

**План індивідуальної загальнофізичної підготовки  
збірної команди НУБіП України з боксу  
на квітень 2020 року**

Комплекс вправ розраховано для студентів новачків секції боксу 1-2 років навчання.

Вправи представлені в комплексі можуть бути замінені або відкориговані згідно індивідуальних задач і потреб.

**Термін:** 3-5 тижнів.

**Кількість разів на тиждень:** 3 рази.

**Час кожного тренування:** 60 хв.

**Екіпіровка:** Спортивна форма, Капа, гантелі, еспандери, скакалка.

**Час та місце тренування:** індивідуально згідно обставин.

**Тип заняття:** Індивідуальне тренування може проходити окремо, або включатися у групові заняття. Такі заняття можуть проводитись в залі, або на свіжому повітрі.

**Обов'язково:** Ранкова гімнастика боксера – це частина його тренування. Вона додає бадьорості, підводить до майбутньої фізичної діяльності, створює гарний настрій.

**Етап 1. Мета:** Рівнобічна підготовка боксерів до оволодіння спеціальними боксерськими знаннями, вміннями і навиками.

Завдання:

1) Озброєння знаннями про спорт, бокс;

2) Укріплення здоров'я, різнобічна фізична підготовка:

- розвиток швидкості за допомогою засобів, які стимулюють підвищення частоти і швидкості рухів;
- розвиток здатності до прояву максимальної швидкості;
- вдосконалення координаційних здібностей, рухових умінь і навичок;

3) визначення мотивації для занять боксом; формування оптимального емоційного стану кожного студента; розвиток зацікавленості до занять боксом; початкова вольова підготовка; створення ядра колективу секції.

**Етап 2. Мета:** Навчання специфічним боксерським умінням і навичкам (прямі удари, зв'язані з ними прийоми захисту, фінти, види пересувань (34-40 занять).

Завдання :

1) Вивчення техніки і тактики прямих ударів і супутніх прийомів; розвиток інтелектуальних здібностей (вивчення теорії боксу, організаційно-методична і суддівська освіта).

2) Медичний і гігієнічний контроль (два поверхових і один поглиблений медогляд).

3) Виховання вольових якостей; спеціальна психічна підготовка до змагань, другий і третій етапи формування колективу секції.

**Етап 3:** Вивчення бокових ударів і відповідних прийомів (34-40 занять).

**Мета:** Навчання специфічним боксерським умінням і навикам (бокові удари і зв'язані з ними прийоми захисту, види пересувань).

Завдання:

1) Вивчення техніки і тактики бокових ударів і супутніх прийомів; розвиток інтелектуальних здібностей боксерів.

2) Медичний і гігієнічний контроль (поверховий огляд); різнобічна фізична підготовка.

3) Виховання вольових якостей; спеціальна психічна підготовка; четвертий етап формування колективу.

**Етап 4:** Вивчення ударів знизу і відповідних прийомів (36-40 занять).

Завдання:

1) Вивчення техніки і тактики ударів знизу і супутніх прийомів; розвиток інтелектуальних здібностей боксерів.

2) Медичний і гігієнічний контроль (поверховий і поглиблений огляд); різнобічна фізична підготовка.

3) Виховання під час тренувань, в колективі секції; виховання вольових якостей; спеціальна психічна підготовка.

Подані етапи можна розбити на більш дрібні, тоді завдання і зміст кожного періоду стануть ще більш конкретними, а їх реалізація - більш своєчасною.

**Схема кожного тренування:** розминка, основна частина, заключна частина.

Підготовча частина заняття поділяється на фізіологічну розминку і освітню частину.

Фізіологічна розминка передбачає: а) підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної і дихальної систем; в) підготовку опорно-рухового апарату до дій, які потребують значної м'язової напруги.

В розминці спортсмени виконують спеціальні вправи, які підготовлять боксера до вирішення головних задач заняття. Підбираються вони з урахуванням рівня підготовки, віку спортсмена, періоду підготовки і направленості заняття. В цій частині, як правило, застосовуються вправи помірної інтенсивності. В цій частині не можна приділяти багато уваги розвитку таких якостей, як сила і витривалість.

