосовувати адекватні методичні прийоми для навчання боксерів-початківців основам техніко-тактичних дій. Чим вищий рівень педагогічної майстерності викладача, тим більше різноманітних методичних прийомів він використовує у своїй роботі. Вони дозволяють при менших витратах зусиль досягати кращих результатів в опануванні боксерами техніко-тактичною майстерністю.

Вправа, яка є простою й доступною за виконанням для підлеглих, виконується *в цілому* (цілісний метод вивчення техніки рухів). Складна вправа, яку можна (або доцільно) за структурою розділити на окремі частини, вивчається *по частинах* (розчленований метод вивчення техніки рухів). Після опанування вправою по частинах її знову об'єднують і виконують у цілому.

Основний методичний прийом навчання боксерів-початківців – це *взірцевий показ техніки прийому з одночасним поясненням*. При показі техніки ударів або захистів тренер-викладач має пояснити технічно правильне виконання прийому (удару, захисту) та його тактичне використання в бою.

Початкове навчання боксера слід проводити в *одношеренговому розімкненому строю (без партнера)* під загальну команду тренера-викладача. Цей методичний прийом застосовують при вивченні елементарних бойових положень та рухів боксера (правильна фіксація кулаків, бойова стійка, пересування, удари та захисти). В одношеренговому розімкненому строю відбувається засвоєння координаційних основ бойових рухів: боксери, не

зважаючи один одному, виконують під загальну команду тренера елементи техніки (їх вивчають спочатку на місці, потім у русі). Таким чином викладач виключає можливість виникнення і закріплення помилок при вивченні прийомів. Тільки після оволодіння координацією певного елементу техніки починається його засвоєння з партнером.

Засвоєння прийому з *партнером* відбувається спочатку у *двошеренговому розімкненому строю*, коли одна шеренга атакує, а друга захищається. Важливо, щоб боксери діяли узгоджено, під команду викладача. Цей методичний прийом використовують при вивченні бойової відстані до суперника, елементів атаки та захистів. Перевагою даного методичного прийому є виключення моменту несподіваності, що дає можливість своєчасно і правильно виконати захист, зберегти правильну форму руху і відстань до суперника. Крім того, в узгоджених діях викладачеві легше помічати помилки в боксерів, і, не зупиняючи групу, робити вказівки, усувати технічні недоліки. При навчанні боксера-початківця необхідно швидко усувати припущені ним помилки, тому що вони можуть закріпитися і пізніше їх буде важче ліквідувати. Стабільні навички утворюються лише через багаторазове повторення руху. Повторюючи вправу (удар, захист), слід ускладнювати завдання та дії боксера, поступово збільшуючи обсяг та інтенсивність навантаження.

Вивчення елементів техніки під загальну команду тренера необхідне на початку навчання, тому що таким чином висувуються однакові (типові) вимоги до всіх боксерів-початківців. У подальшому студенти повинні оволодівати техніко-тактичними прийомами в умовах, наближених до бойових. Такі умови створюються при *самостійному вивченні прийому* по завданню тренера-викладача *в парах, що вільно пересуваються по*

майданчику (залу). Але перед використанням даного методичного прийому тренер повинен точно продемонструвати технічний елемент, розкриваючи техніко-тактичні можливості його використання в бою.

Для самостійного вивчення (удосконалення) прийому в парах викладач відводить 2-3 хвилини і призначає хто з боксерів буде атакувати, а хто захищатися. Учні пересуваються по майданчику (залу) в умовах, наближених до бойових. Тренер-викладач, спостерігаючи за ними, здійснює вказівки щодо темпу, напрямку, амплітуди рухів тощо.

Умовний бій з обмеженими конкретним вузьким завданням діями суперників є наступним за складністю ліковим методичним прийомом. Його можна використовувати при початковому навчанні боксерів, коли необхідно більш досконало оволодіти технічним прийомом. Умовний бій сприяє технічній підготовці боксера. Він використовується в природніх (подібних до змагального двобою) умовах. Боксери вільно пересуваються на рингу (майданчику, залі). Зазвичай, атакуючому надається право діяти зненацька, але не зловживаючи силою.

Умовний бій з широкими техніко-тактичними завданнями вважається одним з основних методичних прийомів для технічного вдосконалення боксера. Дії суперників мають більш широкі завдання, ніж у попередньому варіанті умовного бою, але завжди є конкретними. Суперники можуть діяти двосторонньо – кожен з них може і атакувати, і захищатися, і контратакувати. Наприклад, може бути завдання виключно на дії у ближньому бою, щоб суперники близько торкалися один одного і не відходили на відстань. Обидва мають можливість широко застосовувати різні удари, захисти, вдосконалюючись у проведенні ближнього бою.

Іншим прикладом використання даного методичного прийому може бути умовний вільний бій з можливістю застосовувати різноманітні удари тільки одною рукою, а другою рукою тільки захищатися.

Умовний бій з широкими техніко-тактичними завданнями дозволяє не тільки підвищувати рівень майстерності боксера, але й розвивати його спеціальні рухові якості (швидкість, витривалість, спритність тощо).

Вільний бій (без обмеження дії суперників) проводиться у відповідності з правилами змагань у боксі. Даний методичний прийом надає можливість творчо вирішувати різноманітні тактичні завдання. Вільний бій – це єдина вправа, яка формує в боксера його стиль ведення поєдинку. В залежності від завдань, які боксер сам собі поставить, вільний бій може бути або дуже інтенсивним, або дуже легким. В окремих випадках, з метою контролю різних сторін підготовленості боксера (фізичної, техніко-тактичної, психологічної) безпосередньо в бойових умовах, тренер пропонує йому провести з суперником повний чотирираундовий бій (спаринг). Такий бій не повинен бути брутальним і грубим. Лише творче обігрування суперника за допомогою різноманітних технічних прийомів надає впевненості у своїх силах і здібностях. Застосовуючи вільний бій в підготовці боксерів-початківців, слід дотримуватися всіх заходів безпеки з використанням захисного шолому, капи, бандажу, бинтів та рукавиць.

При вивченні та вдосконаленні техніки і тактики боксу із боксерами-початківцями необхідно враховувати рівень їхньої фізичної підготовленості.

1.4. Послідовність вивчення техніки поодиноких та сполучень ударів

Вивчення і вдосконалення техніки поодиноких або сполучень (серій) ударів здійснюється послідовно при пересуванні під одноіменну (або різноіменну) ногу вперед, назад, вліво, вправо.

Вивчення кожної дії відбувається у трьох формах ведення двобою.

Перша форма ведення бою – атакуюча. Боксер № 1 з відстані виконує певну атаку (поодинокий удар, або сполучення ударів). Боксер № 2 здійснює своєчасний захист від ударів.

Друга форма ведення бою – контратакуюча дія у відповідь на атаку партнера. Боксер № 1 здійснює атаку певним ударом. Боксер № 2 виконує захист і своєчасну контратакуючу дію у відповідь.

Третя форма ведення бою – контратакуюча дія назустріч. Боксер № 1 виконує атаку певним ударом. Боксер № 2 передбачає початок атаки партнера і своєчасно завдає удар назустріч.

Навчання техніці сполучень (серій) ударів і пересувань на ногах відбувається у такій послідовності:

- виконання ударів (імітація ударів) на місці;
- виконання ударів при пересуванні під одноіменну ногу;
- виконання ударів при пересуванні під різноіменну ногу;
- виконання ударів, поєднуючи пересування під одноіменну та різноіменну ногу.

Процес оволодіння сполученнями від двох до чотирьох ударів поєднує такі складові вдосконалення спортсменів-початківців:

1) водночас відбувається навчання і удосконалення техніки ударів, а також розвиток спеціальної спритності й швидко-силового

якостей боксерів (за умови імітації ударів з обтяженням масою від 500 до 1000 грамів);

2) чим більша кількість різноманітних сполучень ударів застосовується, тим більшим обсягом техніки ударів оволодівають спортсмени і вища ефективність розвитку спеціальної спритності.

1.4.1. Послідовність вивчення поодиноких ударів і сполучень однотипних ударів

Група прямих ударів

1. Прямий лівою у голову.
2. Прямий лівою у тулуб.
3. Повторний прямий лівою у голову.
4. Повторний прямий лівою у тулуб.
5. Повторний прямий лівою у голову - тулуб.
6. Повторний прямий лівою у тулуб - голову.
7. Прямий правою у голову.
8. Прямий правою у тулуб.
9. Повторний прямий правою у голову.
10. Повторний прямий правою у тулуб.
11. Повторний прямий правою у голову - тулуб.
12. Повторний прямий правою у тулуб - голову.
13. Сполучення з двох прямих ударів: лівою - правою у голову.
14. Сполучення з двох прямих ударів: лівою - правою у тулуб.
15. Сполучення з двох прямих ударів: лівою у голову, правою у тулуб.
16. Сполучення з двох прямих ударів: лівою у тулуб, правою у голову.
17. Сполучення з двох прямих ударів: правою - лівою у голову.
18. Сполучення з двох прямих ударів: правою - лівою у тулуб.

19. Сполучення з двох прямих ударів: правою у голову, лівою у тулуб.
20. Сполучення з двох прямих ударів: правою у тулуб, лівою у голову.
21. Сполучення з трьох прямих ударів: повторний лівою, правою у голову.
22. Сполучення з трьох прямих ударів: повторний лівою, правою у тулуб.
23. Серія з трьох прямих ударів: повторний лівою у голову, правою у тулуб.
24. Серія з трьох прямих ударів: повторний лівою у тулуб, правою у голову.
25. Сполучення з трьох прямих ударів: повторний лівою у голову - тулуб, правою у голову.
26. Сполучення з трьох прямих ударів: повторний лівою у тулуб - голову, правою у голову.
27. Сполучення з трьох прямих ударів: повторний лівою у голову - тулуб, правою у тулуб.
28. Сполучення з трьох прямих ударів: повторний лівою у тулуб - голову, правою у тулуб.
29. Сполучення з трьох прямих ударів: лівою - правою - лівою у голову.
30. Сполучення з трьох прямих ударів: лівою - правою - лівою у тулуб.
31. Сполучення з трьох прямих ударів: лівою у голову, правою - лівою у тулуб.
32. Сполучення з трьох прямих ударів: лівою у тулуб, правою - лівою у голову.
33. Сполучення з трьох прямих ударів: лівою - правою у голову, лівою у тулуб.

34. Сполучення з трьох прямих ударів: лівою - правою у тулуб, лівою у голову.
35. Сполучення з трьох прямих ударів: лівою у голову, правою у тулуб, лівою у голову.
36. Серія з трьох прямих ударів: лівою у тулуб, правою у голову, лівою у тулуб.
37. Сполучення з трьох прямих ударів: правою - лівою - правою у голову.
38. Сполучення з трьох прямих ударів: правою - лівою - правою у тулуб.
39. Серія з трьох прямих ударів: правою у голову, лівою - правою у тулуб.
40. Серія з трьох прямих ударів: правою у тулуб, лівою - правою у голову.
41. Сполучення з трьох прямих ударів: правою - лівою у голову, правою у тулуб.
42. Серія з трьох прямих ударів: правою - лівою у тулуб, правою у голову.
43. Сполучення з трьох прямих ударів: правою у голову, лівою у тулуб, правою у голову.
44. Сполучення з трьох прямих ударів: правою у тулуб, лівою у голову, правою у тулуб.
45. Серія з чотирьох прямих ударів: лівою - правою - лівою - правою у голову.
46. Сполучення з чотирьох прямих ударів: лівою - правою у голову, лівою - правою у тулуб.
47. Сполучення з чотирьох прямих ударів: лівою - правою у тулуб, лівою - правою у голову.
48. Сполучення з чотирьох прямих ударів: лівою у голову, правою - лівою - правою у тулуб.

49. Сполучення з чотирьох прямих ударів: лівою у тулуб, правою - лівою - правою у голову.

50. Сполучення з чотирьох прямих ударів: лівою - правою - лівою у голову, правою у тулуб.

51. Сполучення з чотирьох прямих ударів: лівою - правою - лівою у тулуб, правою у голову.

52. Сполучення з чотирьох прямих ударів: лівою у голову, правою - лівою у тулуб, правою у голову.

53. Сполучення з чотирьох прямих ударів: лівою у тулуб, правою - лівою у голову, правою у тулуб.

54. Серія з чотирьох прямих ударів: правою - лівою - правою - лівою у голову.

55. Сполучення з чотирьох прямих ударів: правою - лівою у голову, правою - лівою у тулуб.

56. Сполучення з чотирьох прямих ударів: правою - лівою у тулуб, правою - лівою у голову.

57. Сполучення з чотирьох прямих ударів: правою у голову, лівою - правою - лівою у тулуб.

58. Сполучення з чотирьох прямих ударів: правою у тулуб, лівою - правою - лівою у голову.

59. Сполучення з чотирьох прямих ударів: правою - лівою - правою у голову, лівою у тулуб.

60. Сполучення з чотирьох прямих ударів: правою - лівою - правою у тулуб, лівою у голову.

61. Сполучення з чотирьох прямих ударів: правою у голову, лівою - правою у тулуб, лівою у голову.

62. Сполучення з чотирьох прямих ударів: правою у тулуб, лівою - правою у голову, лівою у тулуб.

63. Сполучення з чотирьох прямих ударів у голову: повторні лівою - лівою - лівою - правою.

64. Сполучення з чотирьох прямих ударів: повторні лівою - лівою - лівою у тулуб, правою у голову.

65. Сполучення з чотирьох прямих ударів: повторні лівою - лівою у тулуб, лівою у голову, правою у тулуб.

66. Сполучення з чотирьох прямих ударів: повторні лівою у голову, лівою - лівою у тулуб, правою у голову.

67. Сполучення з чотирьох прямих ударів: повторні лівою у тулуб, лівою у голову, лівою у тулуб, правою у голову.

68. Сполучення з чотирьох прямих ударів: повторні лівою у голову, лівою у тулуб, лівою у голову, правою у тулуб.

Група бокових ударів

1. Боковий лівою у голову.

2. Боковий лівою у тулуб.

3. Повторний боковий лівою у голову.

4. Повторний боковий лівою у тулуб.

5. Повторний боковий лівою у голову - тулуб.

6. Повторний боковий лівою у тулуб - голову.

7. Боковий правою у голову.

8. Боковий правою у тулуб.

9. Повторний боковий правою у голову.

10. Повторний боковий правою у тулуб.

11. Повторний боковий правою у голову - тулуб.

12. Повторний боковий правою у тулуб - голову.

13. Сполучення з двох бокових ударів: лівою - правою у голову.

14. Сполучення з двох бокових ударів: лівою - правою у тулуб.

15. Сполучення з двох бокових ударів: лівою у голову, правою у тулуб.

16. Сполучення з двох бокових ударів: лівою у тулуб, правою у голову.

17. Сполучення з двох бокових ударів: правою - лівою у голову.
18. Сполучення з двох бокових ударів: правою - лівою у тулуб.
19. Сполучення з двох бокових ударів: правою у голову, лівою у тулуб.
20. Сполучення з двох бокових ударів: правою у тулуб, лівою у голову.
21. Сполучення з трьох бокових ударів: повторний лівою, правою у голову.
22. Сполучення з трьох бокових ударів: повторний лівою, правою у тулуб.
23. Серія з трьох бокових ударів: повторний лівою у голову, правою у тулуб.
24. Сполучення з трьох бокових ударів: повторний лівою у тулуб, правою у голову.
25. Сполучення з трьох бокових ударів: повторний лівою у голову - тулуб, правою у голову.
26. Сполучення з трьох бокових ударів: повторний лівою у тулуб - голову, правою у голову.
27. Сполучення з трьох бокових ударів: повторний лівою у голову - тулуб, правою у тулуб.
28. Сполучення з трьох бокових ударів: повторний лівою у тулуб - голову, правою у тулуб.
29. Сполучення з трьох бокових ударів: лівою - правою - лівою у голову.
30. Сполучення з трьох бокових ударів: лівою - правою - лівою у тулуб.
31. Сполучення з трьох бокових ударів: лівою у голову, правою - лівою у тулуб.
32. Серія з трьох бокових ударів: лівою у тулуб, правою - лівою у голову.

33. Серія з трьох бокових ударів: лівою - правою у голову, лівою у тулуб.
34. Серія з трьох бокових ударів: лівою - правою у тулуб, лівою у голову.
35. Сполучення з трьох бокових ударів: лівою у голову, правою у тулуб, лівою у голову.
36. Сполучення з трьох бокових ударів: лівою у тулуб, правою у голову, лівою у тулуб.
37. Сполучення з трьох бокових ударів: правою - лівою - правою у голову.
38. Сполучення з трьох бокових ударів: правою - лівою - правою у тулуб.
39. Серія з трьох бокових ударів: правою у голову, лівою - правою у тулуб.
40. Серія з трьох бокових ударів: правою у тулуб, лівою - правою у голову.
41. Серія з трьох бокових ударів: правою - лівою у голову, правою у тулуб.
42. Серія з трьох бокових ударів: правою - лівою у тулуб, правою у голову.
43. Сполучення з трьох бокових ударів: правою у голову, лівою у тулуб, правою у голову.
44. Сполучення з трьох бокових ударів: правою у тулуб, лівою у голову, правою у тулуб.
45. Сполучення з чотирьох бокових ударів: лівою - правою - лівою - правою у голову.
46. Сполучення з чотирьох бокових ударів: лівою - правою у голову, лівою - правою у тулуб.
47. Сполучення з чотирьох бокових ударів: лівою - правою у тулуб, лівою - правою у голову.

48. Сполучення з чотирьох бокових ударів: лівою у голову, правою - лівою - правою у тулуб.

49. Сполучення з чотирьох бокових ударів: лівою у тулуб, правою - лівою - правою у голову.

50. Сполучення з чотирьох бокових ударів: лівою - правою - лівою у голову, правою у тулуб.

51. Сполучення з чотирьох бокових ударів: лівою - правою - лівою у тулуб, правою у голову.

52. Сполучення з чотирьох бокових ударів: лівою у голову, правою - лівою у тулуб, правою у голову.

53. Сполучення з чотирьох бокових ударів: лівою у тулуб, правою - лівою у голову, правою у тулуб.

54. Сполучення з чотирьох бокових ударів: правою - лівою - правою - лівою у голову.

55. Сполучення з чотирьох бокових ударів: правою - лівою у голову, правою - лівою у тулуб.

56. Сполучення з чотирьох бокових ударів: правою - лівою у тулуб, правою - лівою у голову.

57. Сполучення з чотирьох бокових ударів: правою у голову, лівою - правою - лівою у тулуб.

58. Сполучення з чотирьох бокових ударів: правою у тулуб, лівою - правою - лівою у голову.

59. Сполучення з чотирьох бокових ударів: правою - лівою - правою у голову, лівою у тулуб.

60. Сполучення з чотирьох бокових ударів: правою - лівою - правою у тулуб, лівою у голову.

61. Сполучення з чотирьох бокових ударів: правою у голову, лівою - правою у тулуб, лівою у голову.

62. Сполучення з чотирьох бокових ударів: правою у тулуб, лівою - правою у голову, лівою у тулуб.

Група ударів знизу

1. Знизу лівою у голову.

2. Знизу лівою у тулуб.

3. Повторний знизу лівою у голову.

4. Повторний знизу лівою у тулуб.

5. Повторний знизу лівою у голову - тулуб.

6. Повторний знизу лівою у тулуб - голову.

7. Знизу правою у голову.

8. Знизу правою у тулуб.

9. Повторний знизу правою у голову.

10. Повторний знизу правою у тулуб.

11. Повторний знизу правою у голову - тулуб.

12. Повторний знизу правою у тулуб - голову.

13. Сполучення з двох ударів знизу: лівою - правою у голову.

14. Сполучення з двох ударів знизу: лівою - правою у тулуб.

15. Сполучення з двох ударів знизу: лівою у голову, правою у тулуб.

16. Сполучення з двох ударів знизу: лівою у тулуб, правою у голову.

17. Сполучення з двох ударів знизу: правою - лівою у голову.

18. Сполучення з двох ударів знизу: правою - лівою у тулуб.

19. Сполучення з двох ударів знизу: правою у голову, лівою у тулуб.

20. Сполучення з двох ударів знизу: правою у тулуб, лівою у голову.

21. Сполучення з трьох ударів знизу: повторний лівою, правою у голову.

22. Сполучення з трьох ударів знизу: повторний лівою, правою у тулуб.

23. Серія з трьох ударів знизу: повторний лівою у голову, правою у тулуб.
24. Серія з трьох ударів знизу: повторний лівою у тулуб, правою у голову.
25. Сполучення з трьох ударів знизу: повторний лівою у голову - тулуб, правою у голову.
26. Сполучення з трьох ударів знизу: повторний лівою у тулуб - голову, правою у голову.
27. Сполучення з трьох ударів знизу: повторний лівою у голову - тулуб, правою у тулуб.
28. Сполучення з трьох ударів знизу: повторний лівою у тулуб - голову, правою у тулуб.
29. Сполучення з трьох ударів знизу: лівою - правою - лівою у голову.
30. Сполучення з трьох ударів знизу: лівою - правою - лівою у тулуб.
31. Сполучення з трьох ударів знизу: лівою у голову, правою - лівою у тулуб.
32. Сполучення з трьох ударів знизу: лівою у тулуб, правою - лівою у голову.
33. Сполучення з трьох ударів знизу: лівою - правою у голову, лівою у тулуб.
34. Сполучення з трьох ударів знизу: лівою - правою у тулуб, лівою у голову.
35. Сполучення з трьох ударів знизу: лівою у голову, правою у тулуб, лівою у голову.
36. Сполучення з трьох ударів знизу: лівою у тулуб, правою у голову, лівою у тулуб.
37. Сполучення з трьох ударів знизу: правою - лівою - правою у голову.

38. Сполучення з трьох ударів знизу: правою - лівою - правою у тулуб.
39. Серія з трьох ударів знизу: правою у голову, лівою - правою у тулуб.
40. Серія з трьох ударів знизу: правою у тулуб, лівою - правою у голову.
41. Серія з трьох ударів знизу: правою - лівою у голову, правою у тулуб.
42. Серія з трьох ударів знизу: правою - лівою у тулуб, правою у голову.
43. Сполучення з трьох ударів знизу: правою у голову, лівою у тулуб, правою у голову.
44. Сполучення з трьох ударів знизу: правою у тулуб, лівою у голову, правою у тулуб.
45. Серія з чотирьох ударів знизу: лівою - правою - лівою - правою у голову.
46. Сполучення з чотирьох ударів знизу: лівою - правою у голову, лівою - правою у тулуб.
47. Сполучення з чотирьох ударів знизу: лівою - правою у тулуб, лівою - правою у голову.
48. Сполучення з чотирьох ударів знизу: лівою у голову, правою - лівою - правою у тулуб.
49. Сполучення з чотирьох ударів знизу: лівою у тулуб, правою - лівою - правою у голову.
50. Сполучення з чотирьох ударів знизу: лівою - правою - лівою у голову, правою у тулуб.
51. Сполучення з чотирьох ударів знизу: лівою - правою - лівою у тулуб, правою у голову.
52. Сполучення з чотирьох ударів знизу: лівою у голову, правою - лівою у тулуб, правою у голову.

