

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені І. Боберського

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. протокол № _____

Зав. каф. _____ В.А.Бусол

Технічна підготовка боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Лекція з навчальної дисципліни ТіМОВС-СПВ

для студентів 3 курсу спеціалізації «Бокс»

Підготував доцент Никитенко А. О.

2019

© Никитенко А.О., 2010

ЗМІСТ

Вступ.....	2
1. Засади оволодіння спортивною технікою в боксі	3
2. Етапи становлення спортивної майстерності боксерів.....	5
3. Поняття про техніку рухів	7
4. Послідовність оволодіння спортивною технікою	7
5. Помилки у техніці рухів та фактори що їх зумовлюють	8
6. Основи індивідуалізації техніки.....	10
Рекомендовані джерела	11

Вступ

Технічна підготовленість - це ступінь оволодіння спортсменом системою рухів, прийомів і дій, характерних для результативної змагальної діяльності. Технічна підготовленість пов'язана з фізичними, психічними, тактичними можливостями боксера, а також з конкретними умовами змагальної діяльності та зовнішнього середовища (покриття рингу, підлоги спортивного залу та інше). Чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він готовий до вирішення складних тактичних завдань, що виникають в процесі змагальної боротьби.

На всіх етапах спортивного удосконалення технічна майстерність боксера залежить від рівня розвитку спеціальних фізичних якостей та специфічних відчуттів. Ряд дослідників розглядають її як оволодіння раціональною системою рухів з подальшим ефективним застосуванням. Основним чинником технічної майстерності спортсменів вищої кваліфікації є оптимальна структура рухових дій, а техніка спортивних вправ відображає діалектичний зв'язок форми і змісту рухів. Технічна майстерність характеризується погодженістю рухів у часі при виконанні завдань, яка покращує структуру ударних дій, сприяє стабілізації навиків, що, в свою чергу, підвищує ефективність рухів у спортивному двобої боксерів.

Високий результат у ряді видів спорту досягається шляхом реалізації рухів, оптимальним поєднанням варіативності та стабільності їх внутрішньої структури, надійністю механізмів компенсації і участі різних рівнів у побудові руху, потужністю системи резервів як системи регулювання, так і системи виконання. Вважається, що при оволодінні технікою рухів відмінності між спортсменами різної кваліфікації мають місце не стільки в кінематичній структурі рухів, як в силі, швидкості та інших рухових якостях, які забезпечують виконання дії.

Технічна підготовка боксера - це процес навчання техніці рухів, які необхідні для досягнення поставленої мети.

Техніка рухів забезпечує ефективність, економічність та сталість рухових дій спортсменів, що оцінюється в екстремальних умовах. Техніка рухів є елементом спортивної майстерності, що постійно вдосконалюється. Таке вдосконалення може бути ефективним, якщо передбачає формування доцільної системи рухів.

Зміна правил змагань, удосконалення спортивного інвентарю, розвиток тактики боксу значно міняють зміст технічної підготовленості боксерів.

Оволодіння прийомами і діями техніки характеризується трьома рівнями: наявністю рухових уявлень про прийоми, дії та спроби їх виконання; поява і розвиток безпосереднього рухового вміння; закріплення рухового навичку.

Здатність до утворення чітких уявлень про рухи обумовлює ефективність реалізації засвоєних вмінь та навичок.

Результативність технічної підготовленості боксера залежить від ефективності її засвоєння, стабільності, варіативності, економності, мінімальної тактичної інформативності для суперника.

Ефективність технічної підготовленості визначається її відповідністю вирішуваним завданням, рівням фізичної, тактичної і психічної підготовленості. Слід врахувати, що сучасна змагальна діяльність характеризується великою кількістю збиваючих факторів. Мається на увазі активна протидія суперників, прогресуюча втома, незвичні місця змагань, особливості суддівства, недоброзичлива поведінка вболівальників, інше. Здатність спортсмена виконувати ефективні прийоми та дії в складних умовах є основним показником стабільності його технічної підготовленості.