В основній частині заняття вирішуються такі завдання: а) оволодіння технічними і тактичними навиками і вдосконалення їх; б) психологічна підготовка, вироблення здатності до високих психічних навантажень; в) розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів і дій, координації, спритності, швидко-силових якостей і силової витривалості.

В заключній частині боксери вдосконалюють механіку рухів і дій без партнера, роблять вправи, що розвивають окремі групи м'язів, сидячи, лежачи, скачуть зі скакалкою, проводять легкий біг, який переходить в ходьбу, виконують дихальні вправи, вправи на розслаблення.

### **Тренування № 1 Навчання специфічним боксерським умінням і навичкам (прямі удари, зв'язані з ними, види пересувань)**

Розминка 20 хв.

- 1) Загально розвиваючі вправи для шиї, верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок - 4 хв.- 1 хв. перерва.
- 2) Спеціальні вправи на скакалці 2 підходи по 3 хв. - 1 хв. перерва.
- 3) Пересування в правосторонній та лівосторонній стійці: ліво, право, вперед, назад, діагоналі – 6 хв. - 1 хв перерва.

Загальна частина 30 хв.

- 4) Відпрацювання шагів в правосторонній та лівосторонній стійці з прямим ударом передньою рукою - 4 хв. - 1 хв. перерва.
- 5) Відпрацювання стрибків в правосторонній та лівосторонній стійці з прямими ударами дальньою рукою - 4 хв. - 1 хв. перерва.

6) Відпрацювання шагів в правосторонній та лівосторонній стійці з прямими ударами руками з обох рук - 4 хв. - 1 хв. перерва.

7) Зашагування за передню стопу в бік з прямими ударами руками з обох рук - 4 хв. - 1 хв. перерва.

8) Відпрацювання шагів в правосторонній та лівосторонній стійці навколо своєї осі з прямими ударами руками з обох рук - 4 хв. - 1 хв. перерва.

9) Бій з тінню, тільки прямі удари руками, атака - 4 хв. - 1 хв. перерва.

Заключна частина 10 хв.

1) Дихальні вправи в русі 1 хв.

2) Дихальні вправи на місті 1 хв.

3) Вправи на розтягування м'язів стоячи 2 хв.

4) Вправи на розтягування м'язів стоячи 4 хв.

5) Водні процедури (душ).

## **Тренування № 2 Навчання специфічним боксерським умінням і навичкам (бокові удари, зв'язані з ними, види пересувань)**

Розминка 20 хв.

1) Загально розвиваючі вправи для шиї, верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок - 4 хв. - 1 хв перерва.

2) Спеціальні вправи на скакалці 2 підходи по 3 хв. - 1 хв. перерва.

3) Пересування в правосторонній та лівосторонній стійці: ліво, право, вперед, назад, діагоналі – 6 хв. - 1 хв перерва.

Загальна частина 30 хв.

4) Відпрацювання шагів в правосторонній та лівосторонній стійці з боковим ударом передньою рукою - 4 хв. - 1 хв перерва.

5) Відпрацювання стрибків в правосторонній та лівосторонній стійці з боковим ударами дальньою рукою - 4 хв. - 1 хв перерва.

6) Відпрацювання шагів в правосторонній та лівосторонній стійці з боковими ударами руками з обох рук - 4 хв. - 1 хв перерва.

7) Зашагування за передню стопу в бік з боковим ударами руками з обох рук - 4 хв. - 1 хв перерва.

8) Відпрацювання шагів в правосторонній та лівосторонній стійці навколо своєї осі з боковим ударами руками з обох рук -4 хв.- 1 хв перерва.

9) Бій з тінню, тільки бокові удари руками , атака -4 хв.- 1 хв перерва.

Заключна частина 10 хв.

- 1) Дихальні вправи в русі 1 хв.
- 2) Дихальні вправи на місті 1 хв.
- 3) Вправи на розтягування м'язів стоячи 2 хв.
- 4) Вправи на розтягування м'язів стоячи 4 хв.
- 5) Водні процедури (душ).

### **Тренування № 3 Навчання специфічним боксерським умінням і навичкам ( удари знизу, зв'язані з ними, види пересувань)**

Розминка 20 хв.