53. Сполучення з чотирьох ударів знизу: лівою у тулуб, правою - лівою у голову, правою у тулуб.

54. Сполучення з чотирьох ударів знизу: правою - лівою - правою - лівою у голову.

55. Сполучення з чотирьох ударів знизу: правою - лівою у голову, правою - лівою у тулуб.

56. Сполучення з чотирьох ударів знизу: правою - лівою у тулуб, правою - лівою у голову.

57. Сполучення з чотирьох ударів знизу: правою у голову, лівою - правою - лівою у тулуб.

58. Сполучення з чотирьох ударів знизу: правою у тулуб, лівою - правою - лівою у голову.

59. Сполучення з чотирьох ударів знизу: правою - лівою - правою у голову, лівою у тулуб.

60. Сполучення з чотирьох ударів знизу: правою - лівою - правою у тулуб, лівою у голову.

61. Сполучення з чотирьох ударів знизу: правою у голову, лівою - правою у тулуб, лівою у голову.

62. Сполучення з чотирьох ударів знизу: правою у тулуб, лівою - правою у голову, лівою у тулуб.

1.4.2. Послідовність вивчення сполучень різнотипних ударів

Сполучення з двох ударів

1. Прямий лівою, боковий правою у голову.
2. Прямий лівою, боковий правою у тулуб.
3. Прямий лівою у тулуб, боковий правою у голову.
4. Прямий лівою у голову, боковий правою у тулуб.
5. Прямий правою, боковий лівою у голову.
6. Прямий правою, боковий лівою у тулуб.

7. Прямий правою у тулуб, боковий лівою у голову.

8. Прямий правою у голову, боковий лівою у тулуб.

9. Повторний лівою прямий - боковий у голову.

10. Повторний лівою прямий - боковий у тулуб.

11. Повторний лівою прямий у голову, боковий у тулуб.

12. Повторний лівою прямий у тулуб, боковий у голову.

13. Повторний правою прямий - боковий у голову.

14. Повторний правою прямий - боковий у тулуб.

15. Повторний правою прямий у голову, боковий у тулуб.

16. Повторний правою прямий у тулуб, боковий у голову.

17. Прямий лівою, знизу правою у голову.

18. Прямий лівою, знизу правою у тулуб.

19. Прямий лівою у тулуб, знизу правою у голову.

20. Прямий лівою у голову, знизу правою у тулуб.

21. Прямий правою, знизу лівою у голову.

22. Прямий правою, знизу лівою у тулуб.

23. Прямий правою у тулуб, знизу лівою у голову.

24. Прямий правою у голову, знизу лівою у тулуб.

25. Повторний лівою прямий - знизу у голову.

26. Повторний лівою прямий - знизу у тулуб.

27. Повторний лівою прямий у голову, знизу у тулуб.

28. Повторний лівою прямий у тулуб, знизу у голову.

29. Повторний правою прямий - знизу у голову.

30. Повторний правою прямий - знизу у тулуб.

31. Повторний правою прямий у голову, знизу у тулуб.

32. Повторний правою прямий у тулуб, знизу у голову.

33. Боковий лівою, знизу правою у голову.

34. Боковий лівою, знизу правою у тулуб.

35. Боковий лівою у тулуб, знизу правою у голову.

36. Боковий лівою у голову, знизу правою у тулуб.

37. Боковий правою, знизу лівою у голову.
38. Боковий правою, знизу лівою у тулуб.
39. Боковий правою у тулуб, знизу лівою у голову.
40. Боковий правою у голову, знизу лівою у тулуб.
41. Повторний лівою боковий - знизу у голову.
42. Повторний лівою боковий - знизу у тулуб.
43. Повторний лівою боковий у голову, знизу у тулуб.
44. Повторний лівою боковий у тулуб, знизу у голову.
45. Повторний правою боковий - знизу у голову.
46. Повторний правою боковий - знизу у тулуб.
47. Повторний правою боковий у голову, знизу у тулуб.
48. Повторний правою боковий у тулуб, знизу у голову.
49. Знизу лівою, боковий правою у голову.
50. Знизу лівою, боковий правою у тулуб.
51. Знизу лівою у тулуб, боковий правою у голову.
52. Знизу лівою у голову, боковий правою у тулуб.
53. Знизу правою, боковий лівою у голову.
54. Знизу правою, боковий лівою у тулуб.
55. Знизу правою у голову, боковий лівою у тулуб.
56. Знизу правою у тулуб, боковий лівою у голову.
57. Повторний лівою знизу - боковий у голову.
58. Повторний лівою знизу - боковий у тулуб.
59. Повторний лівою знизу у голову, боковий у тулуб.
60. Повторний лівою знизу у тулуб, боковий у голову.
61. Повторний правою знизу - боковий у голову.
62. Повторний правою знизу - боковий у тулуб.
63. Повторний правою знизу у голову, боковий у тулуб.
64. Повторний правою знизу у тулуб, боковий у голову.
65. Боковий лівою, прямий правою у голову.
66. Боковий лівою, прямий правою у тулуб.

67. Боковий лівою у голову, прямий правою у тулуб.
68. Боковий лівою у тулуб, прямий правою у голову.
69. Знизу лівою, прямий правою у голову.
70. Знизу лівою, прямий правою у тулуб.
71. Знизу лівою у голову, прямий правою у тулуб.
72. Знизу лівою у тулуб, прямий правою у голову.

Сполучення з трьох ударів

1. Прямі лівою, боковий правою у голову.
2. Прямі лівою у голову, боковий правою у тулуб.
3. Прямий лівою у голову, прямий лівою у тулуб, боковий правою у голову.
4. Прямі лівою у голову, боковий правою у тулуб.
5. Прямий лівою, прямий правою, боковий лівою у голову.
6. Прямий лівою у голову, прямий правою у тулуб, боковий лівою у тулуб.
7. Прямий лівою у голову, прямий правою у тулуб, боковий лівою у голову.
8. Прямі лівою - правою у голову, боковий лівою у тулуб.
9. Прямі лівою, боковий лівою у голову.
10. Прямі лівою у голову, боковий лівою у тулуб.
11. Прямі лівою у голову, боковий лівою у тулуб.
12. Прямий лівою у голову, прямий лівою у тулуб, боковий лівою у голову.
13. Прямі лівою - правою, боковий правою у голову.
14. Прямий лівою у голову, прямий правою у тулуб, боковий правою у тулуб.
15. Прямі лівою - правою у голову, боковий правою у тулуб.
16. Прямий лівою у голову, прямий правою у тулуб, боковий правою у голову.

17. Прямі лівою, знизу правою у голову.
18. Прямий лівою у голову, прямий лівою у тулуб, знизу правою у тулуб.
19. Прямий лівою у голову, прямий лівою у тулуб, знизу правою у голову.
20. Прямі лівою у голову, знизу правою у тулуб.
21. Прямі лівою - правою, знизу лівою у голову.
22. Прямий лівою у голову, прямий правою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
23. Прямий лівою у голову, прямий правою у тулуб, знизу лівою у голову.
24. Прямі лівою - правою у голову, знизу лівою у тулуб.
25. Прямі лівою, знизу лівою у голову.
26. Прямий лівою у голову, прямий лівою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
27. Прямі лівою у голову, знизу лівою у тулуб.
28. Прямий лівою у голову, прямий лівою у тулуб, знизу лівою у голову.
29. Прямі лівою - правою, знизу правою у голову.
30. Прямий лівою у голову, прямий правою у тулуб, знизу правою у тулуб.
31. Прямий лівою - правою у голову, знизу правою у тулуб.
32. Прямий лівою у голову, прямий правою у тулуб, знизу правою у голову.
33. Прямий лівою, боковий лівою, знизу правою у голову.
34. Прямий лівою - боковий лівою у голову, знизу правою у тулуб.
35. Прямий лівою у голову, боковий лівою у тулуб, знизу правою у голову.
36. Прямий лівою - боковий лівою у голову, знизу правою у тулуб.
37. Прямий лівою, боковий правою, знизу лівою у голову.

38. Прямий лівою у голову, боковий правою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
39. Прямий лівою у голову, боковий правою у тулуб, знизу лівою у голову.
40. Прямий лівою - боковий правою у голову, знизу лівою у тулуб.
41. Прямий - боковий - знизу лівою у голову.
42. Прямий лівою у голову, боковий лівою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
43. Прямий - боковий у голову, знизу лівою у тулуб.
44. Прямий лівою у голову, боковий лівою у тулуб, знизу лівою у голову.
45. Прямий лівою у голову, боковий - знизу правою у голову.
46. Прямий лівою у голову, боковий - знизу правою у тулуб.
47. Прямий лівою у голову, боковий правою у голову, знизу правою у тулуб.
48. Прямий лівою у голову, боковий правою у тулуб, знизу правою у голову.
49. Прямий - знизу лівою, боковий правою у голову.
50. Прямий лівою у голову, знизу лівою у тулуб, боковий правою у тулуб.
51. Прямий лівою у голову, знизу лівою у тулуб, боковий правою у голову.
52. Прямий - знизу лівою у голову, боковий правою у тулуб.
53. Прямий лівою, знизу правою, боковий лівою у голову.
54. Прямий лівою у голову, знизу правою у тулуб, боковий лівою у тулуб.
55. Прямий лівою - знизу правою у голову, боковий лівою у тулуб.
56. Прямий лівою у голову, знизу правою у тулуб, боковий лівою у голову.
57. Прямий - знизу - боковий лівою у голову.

58. Прямий лівою у голову, знизу - боковий лівою у тулуб.
59. Прямий - знизу лівою у голову, боковий лівою у тулуб.
60. Прямий лівою у голову, знизу лівою у тулуб, боковий лівою у голову.
61. Прямий лівою у голову, знизу - боковий правою у голову.
62. Прямий лівою у голову, знизу - боковий правою у тулуб.
63. Прямий лівою - знизу правою у голову, боковий правою у тулуб.
64. Прямий лівою у голову, знизу правою у тулуб, боковий правою у голову.
65. Прямий - боковий лівою, прямий правою у голову.
66. Прямий лівою у голову, боковий лівою у тулуб, прямий правою у тулуб.
67. Прямий - боковий лівою у голову, прямий правою у тулуб.
68. Прямий лівою у голову, боковий лівою у тулуб, прямий правою у голову.
69. Прямий - знизу лівою, прямий правою у голову.
70. Прямий лівою у голову, знизу лівою у тулуб, прямий правою у тулуб.
71. Прямий - знизу лівою у голову, прямий правою у тулуб.
72. Прямий лівою у голову, знизу лівою у тулуб, прямий правою у голову.
73. Прямий лівою у тулуб, прямий лівою у голову, боковий правою у голову.
74. Прямий лівою у тулуб, прямий лівою у голову, боковий правою у тулуб.
75. Прямий лівою у тулуб, боковий правою у голову.
76. Прямий лівою у тулуб, прямий лівою у голову, боковий правою у тулуб.

77. Прямий лівою у тулуб, прямий правою - боковий лівою у голову.
78. Прямий лівою у тулуб, прямий правою у тулуб, боковий лівою у тулуб.
79. Прямий лівою - прямий правою у тулуб, боковий лівою у голову.
80. Прямий лівою у тулуб, прямий правою у голову, боковий лівою у тулуб.
81. Прямий лівою у тулуб, прямий - боковий лівою у голову.
82. Прямий лівою у тулуб, прямий лівою у голову, боковий лівою у тулуб.
83. Прямий лівою у тулуб, прямий лівою у голову, боковий лівою у тулуб.
84. Прямий лівою у тулуб, боковий лівою у голову.
85. Прямий лівою у тулуб, прямий - боковий правою у голову.
86. Прямий лівою у тулуб, прямий правою у тулуб, боковий правою у тулуб.
87. Прямий лівою у тулуб, прямий правою у голову, боковий правою у тулуб.
88. Прямий лівою у тулуб, прямий правою у тулуб, боковий правою у голову.
89. Прямий лівою у тулуб, прямий - знизу правою у голову.
90. Прямий лівою, знизу правою у тулуб.
91. Прямий лівою у тулуб, знизу правою у голову.
92. Прямий лівою у тулуб, прямий лівою у голову, знизу правою у тулуб.
93. Прямий лівою у тулуб, прямий правою - знизу лівою у голову.
94. Прямий лівою - правою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
95. Прямий лівою - правою у тулуб, знизу лівою у голову.

96. Прямий лівою у тулуб, прямий правою у голову, знизу лівою у тулуб.
97. Прямий лівою у тулуб, прямий - знизу лівою у голову.
98. Прямі лівою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
99. Прямий лівою у тулуб, прямий лівою у голову, знизу лівою у тулуб.
100. Прямі лівою у тулуб, знизу лівою у голову.
101. Прямий лівою у тулуб, прямий - знизу правою у голову.
102. Прямий лівою у тулуб, прямий правою у тулуб, знизу правою у тулуб.
103. Прямий лівою у тулуб, прямий правою у голову, знизу правою у тулуб.
104. Прямий лівою у тулуб, прямий правою у тулуб, знизу правою у голову.
105. Прямий лівою у тулуб, боковий лівою - знизу правою у голову.
106. Прямий лівою у тулуб, боковий лівою у голову, знизу правою у тулуб.
107. Прямий - боковий лівою у тулуб, знизу правою у голову.
108. Прямий лівою у тулуб, боковий лівою у голову, знизу правою у тулуб.
109. Прямий лівою у тулуб, боковий правою - знизу лівою у голову.
110. Прямий лівою у тулуб, боковий правою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
111. Прямий лівою у тулуб, боковий правою у тулуб, знизу лівою у голову.
112. Прямий лівою у тулуб, боковий правою у голову, знизу лівою у тулуб.
113. Прямий лівою у тулуб, боковий - знизу лівою у голову.

114. Прямий - боковий - знизу лівою у тулуб.
115. Прямий лівою у тулуб, боковий лівою у голову, знизу лівою у тулуб.
116. Прямий - боковий лівою у тулуб, знизу лівою у голову.
117. Прямий лівою у тулуб, боковий - знизу правою у голову.
118. Прямий лівою у тулуб, боковий - знизу правою у тулуб.
119. Прямий лівою у тулуб, боковий правою у голову, знизу правою у тулуб.
120. Прямий лівою - боковий правою у тулуб, знизу правою у голову.
121. Прямий лівою у тулуб, знизу лівою - боковий правою у голову.
122. Прямий - знизу лівою у тулуб, боковий правою у тулуб.
123. Прямий - знизу лівою у тулуб, боковий правою у голову.
124. Прямий лівою у тулуб, знизу лівою у голову, боковий правою у тулуб.
125. Прямий лівою у тулуб, знизу правою - боковий лівою у голову.
126. Прямий лівою - знизу правою у тулуб, боковий лівою у тулуб.
127. Прямий лівою у тулуб, знизу правою у голову, боковий лівою у тулуб.
128. Прямий лівою - знизу правою у тулуб, боковий лівою у голову.
129. Прямий лівою у тулуб, знизу - боковий лівою у голову.
130. Прямий - знизу - боковий лівою у тулуб.
131. Прямий лівою у тулуб, знизу лівою у голову, боковий лівою у тулуб.
132. Прямий - знизу лівою у тулуб, боковий лівою у голову.
133. Прямий лівою у тулуб, знизу - боковий правою у голову.
134. Прямий лівою, знизу - боковий правою у тулуб.

135. Прямий лівою у тулуб, знизу правою у голову, боковою правою у тулуб.
136. Прямий лівою - знизу правою у тулуб, боковий правою у голову.
137. Прямий лівою у тулуб, боковий лівою - прямий правою у голову.
138. Прямий - боковий лівою у тулуб, прямий правою у тулуб.
139. Прямий лівою у тулуб, боковий лівою у голову, прямий правою у тулуб.
140. Прямий - боковий лівою у тулуб, прямий правою у голову.
141. Прямий лівою у тулуб, знизу лівою - прямий правою у голову.
142. Прямий - знизу лівою у тулуб, прямий правою у тулуб.
143. Прямий лівою у тулуб, знизу лівою у голову, прямий правою у тулуб.
144. Прямий - знизу лівою у тулуб, прямий правою у голову.
145. Прямий лівою - боковий правою - боковий лівою у голову.
146. Прямий лівою - боковий правою у тулуб, боковий лівою у голову.
147. Прямий лівою у тулуб, боковий правою у голову, боковий лівою у голову.
148. Прямий лівою у голову, боковий правою у тулуб, боковий лівою у голову.
149. Прямий правою, бокові лівою у голову.
150. Прямий правою, боковий лівою у тулуб, боковий лівою у голову.
151. Прямий правою у тулуб, бокові лівою у голову.
152. Прямий правою у голову, боковий лівою у тулуб, боковий лівою у голову.
153. Прямий - бокові лівою у голову.

154. Прямий - боковий лівою у тулуб, боковий лівою у голову.
155. Прямий лівою у голову, боковий лівою у тулуб, боковий лівою у голову.
156. Прямий лівою у тулуб, бокові лівою у голову.
157. Прямий - боковий правою у голову, боковий лівою у голову.
158. Прямий - боковий правою у тулуб, боковий лівою у голову.
159. Прямий правою у голову, боковий правою у тулуб, боковий лівою у голову.
160. Прямий правою у тулуб, боковий правою у голову, боковий лівою у голову.
161. Прямий лівою - знизу правою - боковий лівою у голову.
162. Прямий лівою - знизу правою у тулуб, боковий лівою у голову.
163. Прямий лівою у тулуб, знизу правою у голову, боковий лівою у голову.
164. Прямий лівою у голову, знизу правою у тулуб, боковий лівою у голову.
165. Прямий правою - знизу лівою у голову, боковий лівою у голову.
166. Прямий правою - знизу лівою у тулуб, боковий лівою у голову.
167. Прямий правою у тулуб, знизу лівою у голову, боковий лівою у голову.
168. Прямий правою у голову, знизу лівою у тулуб, боковий лівою у голову.
169. Прямий - знизу лівою у голову, боковий лівою у голову.
170. Прямий - знизу лівою у тулуб, боковий лівою у голову.
171. Прямий лівою у голову, знизу лівою у тулуб, боковий лівою у голову.

247. Прямий правою у голову, знизу правою у тулуб, боковий правою у голову.
248. Прямий правою у тулуб, знизу - боковий правою у голову.
249. Боковий лівою - знизу правою - боковий правою у голову.
250. Боковий лівою - знизу правою у тулуб, боковий правою у голову.
251. Боковий лівою у тулуб, знизу правою у голову, боковий правою у голову.
252. Боковий лівою у голову, знизу правою у тулуб, боковий правою у голову.
253. Боковий правою - знизу лівою - боковий правою у голову.
254. Боковий правою - знизу лівою у тулуб, боковий правою у голову.
255. Боковий правою у тулуб, знизу лівою - боковий правою у голову.
256. Боковий правою у голову, знизу лівою у тулуб, боковий правою у голову.
257. Боковий - знизу лівою, боковий правою у голову.
258. Боковий - знизу лівою у тулуб, боковий правою у голову.
259. Боковий у лівою голову, знизу лівою у тулуб, боковий правою у голову.
260. Боковий лівою у тулуб, знизу лівою у голову, боковий правою у голову.
261. Боковий - знизу - боковий правою у голову.
262. Боковий - знизу правою у тулуб, боковий правою у голову.
263. Боковий правою у голову, знизу правою у тулуб, боковий правою у голову.
264. Боковий правою у тулуб, знизу правою у голову, боковий правою у голову.
265. Знизу лівою - бокові правою у голову.

266. Знизу лівою - боковий правою у тулуб, боковий правою у голову.
267. Знизу лівою у тулуб, бокові правою у голову.
268. Знизу лівою у голову, боковий правою у тулуб, боковий правою у голову.
269. Знизу правою - боковий лівою у голову, боковий правою у голову.
270. Знизу правою - боковий лівою у тулуб, боковий правою у голову.
271. Знизу правою у голову, боковий лівою у тулуб, боковий правою у голову.
272. Знизу правою у тулуб, боковий лівою у голову, боковий правою у голову.
273. Знизу - боковий лівою у голову, боковий правою у голову.
274. Знизу - боковий лівою у тулуб, боковий правою у голову.
275. Знизу лівою у голову, боковий лівою у тулуб, боковий правою у голову.
276. Знизу лівою у тулуб, бокові лівою - правою у голову.
277. Знизу - бокові правою у голову.
278. Знизу - боковий правою у тулуб, боковий правою у голову.
279. Знизу правою у голову, боковий правою у тулуб, боковий правою у голову.
280. Знизу правою у тулуб, бокові правою у голову.
281. Боковий лівою - прямий правою у голову, боковий правою у голову.
282. Боковий лівою - прямий правою у тулуб, боковий правою у голову.
283. Боковий лівою у голову, прямий правою у тулуб, боковий правою у голову.
284. Боковий лівою у тулуб, прямий - боковий правою у голову.

285. Знизу лівою - прямий правою у голову, боковий правою у голову.

286. Знизу лівою - прямий правою у тулуб, боковий правою у голову.

287. Знизу лівою у голову, прямий правою у тулуб, боковий правою у голову.

288. Знизу лівою у тулуб, прямий - боковий правою у голову.

289. Прямий лівою, боковий правою у голову, знизу лівою у голову.

290. Прямий лівою, боковий правою у тулуб, знизу лівою у голову.

291. Прямий лівою у тулуб, боковий правою у голову, знизу лівою у голову.

292. Прямий лівою у голову, боковий правою у тулуб, знизу лівою у голову.

293. Прямий правою, боковий лівою у голову, знизу лівою у голову.

294. Прямий правою, боковий лівою у тулуб, знизу лівою у голову.

295. Прямий правою у тулуб, боковий лівою у голову, знизу лівою у голову.

296. Прямий правою у голову, боковий лівою у тулуб, знизу лівою у голову.

297. Повторний лівою прямий - боковий у голову, знизу лівою у голову.

298. Повторний лівою прямий - боковий у тулуб, знизу лівою у голову.

299. Повторний лівою прямий у голову, боковий у тулуб, знизу лівою у голову.