Варіативність технічної підготовленості означає вміння оперативно корегувати рухові дії залежно від умов боротьби. Досвід показує, що прагнення боксерів зберігати сталими кінематичні та динамічні характеристики прийомів у *будь-яких умовах змагальної боротьби до успіху не приводить*.

Кращими є ті прийоми та дії, які супроводжуються мінімальними енерговитратами, найменшою напруженістю психічних можливостей боксера. Застосування таких варіантів прийомів та дій дає змогу істотно інтенсифікувати тренувальну та змагальну діяльність.

Технічна підготовка боксера - це процес навчання техніці рухів, які необхідні для досягнення поставленої мети.

Розглядають загальну і спеціальну технічну підготовку. Загальна технічна підготовка спрямована на оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками, взятих у допоміжних видах спорту (спортивні ігри, легка атлетика, боротьба та інші); спеціальна технічна підготовка - на досягнення технічної майстерності у боксі. Необхідно знати, що під "спортивною технікою" розуміють певний спосіб виконання рухових дій, які характеризуються різною ефективністю використання боксером своїх рухових можливостей для досягнення спортивного результату.

1. Засади оволодіння спортивною технікою в боксі

В науковій, навчально-методичній літературі автори по різному дають назву стандартному та індивідуальному виконанню техніки рухів, хоча приділяють їм однакове значення. Так С. Парамонов (1986) визначає класичну та індивідуальну техніку, Л. Матвеев (1991) - "модель техніки" та "індивідуальна техніка". У боксі загально прийнято визначення типової та індивідуальної техніки (І. Дегтярьов, 1979; М. Романенко, 1985). Техніка виконання спортивних рухів розглядається як стандартна, так і індивідуальна (А. Тер-Ованесян, 1992; В. Келлер, В. Платонов, 1993).

В. Келлер (1977) індивідуальні дії спортсменів визначає як "улюблені". А. Кисельов, А. Родіонов (1980) індивідуальні, добре "напрацьовані" дії боксерів називають "коронними" діями.

Стандартизація техніки - забезпечення вимог до сучасної, найбільш раціональної, ефективної техніки. Стандартизація здійснюється визначенням припустимих відхилень. Стандартна техніка - це найбільш ефективна техніка, яка формувалася у боксі внаслідок пошуку, відбору, та закріплення у практиці найбільш сучасних рухів.

Індивідуалізація техніки - приведення техніки у відповідність індивідуальним особливостям спортсмена, котре забезпечує високу ефективність зусиль. Вона досягається відображенням у техніці позитивних особливостей спортсмена. Техніка кожного спортсмена обумовлена його індивідуальними особливостями фізичного розвитку.

Аналіз літературних джерел свідчить про недостатню вивченість проблеми індивідуалізації процесу вдосконалення спортивної техніки (В. Запорожанов, В. Платонов, В. Келлер, 1985).

В спеціальній навчально-методичній літературі з боксу загальноприйнято визначати поняття стандартної техніки терміном "типова техніка" (І. Дегтярьов, 1979; М. Романенко, 1985). При оволодінні широким арсеналом техніки боксу, боксер прагне вдосконалювати свої улюблені навички у захистах, ударах, які з найбільшим успіхом використовуються в змаганнях (А. Кисельов, А. Родіонов, 1980).

Спостерігаючи на змаганнях за діями боксерів високого класу можна помітити, що вони по-різному виконують одні і ті ж дії. Техніка дій змінюється під впливом індивідуальних фізичних, психічних особливостей, звичної спрямованості бойових рухів боксера.

Під індивідуальним виразом техніки не слід розуміти невірні навички, які утворюються в результаті недоліків навчання.

Таким чином, кожний боксер повинен прагнути виробити свою індивідуальну техніку на основі раціональних рухів типової техніки.

