

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ, НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Черноколенко А. В.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація. На підставі теоретичного аналізу програмно-нормативних документів з боксу наведено обсяг та зміст навчально-тренувального процесу підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

Ключові слова: навчальна програма, дівчата 13-14 років, зміст підготовки, фізичне навантаження.

Постанова проблеми, аналіз останніх досліджень. Особливістю загальної структури багаторічної підготовки, як зазначають науковці В.С. Келлер та В.М. Платонов (1992), Л.П. Матвеев (2010), Sadowski J. (2015), С.Н. Бубка та В.М. Платонов (2018) пропонують урахувати тривалість та структуру багаторічної підготовки, які залежать від побудови змагальної діяльності і підготовленості спортсмена; закономірностей становлення різнобічної спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у відповідних для конкретного виду спорту функціональних системах організму; статевих та індивідуальних особливостей спортсменів, темпів їхнього біологічного розвитку і пов'язаних з ними темпів росту спортивної майстерності; віку та змісту тренувального процесу; особливості змагальної, тренувальної та поза тренувальної діяльності [2, 9, 13, 23]. Також науковці відмічають, що більшість спеціалістів в галузі спорту вважають рівень

стабільності та перспективних спортивних досягнень залежить від фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленостей спортсмена [9].

У більшості видів спорту вікові межі найвищих досягнень досить стабільні, тому тренери на період оптимального для цього віку мають прагнути планувати найвищий результат, який у чоловіків та жінок в різних видах спорту може настати по різному [3, 4, 9].

Величина вкладу окремих сторін підготовленості в досягненні високих та стабільних результатів наполовину обумовлено техніко-тактичною підготовленістю, саме таку кількість часу потрібно використовувати у видах єдиноборств [18]. Як вказують Е.В. Калмиков (2011), В.Н. Остянов (2011), С. С. Гасанова (2015), С.В. Кіпріч (2017), О.В. Воронцов (2020), в системі підготовки боксерів займає техніко-тактична підготовка.

С.Н. Бубка та В.М. Платонов (2018) звертають увагу, що саме на етапі попередньої базової підготовки обумовлюється зростанням спортивних досягнень, прогресу спорту та вдосконалення системи спортивного результату. На даному етапі підготовки відображається різкий приріст об'ємів тренувальної роботи, що особливо торкнулося об'єму змагальної діяльності, яка в більшості видів спорту в декілька разів зростає у зв'язку з різким збільшенням кількості відповідальних змагань. Також здійснюється збільшення об'єму допоміжної та спеціальної підготовки в загальному об'ємі тренувальної роботи. Постійно збільшується змагальна практика, що веде за собою підвищення ефективності процесу підготовки, збільшення днів змагань, тривалості періоду змагання та кількість стартів, це спонукає прагненню до планування збалансованої системи тренувальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції роботоздатності та мобілізації функціональних резервів [2].

Розглядаючи праці науковців з складнокординаційних видів спорту (О. Худолій та ін., 2015; Н.Г. Долбишева та ін. 2020, 2021) та єдиноборств (А.І. Воронцов 2020; В.В. Лісіцин, 2014) можна зазначити, що на етапі попередньої базової підготовки спортсмен повинен на достатньому рівні

засвоїти техніку багатьох спеціально-підготовчих, спеціально-підвідних вправ, а також вдосконалення технічної «школи» обраного виду спорту. що призводить до подальшого становлення технічної майстерності в процесі змагань в залежності від умов їх певних змагань [3, 12].

Мета дослідження. Здійснити теоретичний аналіз планування різних сторін підготовки в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

В процесі дослідження використовувалися **методи дослідження**: аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет-ресурсів, аналіз програмно-нормативних документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення поставленої мети, нами було здійснено аналіз навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності з боксу (жінки) (Діленья М.О., Остьянов В.Н., Комісаренко І.А., Гурович І.А., Шевчук Ю.В. 2009) щодо планування різних сторін підготовки: фізичної, технічної, техніко-тактичної, теоретичної та психологічної.

Побудова тренувального процесу протягом року на етапі попередньої базової підготовки залежить від календаря змагань в якому зазначена певна кількість та їх рівень. Наприклад в період з 2010 р. по 2015 р. саме на цьому етапі планувалось 3-4 змагань на рік, на сьогоднішній час понад 10-12 змагань. Однак, спортсменки даного віку, з нашої точки зору здійснити участь у всіх запланованих змаганнях на даний час не можуть, тому необхідно робити акцент вибірково на більш значущі змагання в залежності від індивідуальних можливостей спортсменок. Крім цього, інтенсивний розвиток жіночого боксу на міжнародній арені сприяв, за ініціативою Європейської федерації боксу (EIBA), запровадженню з 2017 р. чемпіонатів Європи для дівчат 13-14 років. Участь спортсменок на таких змаганнях вимагає від тренерів використовувати нові підходи до планування навчально-тренувального процесу.