300. Повторний лівою прямий у тулуб, боковий у голову, знизу лівою у голову.

301. Повторний правою прямий - боковий у голову, знизу лівою у голову.

302. Повторний правою прямий - боковий у тулуб, знизу лівою у голову.

303. Повторний правою прямий у голову, боковий у тулуб, знизу лівою у голову.

304. Повторний правою прямий у тулуб, боковий у голову, знизу лівою у голову.

305. Прямий лівою, знизу правою у голову, знизу лівою у голову.

306. Прямий лівою, знизу правою у тулуб, знизу лівою у голову.

307. Прямий лівою у тулуб, знизу правою у голову, знизу лівою у голову.

308. Прямий лівою у голову, знизу правою у тулуб, знизу лівою у голову.

309. Прямий правою, знизу лівою у голову, знизу лівою у голову.

310. Прямий правою, знизу лівою у тулуб, знизу лівою у голову.

311. Прямий правою у тулуб, знизу лівою у голову, знизу лівою у голову.

312. Прямий правою у голову, знизу лівою у тулуб, знизу лівою у голову.

313. Повторний лівою прямий - знизу у голову, знизу лівою у голову.

314. Повторний лівою прямий - знизу у тулуб, знизу лівою у голову.

315. Повторний лівою прямий у голову, знизу у тулуб, знизу лівою у голову.

316. Повторний лівою прямий у тулуб, знизу у голову, знизу лівою у голову.

317. Повторний правою прямий - низу у голову, низу лівою у голову.
318. Повторний правою прямий - низу у тулуб, низу лівою у голову.
319. Повторний правою прямий у голову, низу у тулуб, низу лівою у голову.
320. Повторний правою прямий у тулуб, низу у голову, низу лівою у голову.
321. Боковий лівою, низу правою у голову, низу лівою у голову.
322. Боковий лівою, низу правою у тулуб, низу лівою у голову.
323. Боковий лівою у тулуб, низу правою у голову, низу лівою у голову.
324. Боковий лівою у голову, низу правою у тулуб, низу лівою у голову.
325. Боковий правою, низу лівою у голову, низу лівою у голову.
326. Боковий правою, низу лівою у тулуб, низу лівою у голову.
327. Боковий правою у тулуб, низу лівою у голову, низу лівою у голову.
328. Боковий правою у голову, низу лівою у тулуб, низу лівою у голову.
329. Повторний лівою боковий - низу у голову, низу лівою у голову.
330. Повторний лівою боковий - низу у тулуб, низу лівою у голову.
331. Повторний лівою боковий у голову, низу у тулуб, низу лівою у голову.
332. Повторний лівою боковий у тулуб, низу у голову, низу лівою у голову.
333. Повторний правою боковий - низу у голову, низу лівою у голову.

334. Повторний правою боковий - низу у тулуб, низу лівою у голову.
335. Повторний правою боковий у голову, низу у тулуб, низу лівою у голову.
336. Повторний правою боковий у тулуб, низу у голову, низу лівою у голову.
337. Низу лівою, боковий правою у голову, низу лівою у голову.
338. Низу лівою, боковий правою у тулуб, низу лівою у голову.
339. Низу лівою у тулуб, боковий правою у голову, низу лівою у голову.
340. Низу лівою у голову, боковий правою у тулуб, низу лівою у голову.
341. Низу правою, боковий лівою у голову, низу лівою у голову.
342. Низу правою, боковий лівою у тулуб, низу лівою у голову.
343. Низу правою у голову, боковий лівою у тулуб, низу лівою у голову.
344. Низу правою у тулуб, боковий лівою у голову, низу лівою у голову.
345. Повторний лівою низу - боковий у голову, низу лівою у голову.
346. Повторний лівою низу - боковий у тулуб, низу лівою у голову.
347. Повторний лівою низу у голову, боковий у тулуб, низу лівою у голову.
348. Повторний лівою низу у тулуб, боковий у голову, низу лівою у голову.
349. Повторний правою низу - боковий у голову, низу лівою у голову.
350. Повторний правою низу - боковий у тулуб, низу лівою у голову.

351. Повторний правою знизу у голову, боковий у тулуб, знизу лівою у голову.
352. Повторний правою знизу у тулуб, боковий у голову, знизу лівою у голову.
353. Боковий лівою, прямий правою у голову, знизу лівою у голову.
354. Боковий лівою, прямий правою у тулуб, знизу лівою у голову.
355. Боковий лівою у голову, прямий правою у тулуб, знизу лівою у голову.
356. Боковий лівою у тулуб, прямий правою у голову, знизу лівою у голову.
357. Знизу лівою, прямий правою у голову, знизу лівою у голову.
358. Знизу лівою, прямий правою у тулуб, знизу лівою у голову.
359. Знизу лівою у голову, прямий правою у тулуб, знизу лівою у голову.
360. Знизу лівою у тулуб, прямий правою у голову, знизу лівою у голову.
361. Прямий лівою, боковий правою у голову, знизу лівою у тулуб.
362. Прямий лівою, боковий правою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
363. Прямий лівою у тулуб, боковий правою у голову, знизу лівою у тулуб.
364. Прямий лівою у голову, боковий правою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
365. Прямий правою, боковий лівою у голову, знизу лівою у тулуб.
366. Прямий правою, боковий лівою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
367. Прямий правою у тулуб, боковий лівою у голову, знизу лівою у тулуб.

368. Прямий правою у голову, боковий лівою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
369. Повторний лівою прямий - боковий у голову, знизу лівою у тулуб.
370. Повторний лівою прямий - боковий у тулуб, знизу лівою у тулуб.
371. Повторний лівою прямий у голову, боковий у тулуб, знизу лівою у тулуб.
372. Повторний лівою прямий у тулуб, боковий у голову, знизу лівою у тулуб.
373. Повторний правою прямий - боковий у голову, знизу лівою у тулуб.
374. Повторний правою прямий - боковий у тулуб, знизу лівою у тулуб.
375. Повторний правою прямий у голову, боковий у тулуб, знизу лівою у тулуб.
376. Повторний правою прямий у тулуб, боковий у голову, знизу лівою у тулуб.
377. Прямий лівою, знизу правою у голову, знизу лівою у тулуб.
378. Прямий лівою, знизу правою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
379. Прямий лівою у тулуб, знизу правою у голову, знизу лівою у тулуб.
380. Прямий лівою у голову, знизу правою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
381. Прямий правою, знизу лівою у голову, знизу лівою у тулуб.
382. Прямий правою, знизу лівою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
383. Прямий правою у тулуб, знизу лівою у голову, знизу лівою у тулуб.
384. Прямий правою у голову, знизу лівою у тулуб, знизу лівою у тулуб.

385. Повторний лівою прямий - знизу у голову, знизу лівою у тулуб.
386. Повторний лівою прямий - знизу у тулуб, знизу лівою у тулуб.
387. Повторний лівою прямий у голову, знизу у тулуб, знизу лівою у тулуб.
388. Повторний лівою прямий у тулуб, знизу у голову, знизу лівою у тулуб.
389. Повторний правою прямий - знизу у голову, знизу лівою у тулуб.
390. Повторний правою прямий - знизу у тулуб, знизу лівою у тулуб.
391. Повторний правою прямий у голову, знизу у тулуб, знизу лівою у тулуб.
392. Повторний правою прямий у тулуб, знизу у голову, знизу лівою у тулуб.
393. Боковий лівою, знизу правою у голову, знизу лівою у тулуб.
394. Боковий лівою, знизу правою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
395. Боковий лівою у тулуб, знизу правою у голову, знизу лівою у тулуб.
396. Боковий лівою у голову, знизу правою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
397. Боковий правою, знизу лівою у голову, знизу лівою у тулуб.
398. Боковий правою, знизу лівою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
399. Боковий правою у тулуб, знизу лівою у голову, знизу лівою у тулуб.
400. Боковий правою у голову, знизу лівою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
401. Повторний лівою боковий - знизу у голову, знизу лівою у тулуб.

402. Повторний лівою боковий - знизу у тулуб, знизу лівою у тулуб.
403. Повторний лівою боковий у голову, знизу у тулуб, знизу лівою у тулуб.
404. Повторний лівою боковий у тулуб, знизу у голову, знизу лівою у тулуб.
405. Повторний правою боковий - знизу у голову, знизу лівою у тулуб.
406. Повторний правою боковий - знизу у тулуб, знизу лівою у тулуб.
407. Повторний правою боковий у голову, знизу у тулуб, знизу лівою у тулуб.
408. Повторний правою боковий у тулуб, знизу у голову, знизу лівою у тулуб.
409. Знизу лівою, боковий правою у голову, знизу лівою у тулуб.
410. Знизу лівою, боковий правою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
411. Знизу лівою у тулуб, боковий правою у голову, знизу лівою у тулуб.
412. Знизу лівою у голову, боковий правою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
413. Знизу правою, боковий лівою у голову, знизу лівою у тулуб.
414. Знизу правою, боковий лівою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
415. Знизу правою у голову, боковий лівою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
416. Знизу правою у тулуб, боковий лівою у голову, знизу лівою у тулуб.
417. Повторний лівою знизу - боковий у голову, знизу лівою у тулуб.
418. Повторний лівою знизу - боковий у тулуб, знизу лівою у тулуб.

419. Повторний лівою знизу у голову, боковий у тулуб, знизу лівою у тулуб.
420. Повторний лівою знизу у тулуб, боковий у голову, знизу лівою у тулуб.
421. Повторний правою знизу - боковий у голову, знизу лівою у тулуб.
422. Повторний правою знизу - боковий у тулуб, знизу лівою у тулуб.
423. Повторний правою знизу у голову, боковий у тулуб, знизу лівою у тулуб.
424. Повторний правою знизу у тулуб, боковий у голову, знизу лівою у тулуб.
425. Боковий лівою, прямий правою у голову, знизу лівою у тулуб.
426. Боковий лівою, прямий правою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
427. Боковий лівою у голову, прямий правою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
428. Боковий лівою у тулуб, прямий правою у голову, знизу лівою у тулуб.
429. Знизу лівою, прямий правою у голову, знизу лівою у тулуб.
430. Знизу лівою, прямий правою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
431. Знизу лівою у голову, прямий правою у тулуб, знизу лівою у тулуб.
432. Знизу лівою у тулуб, прямий правою у голову, знизу лівою у тулуб.
433. Прямий лівою, боковий правою у голову, знизу правою у голову.
434. Прямий лівою, боковий правою у тулуб, знизу правою у голову.
435. Прямий лівою у тулуб, боковий правою у голову, знизу правою у голову.

436. Прямий лівою у голову, боковий правою у тулуб, знизу правою у голову.
437. Прямий правою, боковий лівою у голову, знизу правою у голову.
438. Прямий правою, боковий лівою у тулуб, знизу правою у голову.
439. Прямий правою у тулуб, боковий лівою у голову, знизу правою у голову.
440. Прямий правою у голову, боковий лівою у тулуб, знизу правою у голову.
441. Повторний лівою прямий - боковий у голову, знизу правою у голову.
442. Повторний лівою прямий - боковий у тулуб, знизу правою у голову.
443. Повторний лівою прямий у голову, боковий у тулуб, знизу правою у голову.
444. Повторний лівою прямий у тулуб, боковий у голову, знизу правою у голову.
445. Повторний правою прямий - боковий у голову, знизу правою у голову.
446. Повторний правою прямий - боковий у тулуб, знизу правою у голову.
447. Повторний правою прямий у голову, боковий у тулуб, знизу правою у голову.
448. Повторний правою прямий у тулуб, боковий у голову, знизу правою у голову.
449. Прямий лівою, знизу правою у голову, знизу правою у голову.
450. Прямий лівою, знизу правою у тулуб, знизу правою у голову.

483. Знизу лівою у тулуб, боковий правою у голову, знизу правою у голову.
484. Знизу лівою у голову, боковий правою у тулуб, знизу правою у голову.
485. Знизу правою, боковий лівою у голову, знизу правою у голову.
486. Знизу правою, боковий лівою у тулуб, знизу правою у голову.
487. Знизу правою у голову, боковий лівою у тулуб, знизу правою у голову.
488. Знизу правою у тулуб, боковий лівою у голову, знизу правою у голову.
489. Повторний лівою знизу - боковий у голову, знизу правою у голову.
490. Повторний лівою знизу - боковий у тулуб, знизу правою у голову.
491. Повторний лівою знизу у голову, боковий у тулуб, знизу правою у голову.
492. Повторний лівою знизу у тулуб, боковий у голову, знизу правою у голову.
493. Повторний правою знизу - боковий у голову, знизу правою у голову.
494. Повторний правою знизу - боковий у тулуб, знизу правою у голову.
495. Повторний правою знизу у голову, боковий у тулуб, знизу правою у голову.
496. Повторний правою знизу у тулуб, боковий у голову, знизу правою у голову.
497. Боковий лівою, прямий правою у голову, знизу правою у голову.

498. Боковий лівою, прямий правою у тулуб, знизу правою у голову.
499. Боковий лівою у голову, прямий правою у тулуб, знизу правою у голову.
500. Боковий лівою у тулуб, прямий правою у голову, знизу правою у голову.
501. Знизу лівою, прямий правою у голову, знизу правою у голову.
502. Знизу лівою, прямий правою у тулуб, знизу правою у голову.
503. Знизу лівою у голову, прямий правою у тулуб, знизу правою у голову.
504. Знизу лівою у тулуб, прямий правою у голову, знизу правою у голову.
505. Прямий лівою, боковий правою у голову, знизу правою у тулуб.
506. Прямий лівою, боковий правою у тулуб, знизу правою у тулуб.
507. Прямий лівою у тулуб, боковий правою у голову, знизу правою у тулуб.
508. Прямий лівою у голову, боковий правою у тулуб, знизу правою у тулуб.
509. Прямий правою, боковий лівою у голову, знизу правою у тулуб.
510. Прямий правою, боковий лівою у тулуб, знизу правою у тулуб.
511. Прямий правою у тулуб, боковий лівою у голову, знизу правою у тулуб.
512. Прямий правою у голову, боковий лівою у тулуб, знизу правою у тулуб.
513. Повторний лівою прямий - боковий у голову, знизу правою у тулуб.

548. Повторний лівою боковий у тулуб, знизу у голову, знизу правою у тулуб.

549. Повторний правою боковий - знизу у голову, знизу правою у тулуб.

550. Повторний правою боковий - знизу у тулуб, знизу правою у тулуб.

551. Повторний правою боковий у голову, знизу у тулуб, знизу правою у тулуб.

552. Повторний правою боковий у тулуб, знизу у голову, знизу правою у тулуб.

553. Знизу лівою, боковий правою у голову, знизу правою у тулуб.

554. Знизу лівою, боковий правою у тулуб, знизу правою у тулуб.

555. Знизу лівою у тулуб, боковий правою у голову, знизу правою у тулуб.

556. Знизу лівою у голову, боковий правою у тулуб, знизу правою у тулуб.

557. Знизу правою, боковий лівою у голову, знизу правою у тулуб.

558. Знизу правою, боковий лівою у тулуб, знизу правою у тулуб.

559. Знизу правою у голову, боковий лівою у тулуб, знизу правою у тулуб.

560. Знизу правою у тулуб, боковий лівою у голову, знизу правою у тулуб.

561. Повторний лівою знизу - боковий у голову, знизу правою у тулуб.

562. Повторний лівою знизу - боковий у тулуб, знизу правою у тулуб.

563. Повторний лівою знизу у голову, боковий у тулуб, знизу правою у тулуб.

564. Повторний лівою знизу у тулуб, боковий у голову, знизу правою у тулуб.

565. Повторний правою знизу - боковий у голову, знизу правою у тулуб.

566. Повторний правою знизу - боковий у тулуб, знизу правою у тулуб.

567. Повторний правою знизу у голову, боковий у тулуб, знизу правою у тулуб.

568. Повторний правою знизу у тулуб, боковий у голову, знизу правою у тулуб.

569. Боковий лівою, прямий правою у голову, знизу правою у тулуб.

570. Боковий лівою, прямий правою у тулуб, знизу правою у тулуб.

571. Боковий лівою у голову, прямий правою у тулуб, знизу правою у тулуб.

572. Боковий лівою у тулуб, прямий правою у голову, знизу правою у тулуб.

573. Знизу лівою, прямий правою у голову, знизу правою у тулуб.

574. Знизу лівою, прямий правою у тулуб, знизу правою у тулуб.

575. Знизу лівою у голову, прямий правою у тулуб, знизу правою у тулуб.

576. Знизу лівою у тулуб, прямий правою у голову, знизу правою у тулуб.

Сполучення з чотирьох ударів

1. Прямий лівою, знизу правою - лівою, прямий правою у голову.

2. Прямий лівою, знизу правою - лівою у тулуб, прямий правою у голову.

3. Прямий лівою у тулуб, знизу правою - лівою у голову, прямий правою у тулуб.

4. Прямий лівою, низу правою, боковий лівою, прямий правою у голову.
5. Прямий лівою, низу правою - лівою у тулуб, боковий правою у голову.
6. Прямий лівою - низу правою у тулуб, бокові лівою - правою у голову.
7. Прямий правою, низу лівою - правою у тулуб, боковий лівою у голову.
8. Прямий правою у голову, низу лівою - правою у тулуб, боковий лівою у голову.
9. Боковий лівою, низу правою - лівою, боковий правою у голову.
10. Боковий лівою у голову, низу правою - лівою у тулуб, боковий правою у голову.
11. Боковий правою, низу лівою - правою, боковий лівою у голову.
12. Боковий правою у голову, низу лівою - правою у тулуб, боковий лівою у голову.
13. Низу лівою, бокові правою - лівою, низу правою у голову.
14. Низу лівою у тулуб, бокові правою - лівою у голову, низу правою у тулуб.
15. Низу правою у тулуб, бокові лівою - правою у голову, низу лівою у тулуб.
16. Повторний лівою прямий - боковий у голову, боковий правою у голову, низу лівою у тулуб.
17. Повторний лівою прямий у голову, низу у тулуб, бокові правою - лівою у голову.
18. Прямий правою у тулуб, повторний лівою низу у тулуб - боковий у голову, боковий правою у голову.
19. Прямий правою у голову, повторний лівою низу у тулуб, боковий у голову, боковий (прямий) правою у голову.

20. Боковий правою у голову, повторний лівою низу у тулуб, боковий у голову, боковий правою у голову.

2. Загальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка (ЗФП) боксерів-початківців спрямована на підвищення рівня їх загального фізичного розвитку, гармонійного формування м'язової системи, збільшення рухливості в суглобах, удосконалення координації рухів й вміння тримати рівновагу, покращення функцій серцево-судинної та дихальної систем. Чимале значення при цьому має збільшення фонду рухових вмінь та навичок, різнобічний розвиток фізичних якостей.

В якості засобів ЗФП можна використовувати рухливі й спортивні ігри, елементи циклічних вправ (з легкої атлетики, плавання, ходьби на лижах тощо), гімнастичні та акробатичні вправи. У навчально-тренувальному процесі боксерів застосовуються різноманітні загальнопідготовчі фізичні вправи.

Загальнопідготовчі фізичні вправи є основним засобом для проведення підготовчої й заключної частин навчально-тренувального заняття. Вони виконуються боксерами на місці і в русі, з предметами або без, індивідуально або з партнером, із використанням різноманітних знарядь (тренажерів). Загальнопідготовчі фізичні вправи складають невід'ємну частину кожного навчально-тренувального заняття всіх періодів підготовки. Їхній зміст, спрямованість, обсяг і дозування залежать від рівня фізичного розвитку боксерів-початківців, завдань періоду або окремого заняття. У залежності від методики застосування одна і та сама вправа може сприяти розвитку тих чи інших рухових якостей.

Нижче наведено перелік вправ для загальної фізичної підготовки, які широко використовуються у навчально-тренувальному процесі боксерів першого року навчання.

Стройові вправи. Повороти на місці і в русі. Способи перешикування на місці та в русі. Розмикання і змикання. Зміна напрямку й швидкості руху при пересуванні.

Загальнопідготовчі фізичні вправи без предметів докладно подано у додатках 1, 2.

Загальнопідготовчі фізичні вправи з предметами. Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах; поперемінно на лівій та правій нозі; стрибки з подвійним обертом скакалки вперед й назад. **Вправи з гімнастичною палицею.** Нахили і повороти тулуба, махові та колові оберти палиці в руках, супінація й пронація палиці в руці тощо. **Вправи з тенісними м'ячами.** Кидки та лапання з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи) одною та двома руками, жонглювання. Метання м'яча на відстань, у ціль. **Вправи з набивними м'ячами (медичболлами) вагою 1-5 кг.** Метання м'яча партнерові з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи) будь-яким способом (поштовхом від грудей двома руками, від плеча одною рукою), кидками м'яча з-за голови, через голову, між ногами. Імітація ударів (прямих, бокових, знизу) з набивним м'ячем. **Вправи з гантелями.** Вправи для м'язів рук й плечового поясу з різних вихідних положень: піднімання та опускання прямих рук; згинання та розгинання рук; колові оберти руками. Імітація боксерських рухів з гантелями. Вправи для зміцнення м'язів кисті. Нахили вперед, назад, в сторони з обертами тулубом з різних вихідних положень. Піднімання й опускання, згинання та розгинання ніг, колові оберти з положень сидячи і лежачи із прикріпленими до них гантелями. **Вправи зі штангою.** Вага штанги становить 30-100%

від маси тіла боксера. Вправи зі штангою: присідання, нахили, підстрибування на ногах, повороти, ривки.

Акробатичні вправи. Перекати вперед, назад, в сторони. Стійка на лопатках з різними положеннями рук та ніг. Стійка на голові з опорою на руки. Стійка на руках, передпліччях. Вправа "міст" з положення лежачи. Перекиди з різних положень (сід, упор присівши) вперед і назад.

Вправи на гімнастичних снарядах. Вправи на гімнастичній стінці. Піднімання та опускання ніг в положенні вис. Лазання по стінці вгору, вниз, в сторони. Махові вправи для ніг стоячи біля стінки. Нахили й прогини у різних напрямках стоячи біля стінки. **Вправи на линві.** Лазання за допомогою рук (або рук та ніг). **Вправи на перекладині.** Виси, підтягування, розмахування, підйом розгином. **Вправи на паралельних брусах.** Підйом в упор. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах. Кут в упорі на руках, зведення та розведення ніг. Стійка на плечах. Підйом розгином.