Етапи та стадії оволодіння спортивною технікою, як єдине ціле. Процес навчання спортивним рухам, становлення майстерності спортсмена доцільно поділяти на етапи та стадії. Більшість дослідників визначають три етапи навчання у спорті: ознайомлення з вивчаємою спортивною вправою, поглиблене вивчення та удосконалення (В. Келлер, В. Платонов, 1993). Три етапи відповідають п'яти стадіям (В. Платонов, 1984): стадія створення першого уявлення про рухову дію та формування установки на його вивчення; стадія формування вміння - визначається генералізація рухових реакцій, не завжди раціональна внутрішньом'язова координація, пов'язана з іррадіацією процесів збудження в корі півкуль мозку; стадія формування досконалого виконання рухової дії - уточнюється раціональна кінематика та динамічна структура рухів; стадія стабілізації навичку - розвиваються автоматизація та спеціалізовані відчуття; стадія досягнення варіативного навичку - розвиваються спеціальні сприйняття (відчуття часу, темпу, зусиль, простору).

Однією з найважливіших методичних умов удосконалення технічної підготовленості є взаємозв'язок між структурою рухів та рівнем розвитку фізичних

якостей. Новий рівень фізичної підготовленості потребує переходу на новий рівень фізичної підготовки потребує переходу на новий рівень технічної майстерності та навпаки.

Методика вдосконалення техніки бойових дій боксера. Техніка боксу характеризується широкою варіативністю виконання прийомів. Від кожного з 12 типових ударів існує 6 типових захистів, а від прямих ударів можливе застосування до 28 варіантів захистів.

В боксі існують три принципово різні методи спортивного вдосконалення:

а) метод обмеження - боксери вдосконалюють з метою створення автоматизованих рухів обмежену кількість прийомів;

б) метод різноманітності - вдосконалення техніки широкого кола прийомів;

в) комбінований метод - раціональне об'єднання перших двох методів, які доповнюють один одного.

В початковій підготовці боксер навчається раціональним основам загальноприйнятої, типової техніки. Подальше навчання та тренування боксера-розрядника, опанувавши основну структуру рухів, індивідуалізується в залежності від його особистих характеристик. Першою стороною індивідуалізації боксера виявляється відбір найбільш зручних технічних засобів. Продовжуючи оволодівати широким арсеналом техніки боксу, боксер прагне вдосконалювати свої улюблені навички в захистах, ударах, які з найбільшим успіхом використовуються в змаганнях (А. Кисельов, А. Родіонов, 1980).

Друга сторона індивідуалізації техніки боксера полягає в тому, що бойові рухи типової техніки у боксера дещо змінюються. Спостерігаючи на змаганнях за діями боксерів високого класу, можна помітити, що вони по різному виконують одні і ті ж дії. Тобто, індивідуалізують свої дії. Такі зміни техніки виконання дій помітні й у боксерів, які навчались у одного тренера з використанням однакової методики, вивчали однакові за формою елементи типової техніки. Техніка змінюється під впливом його індивідуальних фізичних, психічних особливостей, звичної спрямованості бойових дій боксера.

Під індивідуальним виразом техніки не слід розуміти невірні навички, які устанавлюються в результаті недоліків навчання (І. Дегтярьов, І. Циргіладзе, 1989).

Таким чином, кожний боксер повинен прагнути виробити свою індивідуальну техніку та індивідуальну манеру ведення бою на основі раціональних рухів типової техніки.

2. Етапи становлення спортивної майстерності боксерів

Спортивна техніка удосконалюється на протязі всієї багаторічної підготовки спортсменів, яка спрямована на підвищення технічної майстерності. Можна виділити такі 3 етапи вдосконалення технічної майстерності: 1). пошуковий; 2). стабілізації; 3). адаптивного вдосконалення;

Технічна підготовка на першому етапі спрямована на формування нової техніки змагальних дій (або її поновлених варіантів), вивчення окремих рухів, які включаються у склад змагальних дій. На 2-му етапі технічна підготовка спрямована на поглиблення вивчення та закріплення цілісних навиків змагальних дій. На 3-му етапі технічна підготовка спрямована на вдосконалення створених навиків,

збільшення діапазону їх варіативного виконання, стабільності, надійності застосування до умов головних змагань. Головними завданнями кожного етапу технічної підготовки при вдосконаленні технічної майстерності є:

1. досягнення високої стабільності і раціональної варіативності рухових навиків, які складають основу прийомів техніки, підвищення їх ефективності у змагальних умовах;

2. часткова перебудова рухових навичок, вдосконалення кінематики або динаміки окремих деталей навичку з точки зору досягнення сучасної науки і вимог спортивної практики;

Для вирішення першого завдання, як правило, використовуються:

- метод ускладнення спеціальної діяльності боксерів;
- метод застосування вправ при різних станах організму;

Для вирішення другого завдання використовуються:

- метод полегшення умов виконання спеціальних дій боксера;
- метод споріднених вправ.

Метод ускладнення зовнішніх умов при виконанні прийомів техніки реалізується такими методичними прийомами:

1. Методичний прийом опору умовного суперника. Елементи боротьби з умовним супротивником допомагають спортсмену вдосконалювати ритм та структуру виконання технічного прийому, швидше досягнути стабільності і результативності. Він забезпечує також високу щільність навантаження у занятті, є дієздатним психологічним фактором для виховання впевненості у свої сили, для виховання сміливості та рішучості.

2. Методичний прийом незручних вихідних положень і підготовчих рухів.

3. Методичний прийом максимальної швидкості і точності виконання дій. Наприклад, боксеру задається високий темп ударів у певний термін часу - 1 раунд.

4. Методичний прийом обмеження простору для виконання дій дозволяє ускладнювати умови орієнтиру при вдосконаленні навичок. Наприклад, користуватись зменшеним рингом.

5. Методичний прийом виконання дій у незвичних умовах передбачає зміни умов тренування. Наприклад, пересування ногами на м'якому рингу (мати, пісок, вода), виконання ударів з боксерськими снарядами утримуючи у руках обтяження та інше (імітування ударів у воді, пересування на піску).

Метод виконання вправ у стані втоми організму спортсмена:

1. Виконання вправ у кінці основної частини заняття.
2. Виконання вправ з техніки боксу після бігових вправ, плавання, спортивних ігор та інше.

Метод полегшення умов виконання технічних дій: виконання ударів з гумовими жгутами, виконання ударів по мішку пересуваючись під улін (зверху вниз) та інше.

Метод співнапруження: одночасно відбувається вдосконалення техніки і фізичних якостей за рахунок застосування різноманітних обтяжень (пояси, обтяження на ноги і руки та інше).

Вивчення цієї теми починається з ознайомлення спортсменів з основами теорії спортивної техніки, з структурою процесу навчання рухам, із засобами, методами

технічної підготовки. Необхідно загострити увагу на взаємозв'язку технічної підготовки з фізичною, тактичною, психічною. Доцільно на заняттях використовувати і аналізувати матеріали і фото-, кінозйомки, відеозаписів.

3. Поняття про техніку рухів

Поняття "спортивна техніка" часто сприймається як найбільш раціональний, ефективний засіб виконання рухів даного виду спорту. Техніка, використовуючи яку досягають найбільш високих спортивних результатів (тобто та техніка, якою користуються сильніші спортсмени світу), вважається найбільш досконалою. В той же час, біомеханічний аналіз висвітлює цілий ряд недоліків у рухах висококваліфікованих спортсменів. Можна зробити висновок, що техніка повинна бути правильною або неправильною, більш або менш раціональною.

Техніка весь час безперервно вдосконалюється. Це відбувається внаслідок таких факторів:

- 1). особисті експерименти спортсменів та обмін досвідом між ними;
- 2). педагогічні експерименти тренерів;
- 3). науково-технічний прогрес (вдосконалення спортивного обладнання, інвентарю та інше);
- 4). спеціально-організований науковий пошук.

Головним предметом навчання у спорті є спортивна техніка. Спортивна техніка являє собою складну систему рухів, яка складається із окремих її складових. Необхідно розглянути частини, фази і елементи техніки даного виду спорту.

