

ОБГРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ 10-11 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ОНЛАЙН ТРЕНУВАНЬ

Акопов О. Е., Савченко В. Г.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація. У статті мова йдеться про наукове обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років на етапі початкової підготовки в умовах онлайн-тренувань.

Ключові слова: етап початкової підготовки, онлайн тренування, фізична підготовки.

Постановка проблеми. У боксі, як і в інших видах спорту, система фізичної підготовки являє собою складне, багатофакторне явище, яке включає мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми та матеріально-технічні умови, що забезпечують досягнення спортсменами найвищих спортивних результатів [1]. Набір дітей у групи початкової підготовки та планування тренувального процесу відбувається відповідно до вимог «Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів. Бокс. Чоловіки» від 2004 року [7]. Нині не можливо оминати виклик сучасності, пов'язаний із поширення COVID-19, із яким ми зіштовхнулися на початку 2020 року. Так запровадження карантинних обмежень по всій території України негативно позначилось на діяльності всіх ДЮСШ, які з 15 жовтня 2020 року знову вимушені були зачинитись та перейти на дистанційні форми роботи. Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в умовах онлайн тренувань певної актуальності набула проблема наукового обґрунтування структури та змісту

фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки та розробки й впровадження дистанційних форм проведення тренувань з використанням новітніх інтерактивних засобів навчання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційна робота виконується у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту згідно з тематичним планом наукових досліджень ПДАФКіС на 2016–2020 рр. за темою «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності на різних етапах підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0116U003007) та на 2021-2025 роки за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. З аналізу літературних джерел встановлено, що відбір у групи початкової підготовки з боксу відбувається за двома основними критеріями: розвиток рухових та психологічних якостей, зокрема швидкості та «вибухової» сили [7]. На думку вчених [2, 3] тренувальний процес повинен реалізуватись відповідно специфічних та загально-дидактичних принципів.

Мета – обґрунтувати структуру та зміст фізичної підготовки боксерів 10-11 років на етапі початкової підготовки в умовах онлайн тренувань.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Детальний аналіз програми ДЮСШ [7] для груп початкової підготовки з боксу встановив, що на першому році навчання на фізичну підготовку виділяється 60,25% часу, на другому – 62,74%. У процесі розробки структури фізичної підготовки юних боксерів ми враховували, що:

- частка годин на загальну (ЗФП) фізичну підготовку, яка є основним фактором, що забезпечує в подальшому якість технічної, тактичної та

психологічної підготовки, а також рівень розвитку інших компонентів майстерності, повинна бути домінуючою;

- ефективність управління тренувальним процесом визначається насамперед такими факторами як, наявністю чіткої моделі рівня тренуваності, якого слід досягти спортсмену наприкінці етапу підготовки, раціональним застосуванням засобів та методів для досягнення даного рівня, наявністю об'єктивної системи контролю над ефективністю процесу підготовки та її корекції [4].

Процес підготовки юних боксерів на етапі початкової підготовки мав одноциклову структуру та планувався як суцільно підготовчий період.

Враховуючи епідеміологічну ситуацію та запровадження карантинних обмежень, сучасні тенденції виду спорту, власний досвід тренерської діяльності, рівень фізичної підготовленості юних спортсменів було зроблено перерозподіл годин на різні види підготовки. Варто вказати, що загальна кількість годин на фізичну підготовку в річному циклі була незмінною. Враховуючи думки науковців [2, 5, 8, 9, 10] щодо питань удосконалення процесу багаторічної підготовки спортсменів, які пропонують на етапі початкової підготовки основну увагу зосереджувати на використанні засобів ЗФП було проведено перерозподіл годин у таких пропорціях: ЗФП – 50%; допоміжна підготовка (ДП) – 40%; СФП – 10%

При проведенні перерозподілу годин ми керувались тим положенням, що у технічному удосконаленні слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ [10]. Таким чином структура підготовки юних боксерів була спрямована на підвищення рівня ЗФП, що дозволяло спортсменам прогресивно розвиватися як всебічно, так і в специфічному напрямку. Головним чинником в розробленій структурі та змісті фізичної підготовки юних боксерів стало співвідношення засобів ЗФП, СФП та ДП.

Згідно з рекомендаціями науковців [1] для вирішення завдань фізичної підготовки юних боксерів застосовувались методи строго регламентованої вправи, ігровий та змагальний, метод словесного та сенсорного впливу. При

плануванні тренувальних занять намагались дотримуватись вимоги щодо заборони значних фізичних і психічних навантажень, не припускати застосування одноманітного та монотонного матеріалу. Підготовка юних спортсменів в умовах карантинних обмежень характеризувалась різноманітністю засобів і методів та широким застосуванням матеріалу інших видів спорту. рухливих ігор і переважного використання ігрового методу.

Дистанційні тренувальні заняття проводились тричі на тиждень (понеділок, середу та п'ятницю). При плануванні змісту тренувальних занять нами враховувались рекомендації Огарь Г.О, Косинцев О.В. [6] щодо змісту тренувальних занять в умовах дистанційних тренувань.