Елементи спортивних і рухливих ігор, легкої атлетики, плавання, лижного спорту. Спортивні та рухливі ігри, естафети. Елементи баскетболу, волейболу, гандболу, футболу. Різноманітні рухливі ігри та естафети. **Легкоатлетичні вправи.** Біг на короткі й середні дистанції. Кросовий біг. Стрибки в довжину (з місця, з розбігу). Стрибки у висоту. Штовхання ядра. Метання диску, гранати, спису. **Плавання** довільним способом або одним зі стилів на відстань 200-400 метрів без урахування часу. **Лижні гонки** або прогулянки на 1-5 км в залежності від рівня фізичної підготовленості.

3. Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка (СФП) боксерів-початківців спрямована на розвиток рухових якостей, специфічних суто для боксу. Вона здійснюється у тісному взаємозв'язку з технікою боксу. Засобами СФП є спеціалізовані боксерські вправи, що спрямовані на розвиток необхідних рухових якостей, а також вправи, які за формою або за режимом роботи м'язів подібні до боксерських.

Головним засобом для проведення основної частини навчально-тренувального заняття є спеціальні фізичні вправи боксера. Вправи для розвитку спеціальної сили, швидкості, витривалості, силової витривалості, спритності слід чергувати із вправами на розслаблення.

Нижче подається перелік спеціальних фізичних вправ, спрямованих на розвиток у боксерів необхідних рухових якостей.

Вправи для розвитку спеціальної витривалості.

Застосовуються різноманітні спеціалізовані вправи: імітаційні (з відсутністю снарядів й партнера), що побудовані на бойових рухах боксера; вправи на боксерських снарядах (виконання ударів по боксерському мішку, груші, настінній подушці, лапах); вправи з партнером в боксерських рукавицях (робота в парах по завданню тренера, умовні бої). Спеціальна витривалість у боксера-початківця формується при умові систематичності й безперервності навчально-тренувальних занять. При цьому поступово підвищується обсяг, складність, щільність та інтенсивність вправ.

Вправи для розвитку спеціальної силової витривалості. Рухи, які потребують постійності у прояві спеціальних силових якостей (удари, захисти, пересування), слід удосконалювати на кожному навчально-тренувальному занятті для того, щоб досягти морфо-

фізіологічних зрушень в організмі боксерів-початківців. При цьому необхідно дотримуватись принципів доступності й поступовості. Більшість вправ за структурою та змістом повинна відповідати бойовим рухам боксера, що забезпечують виконання ударів, пересувань та захистів. Використовуються: імітаційні вправи при вдосконаленні вищезазначених елементів техніки боксу (з обтяженнями та відсутністю обтяжень); вправи на боксерських снарядах (виконання ударів по боксерському мішку, груші, настінній подушці, лапах); вправи з партнером в боксерських рукавицях (робота в парах по завданню тренера).

Вправи для постановки сили та відчуття удару.

Передбачається виконання ударів по спеціальних боксерських снарядах (мішку, груші, настінній подушці) з метою розвитку сили та відчуття удару. Вправи з тренером на "лапах": виконання поодиноких ударів, сполучень з двох ударів у різних формах (атаці, контратаці). Увага акцентується на спроможності виконувати удари на 25%, 50%, 75%, 100% від максимальної сили удару. Удари в імітаційних вправах виконуються поперемінно з обтяженнями різної маси (гантелі до 1 кг і вище) та їх відсутністю.

Вправи для розвитку швидкості рухів. Розвиток швидкості рухової реакції в ударах, захистах і пересуваннях, а також швидкості, власне, й самих рухів (пересувань, ударів, захистів), здійснюється за допомогою імітаційних вправ без снарядів, зі снарядами (мішок, груша, настінна подушка), з партнером. Удари (поодинокі й серійні) виконуються з прискоренням у кінці ударного руху. Окремі удари в серіях акцентуються по сигналу тренера-викладача. Захисні дії (ухили, нирки, підставки, відходи, відбиви, сайдстеппи) вдосконалюються на місці та в русі за сигналом тренера і

без сигналу. Головною умовою при виконанні вправ є нечасте повторення рухів з максимальною швидкістю. При зниженні швидкості руху вправа припиняється. Ефективним при вдосконаленні швидкості є, також, виконання вправ у варіативних (спрощених, звичайних, складних) умовах. Удосконалення спеціальної швидкості доцільно проводити в першій половині навчально-тренувального заняття. При виконанні ударів чергувати використання невеликих обтяжень (гантелі до 1 кг) й нанесення ударів без них. Обов'язковою умовою є виконання вправи з максимально високою швидкістю.

Вправи для розвитку спеціальної спритності (координаційних здібностей). Спеціальна спритність боксера розвивається за допомогою різноманітних вправ і формується при достатньому рівні розвитку інших якостей (швидкості, гнучкості, сили, витривалості, відчуття рівноваги). Боксерові-початківцю необхідно збільшувати свій руховий досвід за рахунок імітації великої кількості боксерських рухів (пересувань, маневрів, захистів за допомогою рук, ніг й тулуба) з великою амплітудою, застосування в тренуванні рухливих й спортивних ігор. Основна вимога для формування спритності – виконання вправ у складних умовах. Ускладнити умови виконання вправи можна за рахунок обмеження площі майданчику (рингу); зменшення часу, призначеного на виконання завдання; впровадження додаткових умов (пересування на одній нозі). Велике значення для прояву спритності боксера має розвиток гнучкості, яка формується при виконанні загальнопідготовчих і спеціальних вправ із великою амплітудою.

3.1. Розвиток функціональної рухової симетрії у боксерів

Для досягнення високих спортивних результатів у боксі велике значення мають рівномірний функціональний розвиток і рівноцінне використання обох рук під час ударів. Безперечним є твердження, що відставання в рівні розвитку однієї з рук знижує рухові можливості боксера. У боксі велике значення має функціональна рухова симетрія розвитку тіла спортсмена, що надає перевагу як боксерам-лівшам, так і боксерам, які використовують праву руку для нанесення акцентованих ударів.

Превага "дворуких" боксерів полягає в тому, що вони в однаковій мірі спритно, швидко й сильно завдають удари і ефективно захищаються як лівою, так і правою руками. Високі пластичні властивості нервово-м'язового апарату людини створюють передумови для перебудови функцій рухових навичок слабшої руки.

Зазвичай у практиці фізична підготовка боксера-лівші й боксера-правші мало чим відрізняється. Частіше за все права рука в боксера-лівші відстає у своєму розвитку від лівої порівняно менше, ніж ліва рука від правої у боксера-правші. Опанування симетричними руховими навичками ударів і захистів слабшою рукою підвищують рівень спритності й майстерності боксерів. У зв'язку з цим ми рекомендуємо проводити навчально-тренувальні заняття таким чином, щоб сприяти рівномірному розвитку обох рук у боксерів-початківців: включати загальнопідготовчі симетричні вправи для розвитку слабшої руки; змінювати положення бойової стійки у симетричну.

Вправи, які супроводжуються симетричною зміною бойової стійки з лівосторонньої на правосторонню й навпаки, покращують рівень спритності боксера, підвищують його можливості у захисті,

атаці та контратаці. Зміну бойових стійок застосовують при виконанні: імітаційних вправ (бій з тінню, пересування), спеціалізованих вправ із партнером в парах (умовні та вільні бої), вправ зі снарядами (боксерський мішок, груша, лапи).

Деякі навчально-тренувальних заняття боксерів-початківців присвячуються оволодінню руховими навичками боксера-лівші.

4. Психологічна підготовка

Успішність спортивної діяльності боксера залежить від рівня його психологічної підготовленості.

До основних психологічних якостей, що обумовлюють техніко-тактичну перевагу боксера на рингу, відносять: спеціалізовані відчуття (відстані до суперника, удару, часу, суперника, рухів, рингу), увагу, мислення, швидкість реакцій. Дані психологічні якості формуються в залежності від ефективності методики техніко-тактичної підготовки та індивідуальних особливостей спортсмена.

Важливою складовою психологічної підготовки є формування морально-вольових якостей, що визначають успіх боксера в спортивній діяльності взагалі: дисциплінованості, сміливості, рішучості, наполегливості, ініціативності, самостійності, емоційної зрівноваженості тощо. Психологічна підготовка спрямована на виховання волі долати труднощі (страх, втому, біль, невдачі) при виконанні боксерських вправ.

Такі якості як сміливість, рішучість, воля до перемоги формуються цілеспрямовано, у взаємозв'язку із техніко-тактичною й фізичною підготовкою спортсменів. Основний засіб для їхнього становлення – це змагальна вправа. На заняттях боксерів першого року навчання тренер-викладач повинен час від часу проводити

умовні бої з обмеженням дій (іноді й без обмежень), організувати спаринги з доступними за рівнем підготовленості суперниками.

При рівних можливостях боксерів у фізичній підготовленості й техніко-тактичній майстерності завжди перемагає той, в кого бойовий дух та бажання перемогти вищі. Впевненість у власних силах і в надійності техніки формується шляхом систематичних тренувань.

Кожний двобій з будь-яким суперником вимагає уваги. Слід серйозно ставитись до поєдинку: не можна недооцінити або переоцінити суперника. Завдання тренера-викладача – навчити боксера-початківця думати, реально оцінювати ситуації й володіти собою на рингу.

Формування психологічних якостей, волі та характеру боксера-початківця залежить від підбору адекватних засобів тренування. Для вирішення цього завдання тренер-викладач повинен вмело використовувати у тренуванні різноманітні рухливі та спортивні ігри, колективні змагання, штучно створювати екстремальні ситуації (які, з одного боку, висувають вимоги до прояву вольових і психічних якостей студентів, а з другого боку є доступними для них). Крім того, тренер мусить навчити підлеглих деяких прийомів аутогенного тренування, самонавіювання (наприклад, навчання боксерів здатності до довільного розслаблення м'язів з метою більш швидкого відновлення).

Дотримання спортивного режиму, самодисципліна боксера є першими умовами швидкого формування психологічних якостей.

Ефективним засобом контролю за рівнем психологічної (морально-вольової) підготовленості боксерів-початківців є проведення протягом навчального року декількох класифікаційних змагань.

5. Теоретична підготовка

Теоретична підготовка є невід'ємною складовою навчально-тренувального процесу. За її відсутності процес підготовки спортсменів стає неповноцінним та малоефективним, оскільки теорія доповнює практику. Чимале значення теоретична підготовка відіграє у навчанні боксерів-початківців.

На першому році навчання у спортивному відділенні з боксу у вищому навчальному закладі студенти повинні оволодіти базовими знаннями з питань фізичного виховання, гігієни, боксу як виду спорту та засобу фізичного виховання.

Теоретичні відомості краще подавати студентам в доступній формі у вигляді коротких бесід (тривалістю 15-20 хвилин) до початку підготовчої частини на практичних заняттях. Навчально-тренувальні заняття з техніко-тактичної підготовки перевантажені, як правило, практичним матеріалом, що ускладнює сприйняття боксерами додаткової інформації. Ми рекомендуємо проводити бесіди на початку спеціалізованих занять із загальної фізичної підготовки (див. додатки 3, 4). Такий підхід, на нашу думку, сприяє кращому засвоєнню студентами-боксерами програмного матеріалу.

До бесід з питань гігієни, медичного контролю, надання першої медичної допомоги бажано залучати спортивного лікаря вищого навчального закладу.

Перелік тем з теоретичної підготовки боксерів-початківців:

1. **Фізична культура і спорт – як засоби зміцнення здоров'я та виховання особистості.** Поняття про фізичну культуру і спорт. Форми фізичного виховання. Фізична культура як засіб підвищення

рівня здоров'я, виховання гармонійно розвиненої особистості. Поняття про спорт, його сутність. Спортивна класифікація України.

2. **Бокс як вид спорту.** Характеристика боксу як виду спорту в системі фізичного виховання. Вплив боксу на організм тих, хто займається. Поділ боксерів на вагові категорії. Боксерський ринг, раунди бою (формула бою для дорослих починаючих боксерів і розрядників). Участь українських боксерів на міжнародних змаганнях. Розвиток боксу у вищих навчальних закладах.

3. **Екіпірування та спорядження боксера.** Особистий інвентар та одяг боксера. Боксерські рукавиці для тренувань та змагань. Бинти для рук, бандаж, капа-назубник. Шолом, боксерське взуття. Тренувальний костюм, взуття для прогулянок. Форма для виступу на змаганнях.

4. **Попередження травматизму в боксі.** Поняття про травми. Особливості спортивного травматизму при заняттях боксом (травми суглоба великого пальця, пошкодження надбровних дуг, забої, розтягнення, кровотеча з носа). Причини травм та їх профілактика. Способи зупинки кровотечі. Перша допомога при отриманні травм.

5. **Короткі відомості про будову та функції організму людини.** Будова організму людини. Системи організму людини та їхні функції.

6. **Вплив фізичних вправ на організм людини.** Фізичні вправи, їхня роль у зміцненні здоров'я, розвитку рухових якостей, підвищенні працездатності. Вплив занять боксом на організм людини.

7. **Гігієна боксера.** Поняття про гігієну і санітарію. Особиста гігієна боксера. Догляд за шкірою, зубами, волоссям і нігтями. Гігієнічні вимоги до одягу і взуття. Гігієна спортивних споруд.

8. **Загартування організму людини.** Значення та основні правила загартування. Повітря, сонце і вода як засоби загартування й

методика їх використання. Значення загартування для профілактики простудних захворювань.

9. Харчування спортсмена. Значення харчування як фактору життєдіяльності людини. Поняття про основний обмін. Призначення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей. Калорійність продуктів. Режим харчування під час тренування і змагань.

10. Добовий режим спортсмена. Шкідливі звички. Загальний режим і розпорядок дня. Систематичність в тренуванні, відпочинку, сні. Перебування на свіжому повітрі. Шкідливість паління, наркоманії, вживання спиртних напоїв.

11. Медичний контроль в тренуванні. Значення медичного контролю в тренуванні. Обов'язковість медичного контролю. Здійснення медичного контролю у спортивному відділенні з боксу вищого навчального закладу. Протипоказання до занять боксом.

12. Самоконтроль в тренуванні. Самоконтроль, його значення і зміст. Об'єктивні дані: маса, динамометрія, спірометрія, кров'яний тиск, пульс. Суб'єктивні дані: самопочуття, сон, апетит. Щоденник самоконтролю. Поняття про стан спортивної форми, втоми, перевтоми. Заходи попередження перевтоми (симптоми перевтоми).

13. Надання першої медичної допомоги. Дія високої температури та її наслідки (опіки, теплові й сонячні удари). Дія низьких температур та її наслідки (обмороження). Допомога потерпілим. Надання першої медичної допомоги при станах непритомності й шоці. Прийоми штучного дихання та непрямого масажу серця. Перенесення і транспортування потерпілих.

14. Загальна характеристика спортивного тренування. Поняття про спортивне тренування. Мета, завдання та зміст спортивного тренування. Поняття про спортивну майстерність боксера.

15. Засоби спортивного тренування. Фізичні вправи в боксі. Різновиди фізичних вправ: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, змагальні.

16. Методи спортивного тренування. Основні методи для розвитку фізичних якостей. Основні методи опанування техніки боксу.

17. Фізична підготовка боксера. Поняття про фізичну підготовку боксера. Загальна й спеціальна фізична підготовка. Розвиток фізичних якостей. Поняття про силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Їхнє значення в боксі.

18. Основи техніки і тактики боксу. Техніка боксу за вимогами сучасного бою. Класифікація ударів. Взаємозв'язок техніки і тактики боксу. Елементи тактики: атака, захист, контратака, маневрування. Атакуючі та захисні дії. Тактика ведення двобою на відстані та при зближенні із суперником.

19. Захист – основа спортивної майстерності у боксі. Класифікація захистів. Різновиди захисту. Комбінований захист (поєднання в одній захисній дії декількох видів захисту). Принцип активності в захисті, поєднання захисту з контрударами. Захист як вихідне положення для удару у відповідь та переходу до контратакуючих дій.

20. Правила змагань в боксі. Правила проведення двобоїв у боксі. Різновиди порушень правил ведення бою. Функції рефері, бокових суддів, головного судді, лікаря. Жеребкування учасників. Складання пар. Суддівські записки.

II. ПОУРОЧНА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ БОКСЕРІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Заняття № 1

Завдання. Вивчення основних положень боксера з фронтальної бойової стійки. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 35 хв. (додаток 1).

Основна частина – 40 хв.

Вправи з фронтальної бойової стійки в одношареному розімкненому строю – 30 хв.

1. Ноги на ширині плечей, руки опущені вниз. Перенесення маси тіла поперемінно на праву та ліву ногу.

2. Оберти тулуба вправо і вліво з перенесенням маси тіла на праву і ліву ногу.

3. Фронтальна бойова стійка; кисті рук на рівні підборіддя, стиснуті в кулак. Імітація прямих ударів лівою і правою руками по чергово з перенесенням маси тіла на різноіменну ногу.

Вправи для розвитку сили м'язів поясу верхніх кінцівок – 10 хв.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Підтягування на перекладині. Вправи з предметами (набивними м'ячами, скакалкою).

Заклучна частина – 15 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи для розслаблення м'язів (далі по тексту "вправи на розслаблення"), відновлення дихання. Підведення підсумків заняття.

Заняття № 2

Завдання. Формування рухових навичок пересувань і ударів із фронтальної та бокової бойових стійок. Вивчення прямого удару лівою в голову. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 30 хв. (додаток 1).

Основна частина – 60 хв.

Вправи в одношареному розімкненому строю

1. Вихідне положення – фронтальна бойова стійка, руки на рівні підборіддя стиснуті в кулак. Імітація прямих ударів у голову з обертанням тулуба по чергово вправо і вліво.

2. Бокова бойова стійка боксера. Основні положення рук, ніг, голови, тулуба.

3. Пересування поодинокими, подвійними кроками вперед, назад, вправо і вліво з бокової бойової стійки. „Човниковий” рух – плавні рухи стрибками вперед - назад на передній частині ступнів ніг.

4. Прямий удар лівою в голову. Пояснення і показ удару. Вихідне положення – бокова бойова стійка.

5. Прямий удар лівою в голову на місці і з кроком вперед.

6. Те ж саме з подвійним кроком вперед: на другий крок з ударом.

7. Те ж саме в „човниковому” русі дрібними рухами вперед - назад.

Заклучна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 3

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 3).

Заняття № 4, 5

Завдання. Формування рухових навичок з фронтальної та бокової бойових стійок. Вивчення і вдосконалення техніки прямого удару лівою в голову і захистів підставкою правої долоні та відходом кроком назад. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 30 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи у фронтальній бойовій стійці в одношеренговому розімкненому строю – 10 хв.

Прямі удари лівою і правою в голову з обертанням тулуба вправо і вліво з перенесенням маси тіла на різноіменну ногу.

Вправи із бокової бойової стійки в одношеренговому розімкненому строю – 20 хв.

1. Пересування поодинокими, подвійними кроками вперед, назад, в сторони.

2. Вдосконалення техніки прямого удару лівою в пересуванні:

- крок назад, крок вліво, крок вперед з ударом в голову, крок вправо;
- крок назад, крок вправо, крок вперед з ударом в голову, крок вліво;
- прямий удар лівою в голову з кроком вперед і назад;
- те ж саме з подвійним кроком вперед і назад;
- те ж саме в „човниковому” русі вперед, назад, на підскоці, на передній частині ступнів ніг (в швидкому темпі).

Вправи у двошеренговому розімкненому строю – 30 хв.

Розповідь про ведення двоюбою на відстані та при зближенні.

Вивчення захистів підставкою правої долоні й відходом кроком назад

1. Боксери 1-ї шеренги атакують з кроком вперед прямим ударом лівою в голову. Боксери 2-ї шеренги уникають удару відходом назад. Потім боксери міняються завданнями.

2. Боксери 1-ї шеренги атакують прямим ударом лівою в голову. Боксери 2-ї шеренги на першу атаку від удару приймають захист підставкою правої долоні, на другу атаку відходять від удару кроком назад. Потім боксери міняються завданнями.

Стрибки зі скакалкою – 5 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 6, 7

Завдання. Вивчення і вдосконалення техніки прямих ударів із фронтальної бойової стійки. Вивчення і вдосконалення техніки прямого удару лівою в голову із бокової бойової стійки. Вивчення захистів від прямого удару підставкою правої долоні, підставкою лівого плеча. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 60 хв.

Вправи у фронтальній бойовій стійці в одношеренговому розімкненому строю – 10 хв.

1. Прямі удари лівою, правою в голову з обертанням тулуба і перенесенням маси тіла на різноіменну ногу.

2. Те ж саме виконувати в пересуванні вперед, назад.

Вправи із бокової бойової стійки в одношареному розімкненому строю – 25 хв.

Повторення вивченого на заняттях № 4, 5.

Вправи у двошареному розімкненому строю – 20 хв.

Вивчення і вдосконалення техніки захисту від прямого удару

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист відходом назад. Те ж саме з підставкою правої долоні. Те ж саме з підставкою лівого плеча. Боксери міняються завданнями (2 раунди по 2 хв.).

2. Маневрування перед партнером в боковій бойовій стійці зі зміною відстані, позначенням прямого удару лівою в голову і вивчених захистів – (2 раунди по 2 хв.).

Рухливі ігри – 5 хв.

Заключна частина – 10 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальне завдання: прямі удари із фронтальної бойової стійки.

Заняття № 8

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 3).

Заняття № 9

Завдання. Вивчення та вдосконалення техніки прямих ударів із фронтальної бойової стійки. Вдосконалення техніки прямого удару лівою в голову з бокової бойової стійки. Вивчення захисту ухил вправо, вліво, та контрудару прямого лівою назустріч в голову. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи у фронтальній бойовій стійці в одношареному розімкненому строю – 5 хв.

1. Прямі удари лівою, правою в голову з обертанням тулуба і перенесенням маси тіла на різноіменну ногу.

2. Те ж саме в русі вперед і назад у фронтальній бойовій стійці.

Вправи в боковій бойовій стійці в одношареному розімкненому строю – 20 хв.

1. Повторення вивчених захистів на атаку прямим лівою в голову.

2. Вивчення і вдосконалення техніки захистів та контрударів.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 40 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – ухилом вправо, вліво (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – відходом назад. Те ж саме, прямий удар лівою назустріч в голову. Захист від удару назустріч – підставкою правої долоні (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – прямим лівою в голову. Захист – підставкою правої долоні. Те ж саме з підставкою лівого плеча. Те ж саме, ухил вправо або вліво. Те ж саме, захист відходом назад. Те ж саме, удар лівою назустріч в голову (5 раундів по 2 хв.).

4. Умовний бій: на атаку прямим лівою в голову, при умові застосування вивчених захистів, контрудар прямим лівою назустріч в голову (4 раунди по 2 хв.).

Примітка: тут і надалі, при вивченні прийомів у вправах із партнером, боксери після кожного раунду міняються завданнями: один атакує, другий захищається і навпаки.