Частини спортивної вправи - це головні прийоми, з яких вона складається. У боксі це удари, захисні дії.

Фази - це деталі якої-небудь частини спортивної вправи. Наприклад, фаза підготовки удару, виконання його, фаза повернення у вихідне положення боксера.

Кожна фаза техніки поділяється на складові її деталі, які називаються елементами - плече підняте або опущене та інше.

4. Послідовність оволодіння спортивною технікою

Оволодіння технікою спортивних вправ характеризується тим, що на самому початку навчання спортсмен оволодіває спрощеними рухами у спрощених умовах виконання та з малими зусиллями. Тобто повільно, без напружень. Виключається загроза отримання ударів за рахунок чіткої умовності виконання дій: удари не повинні доходити до цілі, швидкість виконання середня і нижче середньої - дається змога партнеру своєчасно реагувати на дії. На цьому етапі для кожного боксера встановлюється той оптимальний режим, який дозволяє зберегти структуру вправ.

Необхідно врахувати, що у якийсь момент на цьому етапі відбувається затримка спортивних результатів, їх зниження. Необхідний новий поштовх, щоби відбувся стрибок показників. Тобто, оволодіння технікою рухів відбувається у три етапи.

На першому етапі вирішуються два завдання. Перше - сформулювати цілісне та реальне уявлення про даний вид руху: завдяки чому та за рахунок чого боксер досягає успіху. Спортсмени ознайомлюються з різними прийомами техніки, які використовуються у змаганнях, з різноманітними стилями і манерою ведення бою

відомими боксерами. Для цього використовуються відеозапис, кінофільми, спостереження на змаганнях кваліфікованих боксерів, бесіди.

На другому етапі оволодіння технікою рухів вирішуються такі завдання:

- 1). створити чітке уявлення про кінематичні, динамічні, ритмічні параметри вивчаємого руху;
- 2). оволодіти технікою руху, щоби бути здатним у спрощених умовах виконувати його варіативно;
- 3). розвинути фізичні якості і психічні властивості для впевненого ведення бою сильними і швидкими ударами у стані втоми;
- 4). ознайомити боксера з різноманітною тактикою ведення бою;

На третьому етапі вирішуються такі завдання (етап триває, поки спортсмен робить змогу підвищити спортивний результат):

- 1). досягти ефективного виконання дій у стані втоми і різноманітних умовах спортивної боротьби;
- 2). привчити боксера творчо виконувати дії у залежності від ситуації поєдинку;
- 3). розвинути здатність до самооцінки.

Якщо кваліфікований спортсмен вивчає новий прийом, то він повертається до вирішення першого і другого етапів.

5. Помилки у техніці рухів та фактори що їх зумовлюють

Існують чотири фактори виникнення помилок при виконанні прийомів техніки (викривлення техніки виконання дії): біомеханічні, фізіологічні, спортивно-педагогічні і психолого-педагогічні фактори.

Біомеханічні фактори виникнення помилок виконання спортивної техніки:

- 1). виникнення реактивних сил;
- 2). післядія неправильного виконання руху у попередніх діях;
- 3). недостатня кількість об'єктивних показників результату рухів.

Фізіологічні фактори виникнення помилок виконання спортивної техніки:

- 1). іррадіація збуджуючих і гальмуючих процесів ЦНС;
- 2). неясність кінестезичного відчуття під час виконання рухів;
- 3). втома, хвороба.

Наслідком іррадіації збуджуючих і гальмуючих процесів у ЦНС на початкових етапах навчання спортивній техніці боксера виникають непередбачені напруження та розслаблення таких груп м'язів, участь яких не допомагає, а заважає вирішенню поставленої рухової мети. Вказане явище подібне (схоже) за наслідками, які виникають завдяки діям реактивних сил, але мають не біомеханічний характер, а фізіологічний. З метою усунення цієї причини необхідно навчитись виконувати рухові вправи без зайвої напруги м'язів. Можна використовувати ідеомоторне тренування. Крім цього, рекомендується повторювати рухи на фоні втоми, при цьому домагатися максимально розслабити м'язи.

