**Лекція 3.**

**Засоби, методи та принципи спортивної підготовки на етапі базової підготовки.**

На етапі базової підготовки боксерів використовуються різні засоби, методи та принципи спортивної підготовки для розвитку загальних фізичних якостей та технічних навичок, які будуть покладені в основу подальшого високорівневого тренування. Основні аспекти базової підготовки боксера включають фізичний розвиток, навчання технічних елементів, а також формування загальноспортивних та специфічних вмінь для боксу.

**1. Засоби базової підготовки:**

* **Фізичні вправи:**
  + Робота над загальною фізичною витривалістю, силовими та швидкісними властивостями, гнучкістю.
  + Вправи на розвиток координації та витривалості, такі як стрибки, біг, плавання та інші.
* **Технічні вправи:**
  + Вивчення базових технічних елементів боксу, таких як удари, ухилення, обхідні рухи, стійка.
  + Робота над технікою ведення бою, взаємодією з мішенями та іншими технічними засобами.

**2. Методи базової підготовки:**

* **Аналітико-синтетичний метод:**
  + Аналіз окремих рухових елементів, а потім їх синтез в єдиний комплекс.
* **Поступовість:**
  + Збільшення навантаження та складності вправ поетапно, з урахуванням адаптації організму.
* **Повторення та фіксація:**
  + Повторення вправ та їх фіксація в пам'яті через систематичні тренування.

**3. Принципи базової підготовки:**

* **Індивідуалізація:**
  + Врахування індивідуальних особливостей боксера при розробці програми тренувань.
* **Систематичність:**
  + Регулярні та систематичні тренування для досягнення поставлених цілей.
* **Комплексність:**
  + Розвиток різних аспектів фізичної підготовки та технічних навичок.
* **Специфічність:**
  + Використання засобів та вправ, специфічних для боксу.
* **Поступовість:**
  + Зростання навантаження та складності тренувань поетапно.
* **Регенерація:**
  + Забезпечення необхідного часу для відновлення після тренувань.

Здійснення базової підготовки в боксі вимагає грамотного підходу тренера, який враховує індивідуальні особливості боксера та визначає оптимальні засоби та методи для досягнення поставлених спортивних цілей.