Заключна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальне завдання: прямі удари із фронтальної бойової стійки.

Заняття № 10, 11

Завдання. Удосконалення техніки прямих ударів із фронтальної бойової стійки. Вивчення прямого удару лівою в тулуб і захистів від нього. Вдосконалення техніки захистів від прямого удару лівою в голову. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 30 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи в одношареному розімкненому строю – 20 хв.

1. Прямі удари у фронтальній бойовій стійці на місці та в русі вперед і назад.

2. Прямий удар лівою в тулуб. Пояснення і показ удару в цілому і по частинах. Вихідне положення – бокова бойова стійка. Вивчення удару на місці.

3. Вивчення і вдосконалення техніки удару в русі з кроком вперед, назад, з подвійним кроком вперед.

4. Те ж саме з подвійним кроком (удар на другому кроці). Крок назад, крок вліво, крок вперед з ударом в тулуб.

5. Те ж саме, крок назад, крок вправо, крок вперед з ударом в тулуб. З першим кроком – прямий удар лівою в голову. З другим кроком – прямий удар лівою в тулуб. Те ж саме з кроком вперед і назад.

6. Захист від прямого удару лівою в тулуб – 5 хв. Пояснення і показ захисту: підставка правої долоні, підставка ліктя лівої руки.

Вправи у двошареному розімкненому строю (в рукавицях) – 40 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в тулуб. Захист – підставка правої долоні. Те ж саме з підставкою ліктя зігнутої лівої руки (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим лівою в голову. Захист – підставка правої долоні. Прямий удар лівою назустріч в голову (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – прямим лівою в голову. Захист – підставка лівого плеча. Те ж саме, з ухилом вправо. Прямий удар лівою назустріч в тулуб. Захист від удару назустріч – підставка правої долоні (2 раунди по 2 хв.).

4. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – ухилом вліво. Те ж саме з підставкою лівого плеча. Те ж саме з відходом кроком назад. Прямий удар лівою назустріч в голову. Те ж саме, прямий удар лівою назустріч в тулуб (4 раунди по 2 хв.).

5. Умовний бій в парах: на атаку прямим лівою в голову при умові захистів підставкою, відбивом вліво, ухилом вправо із ударом назустріч або ударом у відповідь (2 раунди по 2 хв.).

6. Бій з тінню – 2 хв. Вправи на снарядах: настінна подушка – 3 хв., мішок – 3 хв.

Вправа зі скакалкою – 3 хв. Вправи з предметами – 3 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 12

Завдання. Удосконалення техніки прямих ударів із фронтальної бойової стійки. Вивчення захистів від прямого удару лівою в голову:

ухили, відбиви вліво і вправо. Вдосконалення вивченої техніки. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 2 – 30 хв. (додаток 2).

Основна частина – 65 хв.

Вправи у фронтальній бойовій стійці в одношареному розімкненому строю – 5 хв.

Прямі удари на місці і в русі вперед та назад з перенесенням маси тіла на одноіменну і різноіменну ногу.

Вправи із бокової бойової стійки в одношареному розімкненому строю – 15 хв.

1. Пересування поодинокими, подвійними кроками вперед, назад, в сторони. Човникове пересування вперед, назад (в прискореному темпі).

2. Удосконалення техніки прямого удару лівою в голову в пересуванні з кроком вперед, назад, з подвійним, потрійним кроком вперед і назад. Те ж саме, прямий удар лівою в голову в поєднанні з прямим ударом лівою в тулуб.

Вправи у двошареному розімкненому строю – 5 хв.

Вивчення захистів від прямого удару лівою в голову: ухил вправо, відбив вліво. Пояснення та показ захисту ухил вправо і захисту відбив вліво-вниз.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 40 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – ухилом вправо. Те ж саме з відбивом правою долонею вліво-вниз. Відповідь – прямим ударом лівою в голову. Захист від контрудару – підставка правої долоні (4 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Відповідь – прямий удар лівою назустріч в тулуб. Захист від удару в тулуб – підставка

ліктя зігнутої лівої руки. Те ж саме, прямий удар лівою назустріч в голову (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – підставка правої долоні. Те ж саме з відбивом вліво. Те ж саме з ухилом вправо. Те ж саме з кроком назад. Прямий удар назустріч в голову або тулуб (4 раунди по 2 хв.).

4. Умовний бій в парах: поперемінна атака прямим ударом лівою в голову і тулуб (2 раунди по 2 хв.).

5. Умовний вільний бій – на прямий удар лівою в голову і тулуб (2 раунди по 2 хв.).

6. Вправи на снарядах – 2 раунди по 3 хв.

Вправа зі скакалкою – 3 хв. Вправи з набивними м'ячами – 5 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 13

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 3).

Заняття № 14

Завдання. Удосконалення техніки прямих ударів із фронтальної бойової стійки. Вивчення техніки захисту відхід вліво і вправо. Вдосконалення вивченої техніки боксу. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 30 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи у фронтальній бойовій стійці в одношеренговому розімкненому строю – 5 хв.

Прямі удари на місці і в русі вперед та назад з перенесенням маси тіла на одноіменну і різноіменну ногу.

Вправи в боковій бойовій стійці в одношеренговому розімкненому строю – 20 хв.

1. Вихідне положення – бокова бойова стійка. Вдосконалення техніки прямого удару лівою в голову і тулуб в русі з кроком вперед, назад, в сторони.

2. Захист відходом вліво. Пояснення і показ захисту. Вихідне положення – бокова бойова стійка.

3. Захист відходом вправо. Пояснення і показ захисту. Вихідне положення – бокова бойова стійка.

Вправи у двошеренговому розімкненому строю – 5 хв.

Повторення вивченої техніки на занятті № 12.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 35 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – відходом вправо. Те ж саме, відхід вліво (4 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – ухилом вправо. Прямий удар лівою в тулуб назустріч (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – прямим лівою в голову. Захист – підставкою правої долоні. Те ж саме з відходом вліво або вправо. Те ж саме з підставкою лівого плеча. Те ж саме з кроком назад. Прямий удар лівою назустріч в голову. Те ж саме, удар лівою назустріч в тулуб. Захист від удару назустріч в тулуб – підставкою правої долоні (2 раунди по 2 хв.).

4. Умовний бій в парах на атаку прямим лівою в голову при умові захисту відходами і ухилами (2 раунди по 2 хв.).

5. Двосторонній бій на прямий удар лівою в голову і тулуб – 2 хв.
Бій з тінню – 2 хв., або вправи на снарядах (настінна подушка, мішок) – 2 раунди по 2 хв.

Вправа зі скакалкою – 2 хв.

Заклучна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальне завдання: вдосконалення техніки прямих ударів із фронтальної бойової стійки і захисту відхід в сторону.

Заняття № 15

Завдання. Удосконалення техніки прямих ударів із фронтальної бойової стійки. Вивчення прямого удару правою в голову і захисту підставкою лівого плеча. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 2 – 30 хв. (додаток 2).

Основна частина – 70 хв.

Вправи у фронтальній бойовій стійці в одношеренговому розімкненому строю – 5 хв.

Прямі удари на місці і в русі вперед та назад з перенесенням маси тіла на одноіменну і різноіменну ногу.

Вивчення прямого удару правою в голову в одношеренговому розімкненому строю – 15 хв.

1. Пояснення і показ удару. Вихідне положення – бокова бойова стійка.

2. Прямий удар правою в голову з кроком вперед і назад.

3. Те ж саме з подвійним кроком вперед і назад.

4. Те ж саме, крок вперед, на другий крок – удар.

Вправи у двошеренговому розімкненому строю – 15 хв.

Повторення вивченої техніки ударів, захистів.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 35 хв.

1. Атака – прямим правою в голову. Захист – підставка лівого плеча і правої долоні. Те ж саме з ухилом вправо або вліво. Те ж саме з кроком назад. Те ж саме, прямий удар лівою назустріч в тулуб (4 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим лівою в голову. Захист – підставка правої долоні. Те ж саме з ухилом вправо. Те ж саме з відбивом вліво. Те ж саме з відходом вправо. Те ж саме з відходом вліво. Прямий удар лівою назустріч в голову (4 раунди по 2 хв.).

3. Двосторонній бій на прямий удар лівою в голову і тулуб (2 раунди по 2 хв.).

4. Бій з тінню – 2 хв. Вправи на снарядах (настінна подушка, мішок) – 2 раунди по 2 хв.).

Вправа зі скакалкою – 3 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальне завдання: вдосконалення техніки прямого удару правою в голову.

Заняття № 16, 17

Завдання. Вивчення повторного прямого удару лівою в голову і тулуб. Вдосконалення прямого удару правою в голову і захисту підставкою лівого плеча. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 30 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи у фронтальній бойовій стійці в одношеренговому розімкненому строю – 15 хв.

1. Прямі удари на місці і в русі вперед та назад з перенесенням маси тіла на одноіменну і різноіменну ногу.

2. Те ж саме, імітуючи бокові удари.

Вправи у двошеренговому розімкненому строю – 10 хв.

Повторення вивчених ударів і захистів.

Вивчення повторного прямого удару лівою в голову і тулуб та захистів від них.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 40 хв.

1. Атака – повторним прямим ударом лівою в голову і тулуб. Захист – підставкою правої долоні і зігнутої в лікті лівої руки (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим ударом правою в голову. Захист – підставка лівого плеча і правої долоні. Відповідь – прямим ударом правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – повторним ударом лівою в голову. Захист – підставка правої долоні і кроком назад. Прямий удар лівою назустріч в голову або тулуб (2 раунди по 2 хв.).

4. Умовний бій в парах на атаку повторним прямим ударом лівою в голову (2 раунди по 2 хв.). Те ж саме, на атаку прямим ударом лівою в голову з контрударом у відповідь правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

5. Двосторонній бій на прямий удар лівою в голову і тулуб.

6. Вправи на снарядах (настінна подушка, мішок) – 2 раунди по 2 хв.

Бій з тінню – 2 хв.

Вправи з предметами – 3 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальне завдання: вдосконалення техніки прямого удару правою в голову.

Заняття № 18

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 4).

Заняття № 19, 20

Завдання. Вивчення прямого удару правою в тулуб і захисту від нього. Вдосконалення техніки прямого удару лівою в голову і тулуб.

Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи у фронтальній бойовій стійці в одношареному розімкненому строю – 10 хв.

1. Прямі удари на місці і в русі вперед та назад з перенесенням маси тіла на одноіменну і різноіменну ногу.

2. Те ж саме, імітуючи бокові удари.

Вправи у боковій бойовій стійці в одношареному розімкненому строю – 20 хв.

1. Вивчення прямого удару правою в тулуб на місці і з кроком вперед (пояснення і показ). Вихідне положення – бокова бойова стійка.

2. Те ж саме з кроком вперед, назад, з подвійним кроком вперед (на другий крок з ударом).

Вправи у двошареному розімкненому строю (в рукавицях) – 35 хв.

1. Атака – прямим ударом правою в тулуб. Захист – підставка ліктя зігнутої лівої руки. Те ж саме з підставкою правої долоні і кроком назад – 2 хв.

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – підставка лівого плеча. Відповідь – прямим ударом правою в голову (захист від контрудару правою – підставка лівого плеча) – 2 раунди по 2 хв.

3. Атака – прямим ударом лівою в голову. Прямий удар правою назустріч в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

4. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – підставка правої долоні. Те ж саме з ухилом вправо або вліво. Те ж саме з відбивом правою долонею вліво. Відповідь – прямим ударом лівою в голову (2 раунди по 2 хв.).

5. Умовний бій в парах на атаку прямим ударом лівою в голову і прямим ударом назустріч в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

6. Двосторонній бій одною лівою рукою – 2 хв.

7. Вправи на снарядах (настінна подушка, мішок) – 2 раунди по 2 хв.

Вправа зі скакалкою – 3 хв.

Заклучна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 21, 22

Завдання. Вивчення техніки сполучення з двох прямих ударів лівою - правою в голову та захисту від них. Удосконалення вивченої техніки. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 70 хв.

Вправи в одношеренговому розімкненому строю (без рукавиць) – 30 хв.

1. Повторення вивченої техніки.
2. Сполучення з двох прямих ударів лівою - правою в голову. Пояснення і показ ударів. Вихідне положення – бокова бойова стійка.
3. Сполучення з двох прямих ударів лівою - правою в голову.
4. Те ж саме з кроком вперед і назад.
5. Те ж саме з підскоком на правій нозі.
6. Сполучення з двох прямих ударів лівою - правою в голову в русі кроками вперед і назад, з перенесенням маси тіла на одноіменну ногу.

7. **Захист.** Вправи по вивченню захисту від сполучення прямих ударів лівою - правою:

- підставка правої долоні від прямого удару лівою в голову;
- підставка лівого плеча від прямого удару правою в голову.

Контрудари. Вправи по вивченню ударів у відповідь після захисту від сполучення з двох прямих ударів лівою - правою.

Вправи у двошеренговому розімкненому строю (в рукавицях) – 40 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – підставка правої долоні, захист ухилом вправо. Те ж саме з кроком назад. Прямий удар лівою назустріч в голову. Те ж саме, прямий удар правою назустріч в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – ухил вліво або вправо. Те ж саме з відбивом правою долонею вліво. Відповідь – прямий удар лівою в голову (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – сполученням з двох прямих лівою - правою в голову. Захист – підставка правої долоні і лівого плеча. Відповідь – прямий

удар правою в голову. Те ж саме, прямий удар правою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

4. Умовний бій на атаку сполученням з двох прямих лівою - правою в голову і вдосконалення захисту (2 раунди по 2 хв.).

5. Двосторонній бій лівою рукою (2 раунди по 2 хв.).

6. Вправи на снарядах: настінна подушка, мішок, насипна груша (2 раунди по 2 хв.).

Вправи зі скакалкою – 3 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 23

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 3).

Заняття № 24, 25

Завдання. Удосконалення сполучення з двох прямих ударів лівою - правою в голову і захистів від нього. Вдосконалення вивченої техніки. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 2 – 30 хв. (додаток 2).

Основна частина – 70 хв.

Вправи в одношеренговому розімкненому строю – 10 хв.

Повторення вивченої техніки на заняттях № 21, 22 – 20 хв.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 40 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – підставка правої долоні. Те ж саме з кроком назад. Прямий лівою назустріч в

голову. Те ж саме, прямий лівою назустріч в тулуб. Те ж саме, прямий правою назустріч в тулуб (4 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим ударом правою в голову. Захист – підставка лівого плеча і правої долоні. Відповідь – контрудар прямим правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – сполученням з двох прямих лівою - правою в голову. Захист – підставка правої долоні і лівого плеча. Відповідь – прямий удар в голову або тулуб (4 раунди по 2 хв.).

4. Атака – сполученням з двох ударів: прямим ударом лівою в тулуб, правою в голову. Захист – підставка зігнутої в лікті лівої руки, лівого плеча і правої долоні. Відповідь – прямий удар правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

5. Умовний бій на атаку поодинокими прямими ударами (2 раунди по 2 хв.).

6. Вільний бій на прямий удар лівою в голову й лівою, правою в тулуб – 2 хв.

7. Вправи на снарядах: мішок, насипна груша (2 раунди по 2 хв.).

Бій з тінню – 2 хв.

Вправи з предметами – 3 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 26, 27

Завдання. Удосконалення техніки сполучень з двох прямих ударів і захистів від них. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 70 хв.

Вдосконалення вивченої техніки на заняттях № 24, 25 – 20 хв.

Вправи у двошеренговому розімкненому строю (в рукавицях) – 45 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Прямий удар лівою назустріч в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – підставка правої долоні. Те ж саме з ухилом вправо або вліво. Те ж саме з відходом вправо. Те ж саме з відбивом вліво. Те ж саме з відходом назад. Прямий удар правою назустріч в голову або тулуб (4 раунди по 2 хв.).

3. Атака – сполученням з двох ударів: прямим лівою в голову - правою в тулуб. Захист – підставка правої долоні і ліктя зігнутої лівої руки. Відповідь – контрудар прямим правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

4. Атака – сполученням з двох ударів: прямим лівою в тулуб, правою в голову. Захист – підставка ліктя лівої руки, підставка лівого плеча і правої долоні. Відповідь – прямий удар правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

5. Умовний бій в парах на атаку сполученням з двох прямих ударів лівою - правою в голову із застосуванням всіх вивчених захистів (2 раунди по 2 хв.).

6. Двосторонній бій на прямий лівою в голову, правою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

7. Вправи на снарядах: настінна подушка, мішок, надувна груша – 3 раунди по 3 хв.). Бій з тінню – 3 хв.

Вправа зі скакалкою – 5 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 28

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 3).

Заняття № 29, 30

Завдання. Вивчення контратаки сполученням з двох ударів. Удосконалення техніки прямого удару лівою в голову і тулуб. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 30 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вдосконалення вивченої техніки на заняттях № 26, 27 – 15 хв.
Вправи у двошеренговому розімкненому строю (в рукавицях) – 50 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Прямий удар лівою назустріч в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – ухилом вліво. Те ж саме з відходом вправо, відбивом вліво. Відповідь – контрудар прямим лівою в голову (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – відходом назад. Відповідь – сполученням прямих ударів лівою - правою в голову. Захист від контратаки – підставкою правої долоні і лівого плеча (2 раунди по 2 хв.).

4. Атака – прямим ударом лівою в голову. Прямий удар правою назустріч в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

5. Умовний бій в парах – на прямий удар лівою в голову з використанням всіх вивчених захистів (2 раунди по 2 хв.).

6. Вільний бій – на прямий удар лівою в голову і прямий правою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

7. Вправи на снарядах: настінна подушка, мішок, насипна груша (3 раунди по 2 хв.). Бій з тінню – 3 хв.

Вправи з предметами – 3 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 31, 32

Завдання. Вивчення прямого удару правою назустріч в голову і захистів від нього. Вдосконалення техніки прямого удару лівою і захистів від нього. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 2 – 25 хв. (додаток 2).

Основна частина – 70 хв.

Вдосконалення вивченої техніки на заняттях № 29, 30 – 20 хв.
Вправи у двошеренговому розімкненому строю (в рукавицях) – 40 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Прямий удар лівою назустріч в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – ухилом вліво. Прямий удар (крос) правою назустріч в голову. Захист від прямого удару правою назустріч в голову підставкою лівого плеча і правою долонею (4 раунди по 2 хв.).

3. Атака – повторним прямим ударом лівою в голову. Захист – підставка правої долоні. Те ж саме з кроком вперед-вліво. Прямий удар правою назустріч в голову (2 раунди по 2 хв.).

4. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – підставка правої долоні. Те ж саме з кроком вперед вправо. Те ж саме з кроком назад. Прямий удар лівою назустріч в тулуб. Те ж саме, прямий удар

лівою в голову. Те ж саме, прямий удар правою в тулуб (4 раунди по 2 хв.).

5. Вільний бій – на повторний прямий удар лівою в голову і тулуб (2 раунди по 2 хв.).

6. Вправи на снарядах (3 раунди по 3 хв.). Бій з тінню – 2 хв.

Вправа зі скакалкою – 3 хв.

Заключна частина – 10 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 33

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 3).

Заняття № 34, 35

Завдання. Удосконалення серій з двох прямих ударів в атаці і контратаці. Вдосконалення вивченої техніки. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи у фронтальній бойовій стійці в одношеренговому розімкненому строю – 10 хв.

1. Прямі удари на місці і в русі вперед та назад з перенесенням маси тіла на одноіменну і різноіменну ногу.

2. Те ж саме, імітуючи бокові удари.

Вправи у двошеренговому розімкненому строю – 10 хв.

Вдосконалення техніки прямих ударів і захистів (прямі удари лівою, правою в голову і тулуб).

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 40 хв.

1. Атака – серією повторних прямих ударів лівою - лівою в голову, правою в тулуб. Захист – підставка правої долоні і ліктя зігнутої лівої руки. Відповідь – прямим ударом правою в голову (4 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – відбивом правою долонею вліво. Відповідь – серією з двох прямих ударів лівою - правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – прямим лівою в голову. Захист – підставка правої долоні. Те ж саме з ухилом вправо, відходом вліво, кроком назад. Відповідь – серією з двох прямих ударів лівою - правою в голову (4 раунди по 2 хв.).

4. Умовний бій в парах – серією з двох прямих ударів лівою - правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

5. Двосторонній бій – серією з двох прямих ударів лівою в голову - правою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

Вправи на снарядах: настінна подушка, мішок, надувна груша (3 раунди по 2 хв.). Бій з тінню – 2 хв.

Вправи з набивними м'ячами – 5 хв. Вправи зі скакалкою – 3 хв.

Заклучна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 36, 37

Завдання. Удосконалення техніки прямих ударів в зустрічній формі бою та у відповідь, захисту від контрударів. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 2 – 25 хв. (додаток 2).

Основна частина – 70 хв.

Бій з тінню (2 раунди по 2 хв.).

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 45 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – підставкою правої долоні. Відповідь – прямим ударом лівою назустріч в голову. Те ж саме з прямим лівою назустріч в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – ухилом вліво з кроком вперед. Відповідь – перехресним (кросом) правою в голову або прямим ударом правою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – кроком вперед-вліво. Відповідь – прямим ударом правою назустріч (кросом) в голову. Те ж саме з прямим правою назустріч в тулуб. Захист від удару в тулуб – підставка ліктя лівої зігнутої руки або відхід кроком назад (2 раунди по 2 хв.).

4. Атака – сполученням з двох прямих ударів лівою - правою в голову. Захист – підставка правої долоні, лівого плеча. Відповідь – прямим правою в голову. Захист від контрудару комбінований (2 раунди по 2 хв.).

5. Умовний вільний бій на прямі удари в голову і тулуб (2 раунди по 2 хв.).

Вправи на боксерських снарядах – 12 хв.

Настінна подушка, мішок, груші насипна або надувна (4 раунди по 2 хв.).

Вправи з набивними м'ячами стоячи, сидячи, лежачи – 5 хв.

Вправи зі скакалкою – 3 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 38

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 4).

Заняття № 39, 40

Завдання. Вивчення захисту відходом в сторону з обертом (сайдстеп). Вдосконалення вивченої техніки. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи в одношеренговому розімкненому строю – 25 хв.

1. Прямі удари з фронтальної бойової стійки на місці і в русі вперед та назад з перенесенням маси тіла на одноіменну і різноіменну ногу.

2. Те ж саме, імітуючи бокові удари.

3. Захист кроком в сторону з обертом (сайдстеп). Пояснення і показ захисту. Вихідне положення – бокова бойова стійка.