- 1) Загально розвиваючі вправи для шиї, верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок - 4 хв. - 1 хв перерва.
- 2) Спеціальні вправи на скакалці 2 підходи по 3 хв.- 1 хв. перерва.
- 3) Пересування в правосторонній та лівосторонній стійці: ліво, право, вперед, назад, діагоналі – 6 хв. - 1 хв. перерва.

Загальна частина 30 хв.

- 1) Відпрацювання шагів в правосторонній та лівосторонній стійці з ударами знизу передньою рукою -4 хв.- 1 хв перерва.
- 2) Відпрацювання стрибків в правосторонній та лівосторонній стійці з ударами знизу дальньою рукою -4 хв.- 1 хв перерва.
- 3) Відпрацювання шагів в правосторонній та лівосторонній стійці з ударами знизу з обох рук -4 хв.- 1 хв перерва.
- 4) Зашагування за передню стопу в бік з ударами знизу з обох рук-4 хв.- 1 хв перерва.
- 5) Відпрацювання шагів в правосторонній та лівосторонній стійці навколо своєї осі з ударами знизу руками з обох рук -4 хв.- 1 хв перерва.
- 6) Бій з тінню , тільки ударами знизу руками , атака -4 хв.- 1 хв перерва.

Заключна частина 10 хв.

- 1) Дихальні вправи в русі 1 хв.
- 2) Дихальні вправи на місті 1 хв.
- 3) Вправи на розтягування м'язів стоячи 2 хв.
- 4) Вправи на розтягування м'язів стоячи 4 хв.
- 5) Водні процедури (душ).

## **Тренування № 4 Навчання специфічним боксерським умінням і навичкам (серії ударів прямі, бокові, знизу та зв'язані з ними, види пересувань)**

Розминка 20 хв.

- 1) Загально розвиваючі вправи для шиї , верхніх кінцівок, тулуба , нижніх кінцівок -4 хв.- 1 хв перерва.
- 2) Спеціальні вправи на скакалці 2 підходи по 3 хв.- 1 хв. перерва.
- 3) Пересування в правосторонній та лівосторонній стійці: ліво, право, вперед, назад, діагоналі – 6 хв. - 1 хв перерва.

Загальна частина 30 хв.

- 1) Відпрацювання шагів в правосторонній та лівосторонній стійці з серіями ударів прямі , бокові, знизу по 2-4 удари - 4 хв.- 1 хв перерва.
- 2) Відпрацювання стрибків в правосторонній та лівосторонній стійці з серії ударів прямі , бокові, знизу по 2-4 удари - 4 хв.- 1 хв перерва.
- 3) Відпрацювання шагів в правосторонній та лівосторонній стійці з серіями ударів прямі , бокові, знизу по 2-4 удари - 4 хв.- 1 хв перерва.
- 4) Зашагування за передню стопу в бік стійці з серіями ударів прямі , бокові, знизу по 2 -4 удари - 4 хв. - 1 хв перерва.
- 5) Відпрацювання шагів в правосторонній та лівосторонній стійці навколо своєї осі зі стойки з серіями ударів прямі , бокові, знизу по 2 -4 удари - 4 хв.- 1 хв. перерва.
- 6) Бій з тінню , тільки серіями ударів прямі , бокові, знизу по 2 -4 удари, атака - 4 хв.- 1 хв. перерва.

Заключна частина 10 хв.

- 1) Дихальні вправи в русі 1 хв.
- 2) Дихальні вправи на місті 1 хв.
- 3) Вправи на розтягування м'язів стоячи 2 хв.
- 4) Вправи на розтягування м'язів стоячи 4 хв.
- 5) Водні процедури (душ).

Приведений комплекс - приклад тренувань, є зразковим! По даному типу побудови тренування можна ставити різні завдання, наприклад: захисні дії, атаквальні дії, стратегія, тактика, фізична підготовка і т.п.

Підготував Сергій Бурко – старший викладач кафедри фізичного виховання, відповідальний за підготовку збірних команд студентів НУБіП України з різних видів єдиноборств © Київ 2020