Перенос рухових навичок виявляється у їх позитивному або негативному взаємовпливу у процесі виконання. У заняттях спортом позитивний перенос рухових навичок відбувається у тих випадках, коли різні види спорту і гімнастичні

вправи мають схожу структуру рухів. Наприклад метання снарядів у легкій атлетиці та удари у боксі.

Негативний перенос рухових навичок відбувається у тих випадках, коли боксери в більшій мірі вдосконалюють м'язи-антагоністи у повільному, напруженому режимі виконання, ніж ударні дії.

В навчально-тренувальному процесі підготовки боксерів необхідно враховувати, що організм спортсменів - це складна інтегральна система. Навіть мале порушення у діяльності якої-небудь підсистеми, органу відображається на діяльності всього організму. Організм - саморегульована система. Він у більшості здатний нейтралізувати вплив, який заважає досягненню поставленої мети. Запобігти негативних явищ при навчанні можна завдяки застосуванню педагогічного контролю, своєчасному відновленню організму.

Фактори спортивно-педагогічного та психологічно-педагогічного характеру, які можуть стати причиною помилок спортивної техніки розділяються на три групи в залежності від:

1). вимог до рухових якостей, розвиток яких є умовою для досягнення високих результатів у даному виді спорту;

2). адекватності (відповідний, тотожний) рухового уявлення цього спортсмена завданням, які вирішуються;

3). вимог, які ставить цей вид спорту до різноманітних боків психіки (рішучість при виконанні вправи, своєчасність її виконання).

Навчання спортивній техніці та розвиток рухових якостей - це взаємопов'язані фактори. Для виконання необхідного руху спортсмен повинен проявити у більшій або меншій мірі певну рухову якість або ряд цих якостей у певному сполученні. Невідповідність між формою руху та розвитком необхідних рухових якостей - одна з найбільш частих причин помилок у рухах. Для запобігання помилок необхідно дотримуватись принципу єдності навчання, розвитку і виховання.

Адекватність рухових уявлень та завдань, які вирішуються, необхідно розглядати як ступінь (міру) поняття завдання, чіткість уявлень про структуру певного руху. Засіб усунення помилок - пояснення, різні форми показу, технічні засоби термінової інформації, підвищення теоретичної підготовленості спортсменів, спрощення рухових завдань.

Причини недостатнього прогресу в оволодінні спортивною технікою боксером можуть бути такі:

1). відсутність інтересу до предмету навчання;

2). невпевненість у своїх силах;

3). страх, недостатня увага.

Тобто, нездатність перебороти виникнення внутрішніх та зовнішніх труднощів: факторів, які відносяться до інтелектуальної сторони, особистим якостям боксера. Засоби усунення цих помилок - вибір виду спорту у відповідності до психофізіологічних особливостей людини, створення на тренуваннях відповідної атмосфери, проведення необхідної виховної роботи, використання заходів, спрямованих на формування у боксерів чіткої цільової установки, усвідомлення призначення певних вправ, забезпечення емоційності заняття.

Фактори, які пов'язані з середовищем, у якому виконуються вправи спортивні вправи, і які впливають на виникнення помилок:

- 1). місце занять або змагань, їх відповідність гігієнічним та іншим вимогам;
- 2). якість обладнання, інвентарю, екіпіровки (покриття рингу, форма і якість рукавичок, боксерок, шолому);
- 3). метеорологічні та кліматичні умови.

Мета тренера полягає у регулюванні умов проведення занять, а також при необхідності змінювати характер завдань, навантаження, час та місце занять та інше.

При виправленні помилок необхідно дотримуватись таких положень:

1. У першу чергу виправляти ті помилки, які можуть вплинути на виконання вправ;
2. До виправлення помилок необхідно приступати зразу, як тільки вони виявляться: інакше можна закріпити ці помилки;
3. Звертати увагу спортсмена на одній-двох помилках, які необхідно виправляти;
4. Навіювати спортсменам упевненість у своїх діях, запобігати таких зауважень, які підкреслюють тільки недоліки;
5. Демонструвати показом помилки, які робить боксер для кращого аналізу;
6. Заохочувати боксера до аналізу причин виникнення помилок та їх виправлення;
7. Повторювати вправи до перших ознак втоми, зниження уваги.