Згідно Положенню про дитячо-юнацьку спортивну школу (2008, 2020) та навчальній програмі ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з боксу (2009) на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань на тиждень планується 14 год. навчально-тренувальних занять з боксу, що складає 630 хв, а саме планують на тиждень чотири дні тренувань по 135 хвилин та один день тренувань 90 хв.

Програмою, на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань, передбачені наступні сторони підготовки: загальна фізична, спеціальна фізична, техніко-тактична, теоретична підготовки, задача контрольних нормативів, інструкторська та суддівська практика, засоби відновлення, змагання та індивідуальна робота (рис. 1).



Рис. 1. Планування навчально-тренувального процесу щодо використання програмно-нормативних документів з боксу (год.)

Автори програми вказують, на відсоткове співвідношення загальної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки, при цьому до техніко-тактичної відносять всі інші види підготовки (рис. 2.).

Розглядаючи напрямки підготовки на цьому етапі, ми встановили, що у співвідношенні в навчальній програмі виділяється на рік найбільша кількість часу на загальну підготовку (37%), яка включає у себе: розминку, спортивні і рухливі ігри, гімнастику боксера, вправи з м'ячом та медицинболлом, вправи

зі скакалкою, біг на короткі дистанції, стрибки, боротьба у стійці, робота на тренажерах, заключна частина заняття. Спеціальна підготовка (18%) є більш специфічною включає в себе у більшості технічну складову дівчат-боксерів і охоплює «школу боксу», роботу на боксерських приладах, вправи на «лапах», бій «з тінню», умовний бій, вільний бій (рис. 3).

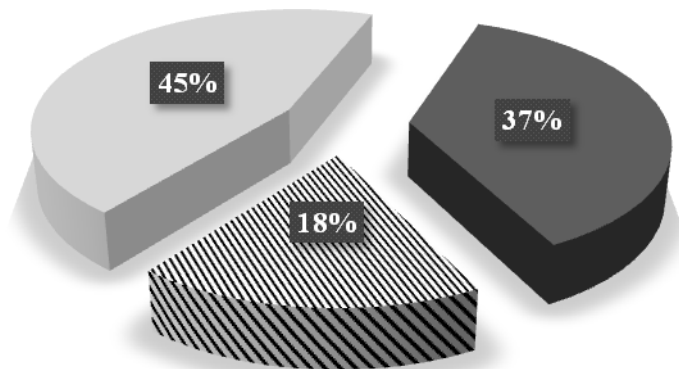


Рис. 2. Розподіл засобів підготовки на рік у відсотках:

 - спеціальна фізична підготовка;
  - загальна фізична підготовка;
  - техніко-тактична та ін.

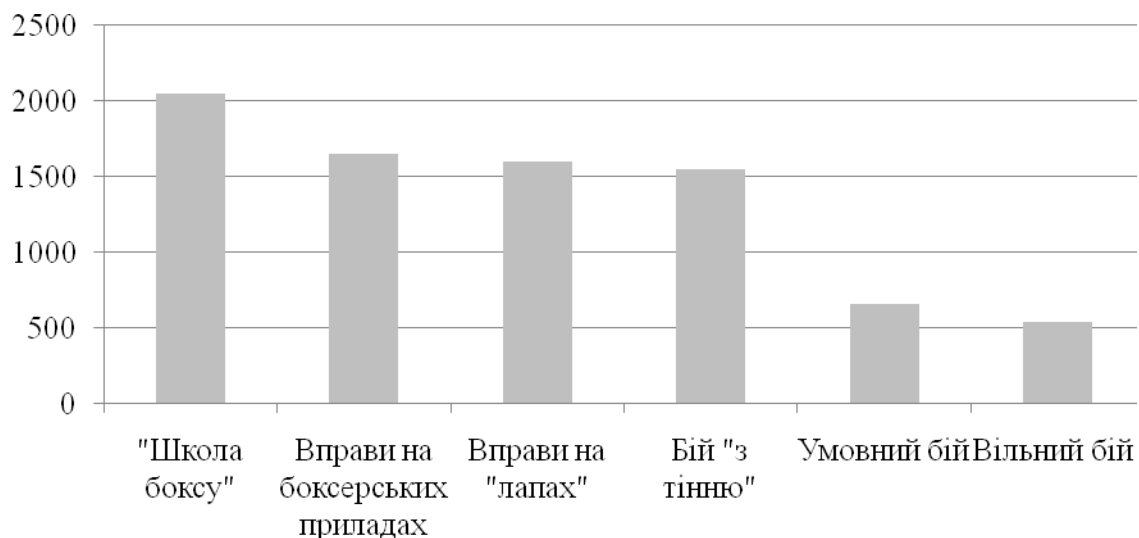


Рис. 3. Співвідношення вправ спеціальної підготовки у боксі на етапі попередньої базової підготовки на другому році навчання (год)

Окремою складовою планування виділяють техніко-тактичну підготовку, а саме «бій з партнеркою у рукавичках». Однак, до техніко-

тактичної підготовки, в рамках наведених відсотків, відносять теоретичну підготовку, вступні та перевідні нормативи, інструкторську та суддівську практики, відновлювальні засоби, змагання та індивідуальну роботу. Такий підхід, з одного боку, надає можливість тренеру самостійно робити акцент на планування наведених напрямки даної підготовки відповідно до індивідуальних можливостей, рівня підготовленості та поставлених завдань навчально-тренувально процесу дівчат. З іншого боку, наведений розподіл годин у плані-графіку проходження навчального матеріалу на рік для груп попередньої базової підготовки не дає такої можливості.