Випробування захисту на атаку прямим ударом лівою в голову.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 30 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – сайдстепом право. Відповідь – прямим ударом правою назустріч в голову (4 раунди по 2 хв.). Те ж саме в інший бік. Відповідь – прямим ударом лівою назустріч в голову. Захист від удару назустріч підставкою лівого плеча і правої долоні (4 раунди по 2 хв.).

2. Умовний бій в парах на атаку прямим ударом лівою в голову і захист сайдстепом в праву і ліву сторони (2 раунди по 2 хв.).

3. Двосторонній бій – на прямий удар лівою в голову і прямий ударом правою в тулуб – 2 хв.

Вправи на снарядах: мішок, груша насипна (3 раунди по 2 хв.).

Бій з тінню – 2 хв.

Вправа зі скакалкою – 3 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 41, 42

Завдання. Вивчення бокового удару лівою в голову і тулуб. Вивчення техніки захистів: нирок, підставка передпліччя зігнутої правої руки, відхил назад. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 30 хв. (додаток 1).

Основна частина – 70 хв.

Вправи в одношереновому розімкненому строю – 35 хв.

1. Прямі удари у фронтальній бойовій стійці на місці і в русі вперед та назад з перенесенням маси тіла на одноіменну і різноіменну ногу.

2. Те ж саме, імітуючи бокові удари.

3. Боковий удар лівою в голову. Пояснення і показ удару. Вихідне положення – бокова бойова стійка.

4. Боковий удар лівою в голову з кроком вперед і назад. Те ж саме з подвійним кроком (другий крок з ударом). Те ж саме з подвійним кроком вперед і назад.

5. Боковий удар лівою в голову з кроком вперед і з перенесенням маси тіла на ліву та праву ногу. Те ж саме на підскоці.

6. Захисти. Пояснення і показ підставки, відхилу, нирка, відходу підсумків заняття. назад.

7. Боковий удар лівою в тулуб. Пояснення і показ удару.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 30 хв.

1. Атака – боковим ударом лівою в голову. Захист – підставкою тильної сторони правої кисті. Те ж саме з відхилом, нирком вправо (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – боковим ударом лівою в голову. Захист – нирком вправо. Те ж саме з відхилом назад. Відповідь – боковим ударом лівою в голову (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – боковим ударом лівою в голову. Захист – нирком вправо. Відповідь – боковим ударом лівою назустріч в тулуб. Захист від удару назустріч – підставка передпліччя правої зігнутої руки (2 раунди по 2 хв.).

4. Атака – повторним ударом: прямим лівою, боковим лівою в голову. Захист – підставка правої долоні, тильної сторони правої кисті. Відповідь – боковим ударом лівою назустріч в голову (2 раунди по 2 хв.).

5. Умовний бій з використанням тільки бокового удару лівою в голову і тулуб – 2 хв.

6. Умовний бій з використанням прямих ударів, вивчених захистів і контрударів – 2 хв.

7. Вільний бій на повторний удар лівою в голову і правою в

Вправи на снарядах (2 раунди по 2 хв.).

Вправи з предметами – 3 хв.

Заключна частина – 15 хв.

Гімнастичні вправи стоячи, сидячи, лежачи. Ходьба, підведення

Заняття № 43

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 4).

Заняття № 44, 45

Завдання. Удосконалення бокового удару лівою в голову і тулуб. Удосконалення техніки захистів: нирок, підставка передпліччя зігнутої правої руки, відхил назад. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 70 хв.

Вправи у фронтальній бойовій стійці в одношереновому розімкненому строю – 10 хв.

Прямі, бокові удари на місці і в русі вперед та назад з перенесенням маси тіла на одноіменну і різноіменну ногу.

Вправи у боковій бойовій стійці в одношереновому розімкненому строю – 20 хв.

1. Боковий удар лівою в голову з кроком вперед і назад. Те ж саме з подвійним кроком (другий крок з ударом). Те ж саме з подвійним кроком вперед і назад.

2. Боковий удар лівою в голову з кроком вперед і з перенесенням маси тіла на ліву та праву ногу. Те ж саме на підскоці.

3. Боковий удар лівою в тулуб з кроком вперед і назад. Те ж саме з подвійним кроком (другий крок з ударом). Те ж саме з подвійним кроком вперед і назад.

4. Боковий удар лівою в голову з кроком вперед і з перенесенням маси тіла на ліву та праву ногу. Те ж саме на підскоці.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 35 хв.

1. Атака – боковим ударом лівою в голову. Захист – підставкою тильної сторони правої кисті. Те ж саме з відхилом, нирком вправо (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – боковим ударом лівою в голову. Захист – нирком вправо. Те ж саме з відхилом назад. Відповідь – боковим ударом лівою в голову (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – боковим ударом лівою в голову. Захист – нирком вправо. Відповідь – боковим ударом лівою назустріч в тулуб. Захист від удару назустріч – підставка правої зігнутої руки (2 раунди по 2 хв.).

4. Атака – повторним ударом: прямим лівою, боковим лівою в голову. Захист – підставка правої долоні, тильної сторони правої кисті. Відповідь – боковим ударом лівою назустріч в голову (2 раунди по 2 хв.).

5. Умовний бій з використанням тільки бокового удару лівою в голову і тулуб – 2 хв.

6. Умовний бій з використанням прямих ударів, вивчених захистів і контрударів – 2 хв.

7. Вільний бій на повторний удар лівою в голову і правою в тулуб – 2 хв.

Вправи на снарядах (4 раунди по 2 хв.).

Вправа зі скакалкою – 2 хв.

Заключна частина – 10 хв.

Гімнастичні вправи стоячи, сидячи, лежачи. Ходьба, підведення підсумків заняття.

Заняття № 46, 47

Завдання. Вивчення бокового удару правою в голову і тулуб. Удосконалення техніки захистів: нирок, підставка передпліччя, відхил назад. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 30 хв. (додаток 1).

Основна частина – 70 хв.

Вправи в одношеренговому розімкненому строю – 40 хв.

1. Прямі удари у фронтальній бойовій стійці в поєднанні з боковими ударами на місці та в русі.

2. Боковий удар правою в голову. Пояснення і показ удару. Вихідне положення – бокова бойова стійка.

3. Боковий удар правою в голову з кроком вперед і назад. Те ж саме з подвійним кроком (другий крок з ударом). Те ж саме з подвійним кроком вперед і назад.

4. Боковий удар правою в голову з кроком в сторону (сайдстеп) вправо і вліво.

5. Сполучення з двох ударів. Бокові удари лівою - правою в голову з кроком вперед і назад. Те ж саме з подвійним кроком (другий крок з боковими ударами лівою - правою в голову). Те ж саме на підскоці бокові удари лівою - правою в голову.

6. Захисти. Пояснення і показ захистів від бокового удару правою в голову: підставка правої долоні, відхил назад, нирок вліво, відхід.

7. Боковий удар правою в тулуб. Пояснення і показ.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 30 хв.

1. Атака – боковим ударом правою в голову. Захист – підставка тильної сторони лівої кисті. Те ж саме з відхилом назад. Те ж саме з нирком вліво (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – боковим ударом правою в голову. Захист – нирком вліво. Те ж саме з відхилом назад. Відповідь – боковим ударом правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – боковим ударом правою в голову. Захист – нирком вліво. Відповідь – боковим ударом правою назустріч в тулуб. Захист від удару назустріч – підставка зігнутої лівої руки (2 раунди по 2 хв.).

4. Атака – боковим ударом лівою в голову. Захист – нирком вправо. Відповідь – боковими ударами правою - лівою в голову (по рукавицях атакуючого) – 2 раунди по 2 хв.

5. Атака – боковим ударом правою в голову. Захист – нирком вліво. Відповідь – боковими ударами лівою - правою в голову (по рукавицях атакуючого) – 2 раунди по 2 хв.

6. Умовний бій в парах на атаку поодинокими боковими ударами лівою, правою в голову – 2 хв.

Вправи на снарядах (2 раунди по 2 хв.).

Заключна частина – 5 хв.

Гімнастичні вправи стоячи, сидячи, лежачи. Ходьба, підведення підсумків заняття.

Заняття № 48

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 4).

Заняття № 49, 50

Завдання. Удосконалення бокового удару правою в голову і тулуб. Вдосконалення техніки захистів: нирок, підставка передпліччя, відхил назад. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 30 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи в одношеренговому розімкненому строю – 40 хв.

1. Прямі удари у фронтальній бойовій стійці в поєднанні з боковими та ударами знизу на місці й в русі.

2. Бокова бойова стійка. Боковий удар правою в голову з кроком вперед і назад. Те ж саме з подвійним кроком (другий крок з ударом). Те ж саме з подвійним кроком вперед і назад.

3. Боковий удар правою в голову з кроком в сторону (сайдстеп) вправо і вліво.

4. Сполучення з двох ударів. Бокові удари лівою - правою в голову з кроком вперед і назад. Те ж саме з подвійним кроком (другий крок з боковими ударами лівою - правою в голову). Те ж саме на підскоці: бокові удари лівою - правою в голову.

5. Боковий удар правою в тулуб з кроком вперед і назад. Те ж саме з подвійним кроком (другий крок з ударом). Те ж саме з подвійним кроком вперед і назад.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 35 хв.

1. Атака – боковим ударом правою в голову. Захист – підставка тильної сторони лівої кисті. Те ж саме з відхилом назад. Те ж саме з нирком вліво (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – боковим ударом правою в голову. Захист – нирком вліво. Те ж саме з відхилом назад. Відповідь – боковим ударом правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – боковим ударом правою в голову. Захист – нирком вліво. Відповідь – боковим ударом правою назустріч в тулуб. Захист від удару назустріч – підставка зігнутої лівої руки (2 раунди по 2 хв.).

4. Атака – боковим ударом лівою в голову. Захист – нирком вправо. Відповідь – боковими ударами правою - лівою в голову (по рукавицях атакуючого) – 2 раунди по 2 хв.

5. Атака – боковим ударом правою в голову. Захист – нирком вліво. Відповідь – боковими ударами лівою - правою в голову (по рукавицях атакуючого) – 2 раунди по 2 хв.

6. Умовний бій в парах на атаку поодинокими боковими ударами лівою, правою в голову – 2 хв.

Вправи на снарядах (3 раунди по 2 хв.).

Заключна частина – 10 хв.

Гімнастичні вправи стоячи, сидячи, лежачи. Ходьба, підведення підсумків заняття.

Заняття № 51, 52

Завдання. Вивчення удару знизу лівою в голову і тулуб. Удосконалення вивченої техніки. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 30 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи в одношеренговому розімкненому строю – 20 хв.

1. Прямі удари, бокові, знизу на місці та в русі у фронтальній бойовій стійці.

2. Удар знизу лівою в голову (тулуб). Пояснення і показ удару. Вихідне положення – бокова бойова стійка.

3. Захисти. Пояснення і показ захисту від удару: підставка правої долоні, відхил назад. Удар знизу лівою з кроком вперед і назад. Те ж саме з подвійним кроком (на другий крок з ударом).

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 45 хв.

1. Атака – ударом знизу лівою в голову. Захист – підставка правої долоні. Те ж саме з відхилом назад. Відповідь – ударом знизу лівою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – ухилом вліво з кроком вперед. Відповідь – ударом знизу лівою назустріч в голову. Захист – підставкою правої долоні. Те ж саме з ухилом вліво, нирком вправо, кроком вліво (сайдстеп). Відповідь – ударом знизу лівою назустріч в тулуб (4 раунди по 2 хв.).

3. Атака – повторною серією прямих ударів лівою - лівою, правою в голову. Захист – підставка правої долоні і лівого плеча. Відповідь – прямим ударом правою в голову і знизу лівою в тулуб (4 раунди по 2 хв.).

4. Умовний бій в парах на удар знизу лівою в голову і тулуб (2 раунди по 2 хв.).

5. Двосторонній бій з використанням удару знизу лівою (2 раунди по 2 хв.).

6. Вправи на снарядах: настінна подушка, мішок, насилна груша (3 раунди по 2 хв.). Бій з тінню – 3 хв.

Вправи з предметами – 3 хв.

Заклучна частина – 10 хв.

Гімнастичні вправи стоячи, сидячи, лежачи. Підведення підсумків заняття.

Заняття № 53

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 4).

Заняття № 54, 55

Завдання. Удосконалення удару знизу лівою в голову і в тулуб. Удосконалення вивченої техніки. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Прямі удари, бокові, знизу на місці та в русі у фронтальній бойовій стійці – 5 хв.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 45 хв.

1. Атака – ударом знизу лівою в голову. Захист – підставка правої долоні. Те ж саме з відхилом назад. Відповідь – ударом знизу лівою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – ухилом вліво з кроком вперед. Відповідь – ударом знизу лівою назустріч в голову. Захист – підставкою правої долоні. Те ж саме з ухилом вліво, нирком вправо, кроком вліво (сайдстеп). Відповідь – ударом знизу лівою назустріч в тулуб (4 раунди по 2 хв.).

3. Атака – повторною серією прямих ударів лівою - лівою, правою в голову. Захист – підставка правої долоні і лівого плеча. Відповідь – прямим ударом правою в голову і лівим знизу в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

4. Умовний бій в парах на удар знизу лівою в голову і тулуб (2 раунди по 2 хв.).

5. Двосторонній бій з використанням удару знизу лівою (2 раунди по 2 хв.).

Вправи на снарядах: настінна подушка, мішок, насипна груша (5 раундів по 2 хв.). Бій з тінню – 3 хв.

Вправи з набивними м'ячами – 10 хв.

Вправа зі скакалкою – 3 хв.

Заключна частина – 10 хв.

Гімнастичні вправи стоячи, сидячи, лежачи. Підведення підсумків заняття.

Заняття № 56, 57

Завдання. Вивчення удару знизу правою в голову і тулуб. Удосконалення вивченої техніки. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 30 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи в одношеренговому розімкненому строю – 25 хв.

1. Прямі удари в поєднанні з ударами знизу і боковими ударами у фронтальній бойовій стійці.

2. Удар знизу правою в голову (тулуб). Пояснення і показ удару. Вихідне положення – бокова бойова стійка.

3. Захисти. Пояснення і показ захистів від удару: підставкою лівої, правої долоні, відхилом назад. Удар знизу правою з кроком вперед і назад. Те ж саме з подвійним кроком (на другий крок з ударом).

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 40 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – ухилом вправо, ухилом вліво. Відповідь – знизу лівою в голову чи тулуб (4 раунди по 2 хв.).

2. Атака – ударом знизу правою в тулуб. Захист – підставка зігнутої лівої руки. Те ж саме з відхилом назад. Відповідь – знизу правою в голову (4 раунди по 2 хв.).

3. Атака – прямими ударами лівою і правою в голову. Захист – підставкою правої долоні і лівого плеча. Відповідь – ударом знизу правою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

4. Умовний бій з використанням удару правою знизу (2 раунди по 2 хв.).

5. Двосторонній бій – на прямий удар лівою в голову, лівою і правою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

6. Вправи на снарядах (2 раунди по 2 хв.).

7. Вправи з набивними м'ячами стоячи, сидячи – 5 хв.

Вправа зі скакалкою – 3 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Гімнастичні вправи стоячи, сидячи, лежачи. Підведення підсумків заняття.

Заняття № 58

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 4).

Заняття № 59, 60

Завдання. Удосконалення удару знизу правою в голову і тулуб. Удосконалення вивченої техніки. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 30 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи у фронтальній бойовій стійці в одношареному розімкненому строю – 5 хв.

Прямі удари в поєднанні з ударами знизу і боковими ударами на місці та в русі.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 45 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – ухилом вправо, ухилом вліво. Відповідь – ударом знизу лівою в голову чи тулуб (4 раунди по 2 хв.).

2. Атака – ударом знизу правою в тулуб. Захист – підставка зігнутої лівої руки. Те ж саме з відхилом назад. Відповідь – знизу правою в голову (4 раунди по 2 хв.).

3. Атака – прямими ударами лівою - правою в голову. Захист – підставкою правої долоні і лівого плеча. Відповідь – ударом знизу правою в тулуб (4 раунди по 2 хв.).

4. Умовний бій з використанням удару правою знизу (2 раунди по 2 хв.).

5. Двосторонній бій – на прямий удар лівою в голову, лівою і правою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

Вправи на снарядах (5 раундів по 2 хв.).

Вправи з набивними м'ячами стоячи, сидячи – 15 хв.

Вправи з предметами – 3 хв.

Заключна частина – 10 хв.

Гімнастичні вправи стоячи, сидячи, лежачи. Підведення підсумків заняття.

Заняття № 61, 62

Завдання. Вивчення і вдосконалення техніки ударів знизу в голову і тулуб. Удосконалення техніки контрударів знизу назустріч, у

відповідь і захистів від них. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 30 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи у фронтальній бойовій стійці в одношареному розімкненому строю – 20 хв.

1. Прямі удари в поєднанні з ударами знизу і боковими ударами (під рахунок викладача).

2. Удари знизу з перенесенням маси тіла на різноіменну і одноіменну ногу. Те ж саме з кроком вперед, з подвійними, потрійними кроками вперед, назад з перенесенням маси тіла на одноіменну і різноіменну ногу.

3. Сполучення з двох ударів. Прямий удар лівою в голову (на підскоці правої ноги), удар знизу правою (під крок лівої ноги). Удар знизу лівою з кроком вправо, удар знизу правою з кроком вліво (руки після удару по чергово прикривають підборіддя). Прямий удар лівою в голову, лівою з нахилом в тулуб, удар правою знизу в голову (з кроком вперед і назад).

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 45 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – ухилом вліво з кроком вперед. Відповідь – ударом знизу лівою в голову. Те ж саме з ударом знизу лівою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим ударом правою в голову. Захист – відбивом лівою долонею вправо. Відповідь – ударом знизу правою в голову. Те ж саме з ударом знизу правою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – ударом знизу правою в голову. Захист – підставка лівої долоні. Відповідь – ударом знизу в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

4. Атака – сполученням з двох ударів знизу лівою - правою в голову. Захист – підставкою лівої, правої долоні. Те ж саме з підставкою правої долоні, кроком назад. Відповідь – ударом знизу правою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

5. Атака – ударом знизу лівою в тулуб. Захист – підставкою зігнутої лівої руки з кроком назад. Відповідь – контрударом знизу правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

6. Атака – прямим ударом лівою в голову - знизу правою в тулуб. Захист – підставка правої долоні і зігнутої лівої руки. Відповідь – прямим ударом правою в голову - знизу лівою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

Вправи на снарядах (4 раунди по 2 хв.).

Вправа зі скакалкою – 3 хв.

Заклучна частина – 5 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 63

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 4).

Заняття № 64, 65

Завдання. Удосконалення техніки ударів знизу в голову і тулуб. Вдосконалення техніки контрударів знизу назустріч, у відповідь і захистів від них. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 30 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи у фронтальній бойовій стійці в одношеренговому розімкненому строю – 15 хв.

1. Прямі удари в поєднанні з ударами знизу і боковими.

2. Удари знизу з перенесенням маси тіла на різноіменну і одноіменну ногу. Те ж саме з кроком вперед; з подвійними, потрійними кроками вперед, назад; з перенесенням маси тіла на одноіменну і різноіменну ногу.

3. Сполучення з двох ударів. Прямий удар лівою в голову (на підскоці правої ноги), удар знизу правою (під крок лівої ноги). Удар знизу лівою з кроком вправо, удар знизу правою з кроком вліво (руки після удару по чергово прикривають підборіддя). Прямий удар лівою в голову, лівою з нахилом в тулуб, удар правою знизу в голову (з кроком вперед і назад).

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 45 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – ухилом вліво з кроком вперед. Відповідь – ударом знизу лівою в голову. Те ж саме з ударом знизу лівою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим ударом правою в голову. Захист – відбивом лівою долонею вправо. Відповідь – ударом знизу правою в голову. Те ж саме з ударом знизу правою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – ударом знизу правою в голову. Захист – підставка лівої долоні. Відповідь – ударом знизу правою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

4. Атака – сполученням з двох ударів знизу лівою - правою в голову. Захист – підставкою лівої, правої долоні. Те ж саме з підставкою правої долоні, кроком назад. Відповідь – ударом знизу правою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

5. Атака – ударом знизу лівою в тулуб. Захист – підставкою зігнутої лівої руки з кроком назад. Відповідь – контрударом знизу правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

6. Атака – прямим ударом лівою в голову - знизу правою в тулуб. Захист – підставка правої долоні і зігнутої лівої руки. Відповідь – прямим ударом правою в голову і лівою знизу в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

Вправи на снарядах (5 раундів по 2 хв.).

Вправи з набивними м'ячами – 5 хв.

Вправа зі скакалкою – 2 хв.

Заклучна частина – 10 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 66, 67

Завдання. Удосконалення техніки бокових ударів і ударів знизу, контрударів і захистів від них. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 2 – 25 хв. (додаток 2).

Основна частина – 65 хв.

Вправи у двошеренговому розімкненому строю – 15 хв.

Повторення вивченої техніки ударів і захистів. Бій з тінню.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 35 хв.

1. Атака – ударом знизу лівою, правою в тулуб. Захист – підставкою правої, лівої долоні з кроком назад. Відповідь – ударом знизу правою в тулуб - боковим лівою в голову (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – боковим ударом лівою в голову. Захист – підставка тильної сторони кисті правої руки. Відповідь – ударом знизу лівою в тулуб - боковим лівою в голову. Захист від контрударів – підставка ліктя зігнутої лівої руки, нирком вправо. Відповідь – боковими ударами правою - лівою в голову (по рукавицях атакуючого) – 4 раунди по 2 хв.

3. Атака – боковим ударом правою в голову. Захист – нирком вліво. Відповідь – боковими ударами лівою - правою в голову (по рукавицях атакуючого) – 2 раунди по 2 хв.

4. Атака – поодиноким прямим ударом лівою і прямим ударом правою в голову (окремо). Захист – відходами (сайдстеп) вправо і вліво. Відповідь – поодинокими ударами знизу правою, лівою назустріч в голову (2 раунди по 2 хв.).

5. Умовний бій в парах. На атаку (окремо) поодинокими прямими ударами в голову при умові захистів: підставкою правої долоні, підставкою лівого плеча і відходами (сайдстеп) в сторони (2 раунди по 2 хв.).

6. Вільний бій – на прямих ударах і ударах знизу (2 раунди по 2 хв.).

Вправи на снарядах (3 раунди по 2 хв.). Вправи з набивними м'ячами – 10 хв.

Вправи зі скакалкою – 3 хв.

Заклучна частина – 10 хв.

Заспокійлива ходьба. Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 68

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 3).