Заняття з юними боксерами мали здебільшого оздоровчу спрямованість та проводились з інвентарем, який є у кожного вдома. Підбирались такі види вправ, які б сприяли вдосконаленню функцій організму і позитивно впливати на формування необхідних умінь і навичок. Задля цього застосовувались тренування з обтяженням (0,5-1 л баклажки з водою), скакалками, стільцями, тенісними м'ячами, книжками, гумовими джгутами тощо. На заняттях також використовувався ватман формату А3-А1 та олівці.

Засобами ЗФП здебільшого були загально-підготовчі вправи, які слугували всебічному функціональному розвитку організму юного спортсмена. Засоби були різнобічними, відображали специфіку виду спорту, забезпечуючи позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок, що дозволяло поряд зі спеціальними вправами забезпечити всебічний розвиток провідних фізичних здібностей.

Засобами СФП були вправи, які розвивають специфічні фізичні якості боксера (силові якості. координаційні здібності та витривалість). Застосовувались спеціально-підготовчі вправи, які включають елементи змагальних дій та їх варіанти, а також дії, що мають подібність із боксом за формою і за характером прояву фізичних здібностей.

Спеціально-підготовчі вправи поділялись на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи. *Підвідні вправи* сприяли засвоєнню форми та техніки рухів. *Імітаційні* відповідали координаційній та кінематичній структурі характеру виконання боксерських рухів (зокрема застосовувались короткочасні інтенсивні тренування, спрямовані на розвиток спеціальних координаційних здібностей). *Підготовчі* були спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей.

Приклади спеціально-підготовчих вправи, що застосовувались – імітаційні вправи стоячи на місці та в русі без партнера, імітаційні вправи з виконанням прийомів боксу в цілому чи окремих його елементів з уявним суперником, імітація виконання захисних дій тощо. Безумовно найбільшу частину засобів СФП складали спеціальні вправи боксера. Юні спортсмени виконували або цілісні рухові дії, або їх сукупність, які виконувались у відповідності з правилами змагань з боксу (спеціальні вправи в механіці руху ударів та захистів, «бій з тінню»). Вправи виконувались раундами по 3 хвилини з перервою між ними.

За допомогою **засобів ДП** вирішувались завдання побудови спеціальної основи, яка необхідна для ефективного виконання великих обсягів роботи, спрямованих на розвиток спеціальних рухових якостей. Така підготовка сприяла підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму.

Слід також вказати, що відповідно до локалізації спрямованості засобів і методів тренування розрізняли заняття **вибіркової** (переважного розвитку окремих фізичних якостей) і **комплексної спрямованості** (одночасного розвитку різних якостей і здібностей).

Побудова навчально-тренувальних занять відповідала загальноприйнятій структурі уроку та містила три частини: підготовчу, основну і заключну.

Виходячи з поставлених завдань, з юними спортсменами здебільшого проводились навчально-тренувальні та відновлювальні заняття.

Відновлювальні заняття проводились наприкінці мезоциклу. Їх основним завданням було стимулювання відновлювальних процесів та сприяння формуванню відставлених тренувальних ефектів.

Висновки. Науково обґрунтовано структуру та зміст фізичної підготовки боксерів 10-11 років на етапі початкової підготовки в умовах онлайн тренувань.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності розробленої структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років на етапі початкової підготовки в умовах онлайн тренувань.

Список літератури.

1. Єрмоєнко Е.А. Методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія. Інститут проблем виховання НАПН України. ГС «НФБХУ», 2020. 460 с.

2. Киприч С.В. Системные принципы построения спортивной тренировки на уровне мезо и макроструктур годового цикла подготовки боксеров высокой квалификации. *Știința culturii fizice: Pregatire profesional Antrenament sportive educatie fizica recuperare recreate*. Cnișinăi: USEFS. 2015. № 1. С. 73-81

3. Киселев В.А., Черемисинов В.Н. *Специальная подготовка боксера*. М.: Издательская группа URSS. 2019. 184 с.

4. Кличко В., Савчин М. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации. *Наука в олимпийском спорте*, 2019. №3. С. 138-144.

5. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

6. Огарь Г.О., Косинцев О.В. Динаміка фізичної підготовленості борців 8-10 років під впливом дистанційних тренувальних занять в умовах

карантину. ЄДИНОБОРСТВА EDINOBORSTVA ЕДИНОБОРСТВА 2020 №4(18). 2020. №4(18), С. 25–34, DOI:10.15391/ed.2020-4.03

7. Остьянов В.М. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2004. 100 с.

8. Платонов В.Н. Основы построения годичной подготовки спортсменов в олимпийском спорте. The Japan Journal of Coaching Studies. 2020. Т. 34. С. 1-13

9. Платонов В.Н., Современная система периодизации спортивной тренировки. The Japan Journal of Coaching Studies. 2019. Т. 33. Вип. 1. С. 1-12 https://doi.org/10.24776/jcoaching.33.1_1

10. Радченко Ю.А. Особливості побудови навчально-тренувального процесу рукопашників на початковому етапі підготовки. *Український журнал медицини, біології та спорт*. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 283-289