Таким чином, аналіз навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ дозволив встановити, що є незначні розбіжності щодо змісту сторін підготовки, а саме загальної та спеціальної фізичної підготовки з точки зору теорії спорту [2, 9, 13, 15, 23] та практичного підходу [3, 10, 11, 12].

Висновки. Аналіз навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності з боксу (жінки) дозволив встановити свідношення планування фізичного навантаження сторін підготовки спортсменів та їх зміст на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань. Визначилась розбіжність у змістовні складовій загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку буде науково-теоретичне обґрунтування змісту та структури техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань з урахуванням структури річного макроциклу, вагових категорій та результату змагальної діяльності.

Список використаної літератури:

1. Белих С.І. *Дівочий бокс*. Донецьк, 2004. 622 с.
2. Бубка С.Н., Платонов В.М. *Система олімпійської підготовки: основи менеджменту*. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.

3. Воронцов А. І. Техніко-тактична підготовка юніорок у боксі з урахуванням особливостей психологічного типу. *Вісник Запорізького національного університету*, 2020. № 1. С 95-101.

4. Гасанова С. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-боксеров. *Спортивный вестник Придніпров'я*, 2015, № 3. С. 25-28.

5. Гаськов А.В. *Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе*. Красноярск, 2004. 113 с.

6. Діленьян М.О., Остьянов В.Н., Комісаренко І.А., Гурович І.А., Шевчук Ю.В. *Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності*. Київ: Національний олімпійський комітет, 2009. 111 с.

7. Долбишева Н.Г., Черкашина Л.П., Мустьяца С.Є., Шевченко О.В., Яремка І.М., Черноколенко А.В. Особливості фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом, на етапі початкової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2021. №1. С. 140-150.

8. Калмыков Е.В. *Индивидуализация тактической подготовки боксеров применительно к особенностям психологических качеств, влияющих на тактическое мастерство*: автореферат канд.пед. наук. Москва: ГЦИФК, 1983. 23 с.

9. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.

10. Кіпріч С.В. Фізична підготовка боксерів у сучасних умовах розвитку виду спорту. Полтава: ПНПУ, 2017. 260 с.

11. Конох А., Воронцов А. Пріоритетні напрямки вдосконалення системи підготовки в жіночому боксі. *Спортивный вестник Придніпров'я*. Дніпро, 2019. № 3. С. 11-18.

12. Лисицин В.В. *Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса*. Москва: Ленанд, 2014. 352 с.

13. Матвеев Л.П. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие для вузов физической культуры*. 5-е изд., испр. и доп. Москва: Советский спорт, 2010. 340 с. (Серия «Атланты спортивной науки»).

14. Остьянов В.Н. *Обучение и тренировка боксеров*. Киев: Олимпийская литература, 2011. 272 с.

15. Платонов В. Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: монография*. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

16. *Постанова Кабінету Міністрів України № 993, від 5 листопада 2008 року «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу»*. [Електронний ресурс]. Режим доступа: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF/print>

17. *Постанова про внесення змін до «Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» та «Положення про центр олімпійської підготовки» від 25 листопада 2020 р. № 1159* [Електронний ресурс]. Режим доступа: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1159-2020-%D0%BF#n12>

18. Гуманян Г.С. *Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера*. М.: Советский спорт. 2006. 494 с.

19. Филимонов В.И. *Современная система подготовки боксеров*. Москва: Инсан, 2011. 480 с.

20. Dolbysheva N.a, Kidon V., Kovalenko N., Holoviichuk I., Koshcheyev A., Chuhlovina V. Improvement of technical skills of 14-16 years old athletes who are engaged in aesthetic group gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol.20 (2), Art 82, pp. 554-563, 2020 DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02082>

21. Dolbysheva N., Buzoverya A., Koshcheyev A., Prikhodko V., Baldz I. Improving technical preparedness of cheerleader-flyers. *Journal of Physical*

Education and Sport ® (JPES), Vol. 22 (issue 1), Art 6, pp. 47 - 54, January 2022.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2022.01006>

22. Khudoliy O., Karpenets T., Ivashchenko O. Modeling of the process of teaching gymnastic exercises at the stage of preliminary basic training [in Ukrainian]. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2015; 22; 141-147. Available from: URL: file:///C:/Users/%D0%9E%D0%9F%D0%A1/Downloads/47673010.pdf

23. Sadowski J. Przygotowanie techniczne – technika sportowa. Warszawa: AWF; Biała Podlaska: AWFIS. 2015. Tom 2. s. 193-217.