Допоміжні вправи, які використовуються при навчанні спортивної техніки:

- 1). вправи у "дві сторони"; 2). ідеомоторний метод (вправи в уявленні рухів);
- 3). імітація рухів спортивної вправи.

6. Основи індивідуалізації техніки

В світі існує багато різноманітних шкіл боксу. З метою пошуку раціональної техніки було проведено багато експериментів з використанням різноманітних методик. Всі основні положення та рухи тіла боксера отримали анатомічну характеристику, внаслідок чого визначена типова техніка, яка стала загальноприйнятною у практиці боксу.

Бойова стійка – вихідне положення, що дозволяє боксеру бути готовим до здійснення бойових дій та випередити несподівані дії суперника. Бойова стійка пройшла довгу еволюцію по мірі розвитку боксу як виду спорту. Кулачні бійці Стародавньої Греції відображались у стійці з високо піднятими руками для захисту голови. Призові бійці XVIII сторіччя в Англії тримались зібрано, стоячи на широко розташованих ногах, захищаючи себе від захватів суперника. Зараз боксер знаходиться у стійці, яка дозволяє невимушено пересуватись по рингу та швидко змінювати бойові ситуації.

Манера триматись у бойовій стійці в кожного боксера має свої особливості, тобто є індивідуальною. Боксеру рекомендується мінімально напружувати м'язи, щоб запобігти передчасній втомі, а також зберігати можливість до швидких і вільних дій.

Бойове положення кулака. Досвід міжнародних змагань свідчить, що і боксери високої кваліфікації дуже часто при ударах невірною фіксують кулак. Травмування

кисті – часте явище у спортивній практиці боксерів. Головна причина травмування кисті – невірне положення кулака у мить удару, а також недбалий вибір місця для удару (лікоть, лоб та інше).

Особливості пересування боксера по рингу. Техніка бойових рухів боксера будується так, щоб кожне кінцеве положення удару або захисту було вихідним положенням для наступної дії. Без погодженого чергування ударів і захистів рухи боксера були б незручними, вимагали б великих зусиль та зайвих витрат енергії. Постійно зберігаючи рівновагу у бою боксер має можливість легко та невимушено переходити від одної дії до другої.

Мистецтво захисту. Аматорський бокс формувався під загальним девізом – „мистецтво благородного захисту”, який визначився ще на початку розвитку олімпійських ігор. Впроваджували бокс як мистецтво, а не як бійку. Так проголошували у своїх промовах до початку олімпійських турнірів президенти аматорського боксу. Однак спортивна боротьба на боксерському рингу пов’язана з різкими ударами, які можуть створити нокаут. Щоби бокс був максимально безпечним для здоров’я спортсменів, необхідно дуже багато часу приділяти вдосконаленню захисних дій.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основні:

1. Бутенко Б.И. Пути совершенствования спортивного мастерства квалифицированных боксёров // Олимпийский бокс сегодня: Тезисы докладов междунар. науч. симпозиума (29 сентября 1989 г.).– М., 1989.– С. 47- 48.
2. Градополов К.В. Бокс / Константин Васильевич Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 431 с.
3. Дегтярёв И.П. Бокс: учебник для институтов физической культуры / Игорь Петрович Дегтярев. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 398 с.
4. Дегтярёв И.П. Тренированность боксёров / Игорь Петрович Дегтярев.– Київ: Здоров’я, 1985.– 144 с.
5. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях : [монография] / В. С. Келлер. – Київ : Здоров’я, 1977. – 184 с.
6. Марков В.А. Бокс. Энциклопедия: 2-е изд., испр. и доп. / В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. – М. : «Человек», «Олимпия», 2011. – 656 с. ISBN 978-5-903639-26-7.
7. Никитенко А.О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01. / Никитенко Анатолій Олексійович – Київ, 1996. –174 с.
8. Нікітенко С.А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки: дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.01./ Нікітенко Сергій Анатолійович. – Львів, 2001. – 190 с.

9. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі: Навчально-методичний посібник / Нікітенко Сергій Анатолійович. – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2006. – 180 с.
10. Нікітенко С.А. Визначення рухової асиметрії у боксерів-початківців / Нікітенко С.А., Никитенко А.О. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць / за ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ "Планер", 2016. – Випуск 1. – С. 534-540.
11. Романенко М.И. Бокс / Михаил Иванович Романенко. – Киев: Вища школа, 1985. – 319 с.
12. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика: учбовий посібник / Савчин Мирон Петрович / Київ: Нора-принт, 2003. – 220 с. ISBN 966-7837-71-8.
13. Филимонов В.И. Бокс: педагогические основы обучения и совершенствования / Василий Иванович Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с. – ISBN 5-85840-311-5.
14. Ширяев А. Г. Хочеш стать боксером? / Ширяев А. Г. – М.: «Физкультура и спорт». – 1986. – 143 с.
15. Busol V. Determination of Optimal Readiness to Specialized Loadings of Qualified Boxers and Fencers on the Basis of the Integral Indicator of Coordination Abilities / Veronika BUSOL, Sergiy NIKITENKO, Anatolii NIKITENKO, Vasylyl BUSOL, Vasylyl SCHUBERT // International Journal of Science, Culture and Sport. – June, 2018. – 6 (2). – P. 217-223. ISSN: 2148-1148. Doi: 10.14486/IntJSCS748.
16. Nykytenko A. Factors influencing the effectiveness of attacking and defensive actions of boxers and fencers of youthful age / ANATOLII NYKYTENKO, VERONIKA BUSOL, VASYL BUSOL, VASYL SCHUBERT, SERHII NIKITENKO // Journal of Physical Education and Sport – 2018. – 18 (Supplement issue 4), Art 276, – pp. 1881 – 1885. DOI:10.7752/jpes.2018.s4276
17. Oliver I. Boxing fitness: How to get fighting fit / Ian Oliver. – London: Men`s Health, 2006. – 160 p. ISBN 9780954575984.
18. Peter Arnold. The illustrated Encyclopedia of World boxing. – London: W H SMITH Ltd, 1989. – 256 p. ISBN 1-85435-200-8.
19. Sagarra A. Programme of Sports training in boxing / Alcides Sagarra Garon // World amateur boxing magazine.– Berlin, 1992.– № 24.– P. 25 - 27.

Додаткові:

1. Бірук С.В. Показники зросту та розмаху рук у чемпіонів і призерів олімпійських турнірів з боксу в період 1984-2016 років / Бірук С.В., Нікітенко С.А., Никитенко А.О. // Спортивна наука – 2017: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – С. 6-15.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М. – Львів: УСА, 1993. – 270 с.
3. Никитенко А.О. Розподіл боксерів на категорії за показниками довжини тіла / Никитенко Анатолій, Нікітенко Сергій // Фізична культура, спорт та здоров'я

- нації: зб. наук. праць / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вип. 4 (23). – Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2017. – С. 273-279.
4. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 388 с.
 5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Владимир Николаевич Платонов. – Київ: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
 6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Київ: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.
 7. Платонов В. Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: учеб. метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Київ: КГИФК, 1992. – 54 с.
 8. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
 9. Тер-Ованесян А.А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – М.: Советский спорт, 1992. – 192 с.
 10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебник / Филин В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
 11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. /Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

Інформаційні ресурси

1. Фонд навчально-методичної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту (бокс)».
3. Ресурси інтернет: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

АНОТАЦІЯ

Технічна підготовка боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки: **лекція** з дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 3 курсу факультетів Фізичної культури і спорту та Педагогічної освіти), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств, Никитенко А.О. 2019. Technical training of boxers at the stage of specialized basic training. Lecture on discipline «Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing)». Nykytenko Anatoliy.