Заняття № 69, 70

Завдання. Удосконалення техніки ударів збоку, знизу та захистів від них. Вдосконалення техніки сполучень з двох бокових ударів у відповідь в голову. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи в одношеренговому розімкненому строю – 10 хв.

Повторення вивчених ударів, захистів і контрударів. Бій з тінню.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 35 хв.

1. Атака – боковим ударом лівою в голову. Захист – підставка тильної сторони кисті правої руки. Відповідь – контрудар знизу лівою в тулуб. Те ж саме, захист нирком вправо. Відповідь – боковими ударами правою - лівою в голову (по рукавицях атакуючого) – 2 раунди по 2 хв.

2. Атака – боковим ударом правою в голову. Захист – підставка тильної сторони кисті лівої руки. Відповідь – контрудар знизу правою в тулуб. Те ж саме, захист нирком вліво. Відповідь – боковими ударами лівою - правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – прямим ударом лівою - боковим правою в голову. Захист – підставка правої долоні, нирком вправо. Відповідь – боковими ударами правою - лівою в голову (по рукавицях атакуючого) – 2 раунди по 2 хв.

4. Атака – сполученням з двох прямих лівою - правою в голову. Захист – підставка тильної сторони кисті правої руки, відходом вліво. Відповідь – боковими ударами лівою - правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

5. Умовний бій в парах – на атаку окремими боковими ударами лівою і правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

6. Двосторонній бій – на прямий і боковий удар лівою в голову і прямий удар правою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

Вправи на снарядах (3 раунди по 2 хв.).

Вправи зі скакалкою – 3 хв. Естафети з набивними м'ячами – 10 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання.

Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 71, 72

Завдання. Вивчення удаваних ударів (фінтів) в голову і тулуб. Удосконалення техніки прямих, бокових ударів, контрударів та захистів. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи в одношеренговому розімкненому строю – 10 хв.

1. Повторення вивчених ударів, захистів і контрударів.

2. Вивчення удаваних ударів. Пояснення і показ.

Бій з тінню – 2 хв.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 30 хв.

1. Атака – удаваним ударом (фінтом): прямим лівою в тулуб. Боковий удар лівою в голову. Захист – нирком вправо. Відповідь – боковими ударами правою - лівою в голову (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – удаваними ударами (фінт): прямий лівою в голову, правою в тулуб. Боковий удар лівою в голову. Захист – підставка

тильної сторони кисті правої руки. Відповідь – боковим ударом лівою назустріч в голову (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – удаваними ударами (фінт): прямий удар лівою в тулуб, прямий удар лівою в голову. Сполучення з двох бокових ударів лівою - правою в голову. Захист – підставка тильної сторони кисті правої руки, нирком вліво. Відповідь – боковими ударами лівою - правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

4. Умовний бій в парах на атаку удаваними ударами (2 раунди по 2 хв.).

5. Вільний бій (2 раунди по 2 хв.).

Вправи на снарядах (4 раунди по 2 хв.).

Вправи з набивними м'ячами – 10 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання з удосконалення удаваних дій (додаток 5).

Заняття № 73

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 3).

Заняття № 74, 75

Завдання. Удосконалення техніки різнотипних сполучень з двох ударів, повторних атак, контрударів і захистів від них. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Повторення вивчених ударів і захистів у двошеренговому розміщеному строю – 7 хв.

Бій з тінию в парах перед партнером з позначенням ударів і захистів на відстані – 3 хв.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 35 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову, Захист – ухилом вліво. Відповідь – прямим правою назустріч в тулуб. Те ж саме, захист ухилом вправо. Відповідь – прямим ударом лівою назустріч в тулуб (4 раунди по 2 хв.).

2. Атака – повторною серією прямих ударів лівою - лівою, правою в голову. Захист – підставка правої долоні, лівого плеча. Відповідь – прямим правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – двійкою прямих лівою - правою в голову. Захист – підставка правої долоні, лівого плеча. Відповідь – прямим ударом правою - боковим лівою в голову. Захист від контрудару – підставка лівого плеча, нирком вправо (2 раунди по 2 хв.).

4. Атака – прямим ударом лівою в голову - низу правою в тулуб. Захист – підставкою правої долоні, зігнутої лівої руки з кроком назад. Відповідь – серією прямих ударів правою - лівою - правою в голову. Захист від серії ударів – комбінований, з підставкою лівого плеча, правої долоні (2 раунди по 2 хв.).

5. Вільний бій – на повторний прямий удар лівою в голову і прямий правою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

Вправи на боксёрських снарядах: настінна подушка, мішок, груша надувна (4 раунди по 2 хв.).

Вправи з набивними м'ячами – 6 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 76, 77

Завдання. Удосконалення техніки сполучень з двох прямих, бокових ударів та захистів від них. Вдосконалення контрударів в голову і тулуб. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи в одношеренговому розімкненому строю – 10 хв.

1. Повторення вивчених ударів, контрударів і захистів.

2. Бій з тінню (2 раунди по 2 хв.).

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 40 хв.

1. Двосторонній бій на відчуття відстані лівою рукою – 2 хв.

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – підставка правої долоні. Відповідь – прямим ударом лівою назустріч в голову (2 раунди по 2 хв.).

3. Те ж, захист ухилом вправо чи вліво. Відповідь – прямим ударом лівою або правою назустріч в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

4. Атака – прямим ударом лівою - боковим правою в голову. Захист – підставка долоні правої руки, нирком вліво. Відповідь – боковими ударами лівою - правою в голову. Те ж, боковим правою назустріч в тулуб (4 раунди по 2 хв.).

5. Атака – прямим ударом лівою - боковим лівою в голову. Захист – підставка правої долоні, нирком вправо. Відповідь – боковими ударами правою - лівою в голову (2 раунди по 2 хв.).

6. Умовний бій на атаку прямим, боковим лівою в голову при умові захисту підставкою правої долоні, нирком вправо. З контрударами назустріч і у відповідь в голову і тулуб (2 раунди по 2 хв.).

7. Вільний бій на прямий, боковий лівою в голову та на прямі лівою - правою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

Вправи на снарядах: мішок, настінна подушка, груша насипна – 10 хв.
Удосконалення техніки поодиноких ударів, серій з двох прямих ударів з акцентуванням останнього удару (3 раунди по 2 хв.), сполучень з двох прямих, знизу і бокових ударів (3 раунди по 2 хв.).

Вправи зі скакалкою – 2 хв.

Вправи з набивними м'ячами – 5 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Вправи на розслаблення, гнучкість та відновлення дихання.

Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 78

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 3).

Заняття № 79, 80

Завдання. Вивчення елементів ближнього бою, захистів від коротких ударів. Удосконалення вивченої техніки боксу (удари, захисти, контрудари). Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 2 – 25 хв. (додаток 2).

Основна частина – 65 хв.

Вправи у двошеренговому розімкненому строю – 20 хв.

1. Вдосконалення вивченої техніки (удари, захисти, прийоми).

2. Ближній бій. Пояснення і показ елементів ближнього бою.

Основні положення ніг, рук, голови, тулуба.

3. Основні позиції ближнього бою.

Атакуюча позиція. Захисні позиції.

Вправи з партнером (без рукавиць) у двошереновому розімкненому строю – 15 хв.

1. Вихідне положення – на зближенні із суперником. Боксер № 1 з наступального положення боковим кроком вперед-вправо атакує ударом знизу лівою в тулуб. Боксер № 2 з боковим кроком назад-вліво приймає захист підставкою правої долоні. Боксер № 1 з боковим кроком вперед-вліво атакує ударом знизу правою в тулуб. Боксер № 2 з боковим кроком назад-вправо приймає захист підставкою лівої долоні.

2. Атака – сполученням з двох ударів: знизу лівою - правою в тулуб. Захист – підставка правої, лівої долоні (в русі вперед, назад, 5-6 кроків вперед і назад з перенесенням маси тіла на різноіменну і одноіменну ногу).

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 30 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – нирком вліво, входом в ближній бій. Відповідь – знизу правою - лівою в тулуб. Захист від контрударів – підставка правої долоні і крок назад (4 раунди по 2 хв.).

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Вхід в ближній бій – короткий прямий удар правою назустріч в тулуб з кроком лівою ногою і нахилом вліво (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – боковим ударом лівою в голову. Вхід в ближній бій – підставка тильної сторони кисті правої руки. Відповідь – прямим ударом знизу лівою назустріч в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

4. Умовний бій на зближенні із суперником (удари тільки в тулуб) – 2 раунди по 2 хв.

Вправи на снарядах (3 раунди по 2 хв.).

Вправа зі скакалкою – 3 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Вправи на розслаблення, відновлення дихання та гнучкість. Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 81, 82

Завдання. Удосконалення техніки сполучень з двох ударів, а також техніки комбінованого захисту від них. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 65 хв.

Вправи у двошереновому розімкненому строю – 20 хв.

1. Вдосконалення техніки ударів і захистів.

2. Бій з тінню в парах перед партнером з позначенням поодиноких ударів, серій з двох ударів у голову і в тулуб.

Вправа зі скакалкою – 2 хв.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 30 хв.

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – підставкою правої долоні. Відповідь – прямим ударом лівою назустріч в голову. Те ж саме із захистом ухилом вліво і вправо. Відповідь – прямим правою назустріч в голову і тулуб (4 раунди по 2 хв.).

2. Атака – серією прямих лівою - правою в голову. Захист – підставка правої долоні, лівого плеча. Відповідь – прямим ударом правою в голову і знизу лівою в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – прямим ударом правою - боковим лівою в голову. Захист – підставкою лівого плеча, нирком вправо. Відповідь – двома боковими ударами правою - лівою в голову (2 раунди по 2 хв.).

4. Умовний бій на атаку двома ударами – прямим і боковим лівою в голову при умові захистів: підставкою правої долоні, лівого плеча, нирком вправо з контрударом назустріч і у відповідь – 2 хв.

5. Вільний бій на прямі удари в голову і тулуб – 2 хв.

Вправи на снарядах – 10 хв.

Настінна подушка, мішок, груші насипна і надувна (3 раунди по 2 хв.).

Вправи з тенісним, набивним м'ячем – 5 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Вправи на розслаблення, відновлення дихання та гнучкість.

Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 83

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 4).

Заняття № 84, 85

Завдання. Удосконалення техніки різнотипних сполучень з двох ударів в атаці і контратаці, повторних атак. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 2 – 25 хв. (додаток 2).

Основна частина – 65 хв.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 40 хв.

1. Двосторонній бій на відчуття відстані (одною лівою рукою) – 2 хв.

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – підставкою правої долоні. Те ж саме з ухилом вправо або вліво. Відповідь – знизу правою назустріч в тулуб. Те ж саме, захист відходом вліво. Відповідь – знизу лівою назустріч в тулуб (4 раунди по 2 хв.).

3. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – відбив правою долонею вліво-вниз. Відповідь – прямими ударами лівою - правою в голову. Захист від контрударів – підставка правої долоні, лівого плеча (4 раунди по 2 хв.).

4. Атака – повторною серією прямих ударів лівою - лівою, правою в голову. Захист – підставка правої долоні, лівого плеча. Відповідь – прямим ударом правою в голову - знизу лівою в тулуб. Захист від контрударів – підставка лівого плеча, відходом назад (2 раунди по 2 хв.).

5. Атака – прямим ударом лівою - боковим лівою в голову. Захист – підставкою правої долоні, нирком вправо. Відповідь – двома боковими ударами правою - лівою в голову (2 раунди по 2 хв.).

6. Вільний бій (2 раунди по 2 хв.).

Вправи на снарядах (3 раунди по 3 хв.).

Вправи з набивними м'ячами (метання м'яча двома партнерами з бокової бойової стійки, імітація прямих ударів) – 10 хв.

Вправи з предметами – 3 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Вправи на розслаблення, відновлення дихання та гнучкість.

Підведення підсумків заняття. Індивідуальні завдання.

Заняття № 86, 87

Завдання. Техніко-тактичне вдосконалення. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 2 – 35 хв. (додаток 2).

Основна частина – 70 хв.

Імітація захистів нирками, довгих бокових ударів лівою - правою в голову – 3 хв.

Бій з тінню – в пересуванні перед партнером (не торкаючись один одного) – 2 хв.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 60 хв.

1. Двосторонній бій на відчуття відстані одною лівою рукою – 2 хв.

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – підставкою правої долоні. Те ж саме з ухилом вправо, з відходом вліво. Відповідь – боковим ударом лівою назустріч в голову. Захист від контрудару – підставка тильної сторони кисті правої руки (4 раунди по 2 хв.).

3. Те ж саме з підставкою правої долоні. Захист – відходом вправо. Відповідь – боковим ударом правою назустріч в голову (2 раунди по 3 хв.).

4. Атака – боковим ударом лівою, або боковим правою в голову (почергово). Захист – нирком вправо. Відповідь – боковими ударами правою - лівою в голову. Те ж саме, захист нирком вліво. Відповідь – боковими ударами лівою - правою в голову (4 раунди по 3 хв.).

5. 1-й боксер атакує боковим ударом лівою в голову. 2-й боксер захищається нирком вправо і відповідає боковими ударами правою - лівою в голову. 2-й боксер атакує боковим ударом правою в голову. 1-й боксер захищається нирком вліво і відповідає боковими ударами лівою - правою в голову. Боксери почергово міняються атаками (2 раунди по 3 хв.).

6. Атака – удаваним ударом (фінт) прямим правою в голову. Удар знизу лівою в тулуб - прямий правою в голову. Захист – підставка правої долоні і лівого плеча. Відповідь – прямим ударом правою в голову - знизу лівою в тулуб. Захист від контрударів – підставкою лівого плеча і відходом назад (2 раунди по 3 хв.).

Вправи зі штангою, з гантелями – 5 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Гімнастичні вправи стоячи, сидячи, лежачи. Підведення підсумків заняття.

Заняття № 88

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 3).

Заняття № 89, 90

Завдання. Техніко-тактичне вдосконалення. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 2 – 25 хв. (додаток 2).

Основна частина – 65 хв.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 60 хв.

1. Вільний бій – 2 хв.

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – підставка правої долоні. Те ж саме з відходом вправо, вліво. Те ж саме з відбивом лівою долонею вправо. Відповідь – прямим ударом правою в тулуб. Захист від контрудару – підставкою зігнутої в лікті лівої руки (4 раунди по 2 хв.).

3. Атака – прямим ударом лівою в голову - ударом знизу правою в тулуб. Захист – підставкою правої долоні, відходом назад. Відповідь – прямим ударом правою в голову - боковим лівою в голову. Захист від контрудару – підставкою лівого плеча, нирком вліво (4 раунди по 3 хв.).

4. Атака – серією з двох прямих лівою - правою в голову. Захист – підставкою правої долоні, підставкою лівого плеча. Відповідь – прямим (коротким) ударом правою в тулуб (2 раунди по 3 хв.).

5. Атака – боковим ударом лівою - прямим правою в голову. Захист – підставкою тильної сторони кисті правої руки і лівого плеча. Відповідь – прямим ударом правою в голову - знизу лівою в тулуб. Захист від контрударів – підставкою лівого плеча і лівої долоні (2 раунди по 2 хв.).

6. Вільний бій (2 раунди по 2 хв.).

Вправи на снарядах: настинна подушка, мішок, надувна груша – 2 раунди по 2 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Ходьба, вправи на розслаблення з глибоким диханням. Підведення підсумків заняття.

Заняття № 91, 92

Завдання. Удосконалення техніки різнотипних сполучень з двох ударів, контрударів у відповідь і назустріч. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 2 – 30 хв. (додаток 2).

Основна частина – 60 хв.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 60 хв.

1. Прямі удари лівою назустріч в голову і тулуб. 1-й боксер атакує прямим ударом лівою в голову. 2-й боксер зустрічає прямим ударом в тулуб, і навпаки (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – ударом знизу лівою в голову, правою знизу в тулуб. Захист – підставкою правої долоні і зігнутої в лікті лівої руки. Відповідь – ударом знизу правою в тулуб, боковим лівою в голову. Захист від контрударів – підставкою зігнутої в лікті лівої руки і нирком вправо (4 раунди по 2 хв.).

3. Атака – боковим ударом лівою в голову. Захист – підставка передпліччя правої руки. Відповідь – ударом знизу лівою в тулуб - боковим ударом правою в голову. Те ж саме, захист від бокового удару нирком вправо. Відповідь – боковими ударами правою - лівою в голову (4 раунди по 2 хв.).

4. Атака – боковим ударом правою в голову. Захист – нирком вліво. Відповідь – боковими ударами лівою - правою в голову (4 раунди по 2 хв.).

5. Ближній бій (удари тільки по тулубу) – 3 хв.

6. Вільний бій (2 раунди по 3 хв.).

Заключна частина – 5 хв.

Ходьба із розслабленням м'язів, підведення підсумків заняття.

Заняття № 93

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 3).

Заняття № 94, 95

Завдання. Удосконалення техніки сполучень з двох ударів та захистів від них. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 30 хв. (додаток 1).

Основна частина – 60 хв.

Імітація захистів нирок вправо і вліво у двошеринговому розімкненому строю з партнером із позначенням довгих бокових ударів – 3 хв.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 50 хв.

1. Двосторонній бій одною лівою рукою на відчуття відстані – 2 хв.

2. Атака – прямим ударом лівою в голову. Захист – підставкою правої долоні. Те ж саме з ухилом вправо, підставкою лівого плеча, нирком вліво, відбивом правою долонею вліво-вниз. Відповідь – прямими ударами лівою - правою в голову. Захист від контрударів – підставкою правої долоні і лівого плеча (4 раунди по 2 хв.).

3. Атака – серією прямих лівою - правою в голову. Захист – підставкою правої долоні і лівого плеча. Відповідь – прямим ударом правою в голову. Захист від контрудару – підставкою лівого плеча (4 раунди по 2 хв.).

4. Атака – повторною серією прямих ударів лівою - лівою, правою в голову. Захист – підставкою правої долоні, лівого плеча. Відповідь – прямим ударом правою в голову - низу лівою в тулуб. Захист від контрударів підставкою лівого плеча і зігнутої в лікті лівої руки (2 раунди по 2 хв.).

5. Умовний бій – двійкою прямих ударів лівою - правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

6. Вільний бій (2 раунди по 2 хв.).

Гімнастичні вправи стоячи, сидячи, лежачи – 10 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття.

Заняття № 96, 97

Завдання. Вивчення і вдосконалення способів ведення бою проти боксера-лівці. Розвиток рухової симетрії. Вдосконалення вивченої техніки. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 75 хв.

Вправа зі скакалкою – 3 хв.

Імітація захистів нирок вправо і вліво з фронтальної бойової стійки в заняттях з партнером з позначенням довгих бокових ударів у двошеринговому розімкненому строю – 2 хв.

Вправи у правосторонній бойовій стійці у русі в одношеринговому розімкненому строю

1. Бій з тінню в правосторонній бойовій стійці – 2 хв.

2. Те ж саме, в лівосторонній бойовій стійці – 2 хв.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 40 хв.

Боксер в правосторонній бойовій стійці

1. Атака – прямим ударом правою в голову. Захист – відбивом лівою рукою вправо. Відповідь – прямим ударом правою в голову. Те ж саме, захист ухилом вліво. Відповідь – прямим ударом правою назустріч в тулуб. Захист від удару назустріч – підставка лівої долоні (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – сполученням з двох прямих правою - лівою в голову. Захист – підставкою лівого плеча і відхилом назад. Відповідь – прямим ударом правою в голову або тулуб (2 раунди по 2 хв.).

Боксер в лівосторонній бойовій стійці

1. Атака – прямим ударом лівою в голову. Боксер в правосторонній бойовій стійці приймає захист від удару підставкою правого плеча і контратакує поодинокими прямими ударами (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – сполученням з двох прямих ударів лівою - правою в голову. Захист – підставкою правої чи лівої долоні з відхилом назад. Відповідь – поодинокими прямими ударами (2 раунди по 2 хв.).

3. Вільний бій проти боксера-лівці в правосторонній бойовій стійці (боксер в правосторонній бойовій стійці веде бій тільки правою рукою, другий – одною лівою) – 2 раунди по 2 хв.

4. Вільний бій в лівосторонній бойовій стійці (2 раунди по 2 хв.).

Вправи на снарядах: мішок, насипна груша, надувна груша (3 раунди по 3 хв.).

Вправи з набивними м'ячами (стоячи, сидячи) – 5 хв.

Вправа зі скакалкою – 3 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття.

Заняття № 98

Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (додаток 3).

Заняття № 99, 100

Завдання. Вивчення техніки і способів ведення бою проти боксера-лівші в правосторонній бойовій стійці. Розвиток рухової симетрії. Вдосконалення техніки захистів і контрударів. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 70 хв.

Вправа зі скакалкою – 3 хв.

Імітація захистів у фронтальній бойовій стійці в заняттях з партнером із позначенням довгих бокових ударів у двошеренговому розімкненому строю – 3 хв.

Вправи в правосторонній бойовій стійці у русі в одношеренговому розімкненому строю

1. Бій з тією в правосторонній бойовій стійці – 3 хв.

2. Те ж саме, в лівосторонній бойовій стійці – 3 хв.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 30 хв.

Боксер в правосторонній бойовій стійці

1. Атака – прямим ударом правою в голову. Захист – кроком вперед-вліво. Відповідь – боковим лівою назустріч в голову (захист від удару назустріч нирком вправо) – 2 раунди по 2 хв.

2. Атака – прямим ударом правою в голову і знизу в тулуб. Захист – підставка правого плеча і кроком назад. Відповідь – прямим ударом правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

3. Атака – ударом знизу лівою в тулуб - боковим правою в голову. Захист – підставкою правої долоні, нирком вліво. Відповідь – боковими лівою - правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

4. Атака – прямим правою, боковим правою в голову. Захист – підставкою лівого плеча і нирком вліво. Відповідь – боковими лівою - правою в голову (2 раунди по 2 хв.).

5. Вільний бій проти боксера-лівші в правосторонній бойовій стійці (3 раунди по 2 хв.).

Вправи на снарядах: настінна подушка, мішок, груша насипна, надувна (4 раунди по 3 хв.).

Вправи з набивними м'ячами стоячи, сидячи, лежачи – 5 хв.

Вправи зі скакалкою – 3 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття.

Заняття № 101, 102

Завдання. Удосконалення техніки і тактики ведення бою проти боксера-лівші. Розвиток рухової симетрії. Вдосконалення техніки сполучень з двох ударів. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Підготовча частина № 1 – 25 хв. (додаток 1).

Основна частина – 70 хв.

Вдосконалення техніки вивчених ударів і захистів у двошеренговому розімкненому строю – 5 хв.

Бій з тінню в правосторонній бойовій стійці – 2 хв.

Вправи з партнером (в рукавицях) у вільному пересуванні по залу – 45 хв.

Боксер в правосторонній бойовій стійці

1. Атака – боковим ударом правою в голову. Захист – нирком вліво. Відповідь – боковий правою назустріч в тулуб (2 раунди по 2 хв.).

2. Атака – боковим ударом правою в голову. Захист – нирком вліво. Відповідь – боковими лівою - правою в голову. Те ж саме із боковим ударом правою назустріч в тулуб (4 раунди по 2 хв.).

3. Атака – боковим ударом правою в голову. Захист – підставкою лівого плеча, нирком вліво. Відповідь – двома боковими ударами лівою - правою в голову. Захист відходом кроком назад, відхилом назад (2 раунди по 2 хв.).

4. Атака – прямим правою - боковим лівою в голову. Захист – підставкою лівого плеча, нирком вправо. Відповідь – двома боковими ударами правою - лівою в голову. Захист – відхилом назад (2 раунди по 2 хв.).

5. Атака – прямим ударом правою - знизу лівою в голову. Захист – підставкою лівого плеча, лівої зігнутої руки. Відповідь – прямим ударом правою в голову - знизу лівою в тулуб. Захист – підставкою лівого плеча і відхилом назад (2 раунди по 2 хв.).

6. Вільний бій проти боксера-лівші зі зміною правосторонньої бойової стійки (2 раунди по 2 хв.).

Вправа на боксерських снарядах: настінна подушка, мішок, наспиня і надувна груші (4 раунди по 2 хв.).

Вправи з набивними м'ячами – 10 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Ходьба заспокійлива з глибоким диханням. Вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття.

МЕДИЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я БОКСЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Медичний контроль за станом здоров'я боксерів-початківців та самоконтроль у тренуванні кожного спортсмена є однією з основних форм правильної організації навчально-тренувальних занять спортивного відділення з боксу у вищому навчальному закладі.

Перед початком занять в групі спортивного відділення з боксу студенти проходять обов'язкове медичне обстеження, яке включає: зовнішній огляд, антропометрію, дослідження опорно-рухового апарату, функціональне обстеження серцево-судинної системи. Студентів повинні оглянути такі спеціалісти: хірург, окуліст, невропатолог, отоларинголог, стоматолог. Тільки з дозволу спортивного лікаря вони можуть займатися боксом. Студентові видається довідка про те, що він належить до основної медичної групи і може відвідувати заняття з боксу.

У процесі навчально-тренувальних занять спортивного відділення з боксу, спортивному лікарю вищого навчального закладу слід регулярно здійснювати огляд й вести спостереження за кожним з боксерів.

У медичних картках студентів-боксерів прослідковується певна динаміка їх фізичного розвитку та медичних показників. Це дає можливість спортивному лікарю разом із тренером-викладачем корегувати навчально-тренувальний процес. В окремих випадках, на підставі об'єктивних даних, тренувальні навантаження для певного студента знижуються або тренування припиняються взагалі.

На підставі медичного контролю і своїх власних спостережень тренер-викладач може ефективно регулювати навантаження для кожного боксера групи спортивного відділення з боксу.

Перед змаганнями не пізніше ніж за три дні боксер повинен пройти медогляд в спортивного лікаря та отримати його дозвіл на участь у поєдинках.

Однією з найважливіших умов, що забезпечують добрий стан здоров'я й досягнення високого рівня тренуваності, є дотримання розпорядку дня та режиму тренування.

Студентам на цьому етапі навчання повідомляють базові відомості про самоконтроль у вигляді бесід на заняттях групи спортивного відділення з боксу. Бажано до таких бесід залучати спортивного лікаря навчального закладу. Боксерів необхідно навчити оцінювати власне самопочуття у випадку втоми або початку захворювання.

Кожному боксеру рекомендується вести щоденник самоконтролю за станом власного здоров'я, у якому щодня зазначаються дані про самопочуття, сон, апетит, вагу тіла, пульс.

Тренер-викладач повинен регулярно переглядати щоденники боксерів, робити зауваження. Щоденник дозволяє правильно будувати тренування з врахуванням індивідуальних особливостей кожного студента-боксера.

Наприкінці зимового періоду бажано здійснювати вітамінізацію боксерів (під наглядом лікаря) й проводити оздоровчо-профілактичні заходи з метою оздоровлення та профілактики захворювань у студентів-спортсменів.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бокс. Совершенствование техники. Книга 2 / Сост. В.Л. Лесенко, М.Н. Матвеев. – Серия "Библиотека боксёра". – М., 1999. – 152 с.
2. Градополов К.В. Бокс: Учебник для ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 340 с.
3. Дегтярёв И.П. Бокс: Учебник для ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
4. Дегтярёв И.П. Тренированность боксёров. – К.: Здоров'я, 1985. – 144 с.
5. Медицинский справочник тренера. Изд. 2-е, доп. и перераб. / Сост. В.А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
6. Методика обучения основам техники бокса: Учебно-методические разработки по теме: Техническая подготовка боксёра / Сост. В.Е. Котешев. – Краснодар, 1986. – 32 с.
7. Правила змагань з боксу / Розроб. І. Гайдамак, В. Харахаш. – К., 2004. – 54 с.
8. Романенко М.И. Бокс: Учебник для ИФК. – К.: Вища школа, 1985. – 319 с.
9. Савченко В.Г. Педагогичні аспекти психологічної підготовки боксерів високої кваліфікації: Навчальний посібник для студентів та викладачів вищих і середніх учбових закладів, а також тренерів, які спеціалізуються на боксі. – Дніпропетровськ: Пороги, 1996. – 37 с.
10. Техника бокса: Учебно-методическая разработка по теме "Техническая подготовка боксёра" / Сост. В.Е. Котешев, М.М. Радоняк. – Краснодар, 1987. – 27 с.
11. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику: Издание 2-е, переработанное и дополненное. – С.-Пб.: Шатон, 2002. – 190 с.

Підготовча частина № 1
для навчально-тренувального заняття

Загальнопідготовчі фізичні вправи боксера без предметів

Шикування (одношеренговий зімкнений стрій). Прийняття рапорту, привітання. Пояснення завдань і змісту заняття. Стройові вправи.

Загальнопідготовчі фізичні вправи в русі

Ходьба в обхід по залу в колоні по одному. Спортивна ходьба з переходом у біг. **Ходьба комбінована:** на носках, на внутрішній і зовнішній стороні стопи, носками до середини, в сторони, на п'ятках, „перекатом” з п'ятки на носок, з перенесенням маси тіла на ліву та праву ногу. **Прискорена ходьба**, яка переходить у біг. **Пересування приставними кроками** правим і лівим боком вперед. Те ж саме, два рази правим, два рази лівим боком вперед. **Ходьба з розслабленням рук та ніг**, дихальні вправи. **Підскоки** на лівій, правій нозі (по 20-30 разів на кожній).

Руки перед грудьми. Прямі руки вперед і стискання кистей в кулак. Те ж саме вгору, в сторони і вниз. **Руки в сторони долонями вгору.** Різке підняття обох рук з хлопками над головою (8-9 разів). **Руки, зігнуті в ліктях** на рівні плечей долонями вниз. **Оберти плечевого пояса** вліво і вправо (8-9 разів). **Руки за головою.** Нахили тулуба вліво і вправо. **Руки в сторони.** Колові рухи руками вперед і назад, оберти кистей і стискання в кулак. **Руки зігнуті в ліктях.** **Оберти тулуба** з нахилами вліво і вправо з діставанням рукою ступнів різноіменних ніг. **Вправа “насос”.** Нахили тулуба вліво, вправо,

підтягуючи кулаки під пахви (8-9 разів). **Вправа “зачіска”.** Колові оберти тулуба з зігнутими ліктями (зліва направо та навпаки). **Ходьба пригнувшись, руки на колінах.** Підскоки із положення присід з обертами вправо і вліво. **Перехід на біг**, ходьбу прискорену і спокійну ходьбу з дихальними вправами.

Загальнопідготовчі фізичні вправи в положенні стоячи на місці
Двошеренговий розімкнений стрій, або в колі

Стойка ноги нарізно. Потягування, піднімання рук вгору, в сторони з пружними нахилами вниз, долонями доторкнутися до ступнів ніг (8-9 разів). **Стойка ноги нарізно.** Руки в сторони, оберти тулуба вліво та вправо з нахилами в усіх площинах (“млин”). **Руки перед грудьми** на рівні підборіддя, кисті рук стиснуті в кулак. **Почергове піднімання** лівої і правої руки вгору. **Ноги разом, руки в сторони.** Притискання руками до грудей зігнутої лівої і правої ноги. **Стойка ноги нарізно.** Руки прямі в сторони долонями донизу. **Нахили тулуба вперед** з почерговим дотиком лівої, правої руки до ступнів ніг. **Стойка ноги нарізно, руки на поясі.** Пружні нахили в сторони, піднімаючи руку протилежну до напрямку нахилу. **Вузька стойка ноги нарізно.** Присідання з випрямленням обох рук вперед (20 разів).

Загальнопідготовчі фізичні вправи в положенні сидячи

Сидячи, ноги разом, руки в сторони. Притискання до грудей зігнутої лівої і правої ноги (по 8-9 разів на кожному). **Притискання до грудей обох зігнутих ніг** (8-9 разів). **Ноги прямі, розставлені в сторони.** **Оберти тулуба** вліво і вправо з діставанням ступнів ніг (8-9 разів). **Руки на рівні підборіддя, кисті рук зігнуті в кулак.** **Винесення** почергово прямих рук лівої і правої перед собою (імітація прямих ударів).

Загальнопідготовчі фізичні вправи в положенні лежачи

Лежачи на спині, руки за головою. Нахилитися вперед і руками доторкнутися ступнів ніг (8-9 разів). **Лежачи на спині**. Вправа „велосипед”. Почергове згинання і розгинання лівої й правої ноги (з поступовим прискоренням). **Лежачи на спині**. Вправа „ножниці вертикальні”. Піднімання і опускання прямих ніг (лівої, правої) не торкаючись підлоги. Те ж, вправа „ножниці горизонтальні”, перехресне розведення і зведення прямих ніг в сторони. **Лежачи обличчям вниз**. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – „віджимання” від підлоги (18-20 разів).

Стоячи. Підскоки на місці з розведенням ніг і рук в сторони. Вправа на розслаблення з глибоким диханням.

Додаток 2

Підготовча частина № 2

для навчально-тренувального заняття

Загальнопідготовчі фізичні вправи боксера без предметів

Шикування (одношеренговий зімкнений стрій). Прийняття рапорту, привітання. Пояснення завдань і змісту заняття. Стройові вправи.

Загальнопідготовчі фізичні вправи в русі

Ходьба в обхід по залу в колоні по одному. Спортивна ходьба з переходом у біг. **Ходьба комбінована**: на носках, на внутрішній і зовнішній стороні стопи, носками до середини, в сторони, на п'ятках, „перекатом” з п'ятки на носок, з переносом маси тіла на ліву та праву ногу. **Біг з ривками** (спурти) по 10-15 метрів, спиною вперед. **Пересування** приставними кроками правий і лівим боком вперед.

Те ж саме, два рази правим, два рази лівим боком вперед. **Ходьба з розслабленням рук та ніг**, дихальні вправи. **Підскоки** на лівій, правій нозі (по 20-30 разів на кожній).

Руки перед грудьми. Прямі руки вперед і стискання кистей в кулак. Те ж саме вгору, в сторони і вниз. **Руки в сторони долонями вгору**. Різке піднімання обох рук з хлопками над головою (8-9 разів). **Руки, зігнуті в ліктях** на рівні плечей долонями вниз. Оберти плечевого пояса вліво і вправо (8-9 разів). **Руки за головою**. Нахили тулуба вліво і вправо. **Руки в сторони**. Колові рухи руками вперед і назад, оберти кистей і стискання в кулак. **Руки зігнуті в ліктях**. Оберти тулуба з нахилами вліво і вправо з дістанням рукою ступнів різноіменних ніг. **Вправа „насос”**. Нахили тулуба вліво, вправо, підтягуючи кулаки під пахви (8-9 разів). **Вправа „зачіска”**. Колові оберти тулуба з зігнутими ліктями (зліва направо та навпаки).

Загальнопідготовчі фізичні вправи в положенні стоячи на місці

Двошеренговий розімкнений стрій, або в колі

Стійка ноги нарізно. Потягування, піднімання рук вгору, в сторони з пружними нахилами вниз, долонями доторкнутися до ступнів ніг (8-9 разів). **Стійка ноги нарізно**. Руки в сторони, оберти тулуба вліво та вправо з нахилами в усіх площинах („млин”). **Руки перед грудьми** на рівні підборіддя, кисті рук стиснуті в кулак. Почергове піднімання лівої і правої руки вгору. **Стійка ноги нарізно**. Руки прямі в сторони долонями донизу. Нахили тулуба вперед з почерговим дотиком лівої, правої руки до ступнів ніг. **Стійка ноги нарізно, руки на поясі**. Пружні нахили в сторони, піднімаючи руку протилежну до напрямку нахилу. **Вузька стійка ноги нарізно**. Присідання з винесенням обох рук вперед (20 разів).

Вправи з партнером

Вправи з опором суперника (в парах). Стоячи обличчям один до одного, руки хватом долонею у долонь й зігнуті. Поперемінне розгинання рук вперед, вгору, вниз, в сторони. **Стоячи обличчям до партнера,** правим або лівим боком, з виставленою вперед рукою, хватом долонь у долонь вивести суперника з рівноваги, перетягнути до себе. **Стоячи спиною один до одного,** взятися хватом під руки й поперемінно, нахилом вперед перетягувати партнера собі на спину. Те ж саме вихідне положення, спираючись спиною, одночасно сісти. **«Бій півнів»,** з положення на одній нозі лівим або правим боком до суперника, легкими поштовхами плечима, боком з удаваними рухами, вивести суперника з рівноваги. **«Пуш-пуш»** – поперемінно пружно відштовхуватися лівою і правою руками від тулуба партнера, рухаючись з підскоків на ногах.

Додаток 3

Заняття № 1 для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості

Шиккування (одношереговий зімкнений стрій). Прийняття рапорту, привітання. Пояснення завдань і змісту заняття. Стройові вправи.

Бесіда на одну з тем теоретичної підготовки – 20 хв.

Підготовча частина – 20 хв.

Загальнопідготовчі фізичні вправи боксера

Ходьба в обхід по залу в колоні по одному. **Спортивна ходьба** з переходом у біг. **Ходьба комбінована:** на носках, на внутрішній і зовнішній стороні стовпи, носками до середини, в сторони, на п'ятках, „перскатом” з п'ятки на носок, з переносом маси тіла на ліву та праву

ногу. **Пересування приставними кроками** правим і лівим боком вперед. **Руки в сторони долонями вгору.** Різке піднімання обох рук з хлопками (8-9 разів). **Руки, зігнуті в ліктях на рівні плечей** долонями вниз. **Оберти плечевого пояса** вліво і вправо (8-9 разів). **Руки в сторони.** Колові рухи руками вперед і назад, оберти кистей і стискання в кулак. **Руки зігнуті в ліктях.** Оберти тулуба з нахилами вліво і вправо з діставанням рукою ступнів різноіменних ніг. **Вправа “насос”.** Нахили тулуба вліво, вправо, підтягуючи кулаки під пахви (8-9 разів).

Двошереговий розімкнений стрій, або в колі

Стойка ноги нарізно. Потягування, піднімання рук вгору, в сторони з двома пружними нахилами вниз, долонями доторкнутися до ступнів ніг (8-9 разів). **Стойка ноги нарізно.** Руки в сторони, оберти тулуба вліво та вправо з нахилами в усіх площинах (“млин”). **Руки перед грудьми** на рівні підборіддя, кисті рук стиснуті в кулак. **Почергове піднімання лівої і правої руки вгору.** **Стойка ноги нарізно, руки на поясі.** Пружні нахили в сторони, піднімаючи руку протилежну до напрямку нахилу. **Вузька стойка ноги нарізно.** Присідання з винесенням обох рук вперед (20 разів).

Основна частина – 70 хв.

1. Кросова підготовка – 1,5 км, 2 км, 3 км, 5 км (дистанція збільшується поступово, в залежності від стажу занять боксом і рівня підготовленості).

2. Вправи з партнером (див. додаток 2) – 10 хв.

3. Вправи з набивними м'ячами з вихідних положень стоячи, сидячи, лежачи (з рівномірним виконанням на обидві руки) – 20 хв.

4. Вправи з обтяженнями: гантелі, штанга (вага 25-30 % від маси тіла спортсмена) – 10 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Вправи на розслаблення, відновлення дихання, гнучкість. Підведення підсумків.

Заняття № 2 для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості

Шиккування (одношеренговий зімкнений стрій). Прийняття рапорту, привітання. Пояснення завдань і змісту заняття. Стройові вправи.

Бесіда на одну з тем теоретичної підготовки – 20 хв.

Підготовча частина – 20 хв.

Загальнопідготовчі фізичні вправи боксера

Двошеренговий розімкнений стрій, або в колі

Стойка ноги нарізно. Потягування, піднімання рук вгору, в сторони з пружними нахилами вниз, долонями доторкнутися до ступнів ніг (8-9 разів). **Стойка ноги нарізно.** Руки в сторони, оберти тулуба вліво та вправо з нахилами в усіх площинах ("млин"). **Руки перед грудьми** на рівні підборіддя, кисті рук стиснуті в кулак. Почергове піднімання лівої і правої руки вгору. **Стойка ноги нарізно,** руки на поясі. Пружні нахили в сторони, піднімаючи руку протилежну до напрямку нахилу. **Вузька стойка ноги нарізно.** Присідання з винесенням обох рук вперед (20 разів).

Загальнопідготовчі фізичні вправи в положенні сидячи

Сидячи, ноги разом, руки в сторони. Притискання до грудей зігнутої лівої і правої ноги (по 8-9 разів на кожну). Притискання до грудей обох зігнутих ніг (8-9 разів). **Ноги прямі, розставлені в сторони.** Оберти тулуба вліво і вправо з діставанням руками ступнів ніг (8-9 разів). **Руки на рівні підборіддя,** кисті рук зігнуті в кулак. Винесення почергово лівої і правої прямих рук перед собою (прямі удари).

Загальнопідготовчі фізичні вправи в положенні лежачи

Лежачи на спині, руки за головою. Нахилитися вперед і руками доторкнутися ступнів ніг (8-9 разів). **Лежачи на спині.** Вправа „велосипед”. Почергове згинання і розгинання лівої й правої ноги (з поступовим прискоренням). **Лежачи на спині.** Вправа „ножниці вертикальні”. Піднімання і опускання прямих ніг (лівої, правої) не торкаючись підлоги. Те ж, вправа „ножниці горизонтальні”, перехресне розведення і зведення прямих ніг в сторони. **Лежачи обличчям вниз.** Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – „віджимання” від підлоги (18-20 разів).

Основна частина – 70 хв.

1. Двостороння гра у футбол, баскетбол, гандбол, волейбол (на вибір в залежності від умов заняття) – 30 хв.

2. Вправи з набивними м'ячами з вихідних положень стоячи, сидячи, лежачи (з рівномірним виконанням на обидві руки) – 20 хв.

3. Вправи з обтяженнями: гантелі, штанга (вага 50-100 % від маси тіла спортсмена) – 20 хв.

Заключна частина – 5 хв.

Вправи на розслаблення, відновлення дихання, гнучкість. Підведення підсумків.

Деякі можливі удавані дії (фінти)
для атаки й контратаки боксера

Нижче наводяться приклади удаваних дій, якими необхідно оволодіти боксерам-початківцям першого року навчання на навчально-тренувальних заняттях.

Один-два рази здійснивши атаку на суперника в яке-небудь місце, боксер в третій раз проводить удавану атаку (фінт) у це ж саме місце. Суперник, вочевидь, застосовує які-небудь захисні дії або контрзаходи і тим самим розкриває свої наміри. Тоді, в залежності від прийнятих суперником дій, проводиться та чи інша дійсна атака чи контратака.

Рекомендуються такі варіанти удаваних дій з подальшою атакою (контратакою).

1. Боксер фінтує прямим ударом лівою в голову й після завдає:
 - а) прямий удар правою в голову або тулуб;
 - б) боковий удар лівою в голову;
 - в) прямий правою назустріч в голову (у випадку, коли суперник на фінт рухається вперед).
2. Боксер фінтує прямим ударом лівою в тулуб і після завдає:
 - а) прямий удар правою в голову;
 - б) прямі удари правою - лівою в голову;
 - в) боковий удар лівою в голову;
 - г) боковий удар лівою і короткий прямий удар правою в голову.
3. Боксер фінтує прямим ударом правою в голову, а потім завдає:
 - а) прямий або боковий удар лівою в голову з кроком лівої ноги;
 - б) прямий удар правою в тулуб і боковий удар лівою в голову.

4. Боксер фінтує прямим ударом правою в тулуб, а потім завдає:
 - а) прямий удар лівою в голову;
 - б) прямі удари лівою і правою в голову під одноіменний крок;
 - в) боковий удар лівою в голову.
 5. Боксер фінтує боковим ударом лівою в голову, а потім завдає:
 - а) прямий удар правою в голову;
 - б) удар знизу лівою в тулуб і короткий прямий удар правою в голову.
 6. Боксер фінтує боковим ударом правою в голову і після завдає:
 - а) боковий удар лівою в голову;
 - б) удар знизу лівою і короткий прямий удар правою в голову.
 7. Боксер фінтує ударом знизу лівою в голову і після завдає:
 - а) прямий удар правою в голову;
 - б) прямий удар правою в голову і знизу лівою в тулуб.
 8. Боксер фінтує ударом знизу правою в голову і після завдає:
 - а) боковий удар лівою в голову;
 - б) боковий удар лівою і короткий прямий удар правою в голову.
- При зміні відстані у двобої фінти повинні здійснювати удавану атаку і тим самим викликати суперника на рух вперед, що створює для боксера потрібну відстань.
- Дуже ефективні удавані рухи з наступними атаками:
- а) фінт одним - двома приставними кроками вліво, потім крок вправо з боковим ударом лівою і коротким прямим ударом правою в голову;
 - б) фінти двома прямими ударами лівою і дійсна атака прямим ударом лівою в голову. Після цього крок вправо-вперед правою ногою і дійсна атака коротким прямим ударом правою в голову з

наступним її розвитком серією коротких бокових ударів або знизу в голову і тулуб.

Крім перелічених вище удаваних рухів, атак чи контратак, можливий цілий ряд інших варіантів фінтів з урахуванням індивідуальних особливостей і можливостей боксера.