

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Р.Л. Ляшук¹, В.Є. Осипенко², Г.В. Блажичевський³

^{1,2,3}Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська 40, Житомир, 10008, Україна

***Анотація.** В статті розкриваються питання удосконалення процесу техніко-тактичної підготовки боксерів. Упровадження розробленої нами програми сприяло достовірному покращенню показників технічної показників техніко-тактичної підготовленості боксерів на етапі попередньо базової підготовки.*

***Ключові слова:** спорт, бокс, фізичні вправи, фізична підготовленість.*

Актуальність теми дослідження. Підвищення вимог до фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів стає все більш актуальним у сучасних умовах, оскільки конкуренція між національними школами боксу стає все більш жорсткою. Для досягнення успіху на міжнародному рівні необхідне постійне вдосконалення методів та технологій тренування. Недостатня ефективність методики тренувального процесу може негативно позначитися на результативності спортсменів на змаганнях. Тому важливо постійно оновлювати та вдосконалювати методологічну базу тренування боксерів, враховуючи останні наукові дослідження та передовий досвід в цій галузі [1,2].

Аналіз останніх досліджень. Сучасні дослідження вказують на те, що досягнення успіху в боксі вимагає комплексного підходу до підготовки, включаючи фізичну, технічну, тактичну та психологічну складові. Тренерам та фахівцям в галузі боксу слід активно працювати над розвитком та удосконаленням методів тренування, щоб забезпечити максимальний потенціал спортсменів і

досягти високих результатів на міжнародній арені. Усе вище вказане підкреслює важливість постійного удосконалення процесу техніко-тактичної підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки для досягнення високих результатів у спортивних змаганнях [1, 3, 4].

Мета та методи дослідження. Мета дослідження – розробити та впровадити програму спрямовану на удосконалення процесу техніко-тактичної підготовки боксерів. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, основний педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. З метою з'ясування індивідуальних техніко-тактичних дій в поєдинку боксерів на початку експерименту нами в ході констатувальної частини експерименту було проведено спеціальне дослідження (таб.1).

Таблиця 1

Показники індивідуальних техніко-тактичних дій в поєдинку боксерів на початку експерименту

Тести	Порядковий номер спортсмена											Середнє значення	Стандартне відхилення
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Прямі удари в голову	43	48	51	55	50	57	60	53	44	45	58	51,2	3,41
Бічні удари	5	9	11	8	13	20	17	16	18	15	19	13,7	1,62
Удари знизу	5	14	7	16	11	18	9	13	14	15	10	12	2,23
Прямі удари в тулуб	4	7	5	9	12	14	10	8	11	13	8	9,1	1,15
Тактичні дії	12	16	10	18	15	20	11	13	17	14	13	14,4	1,12
3 – ударна серія	2	8	7	9	6	14	5	8	10	7	11	7,9	1,89

У дослідженні приймали участь 11 спортсменів групи спеціалізованої базової підготовки. У процесі проведення дослідження, нами було використано авторський модуль оцінки техніко-тактичних дій боксерів А.І. Воронцова [1].

В ході дослідження визначались показники індивідуальних техніко-тактичних дій в поєдинку боксерів. У першому тесті показники спортсменів знаходяться в межах 51,2 ударів. Тоді як у другому тесті, бічні удари ці показники

становлять 13,7 ударів. Необхідно відмітити, що незважаючи на те, що спортсмени, серед яких проводився експеримент мали однакову спортивну кваліфікацію (перший розряд), у тесті «удари знизу, була зафіксована суттєва різниця між найвищим та найнижчим результатами. Так, якщо спортсмен № 10 виконав 15 ударів знизу, то спортсмен № 1 виконав лише за 5 ударів. Результати матеріалів проведеного дослідження показали, що у тесті прямі удари в тулуб середні показники становлять 9,1 разів. При цьому найвищі показники зафіксовані у спортсмена №6 – 14 ударів, а найнижчі показники у спортсмена № 1 – 4 удари. При виконанні тестів, які використовувались для визначення тактичних дії під час поєдинку, матеріалами проведеного дослідження були зафіксовані наступні результати. За даним тестом середній груповий показник спортсменів становить 14,4 тактичних дій. При цьому найнижчий результат становить – 10 тактичних дій, а найвищий – 20 тактичних дій. Аналізуючи показники спортсменів при виконанні тесту 3 – ударна серія, були виявлені такі результати, середній показник становить – 7,9 ударних серій, при цьому найнижчий результат був зафіксований у спортсмена №1 – 2 ударних серії, а найвищий у спортсмена № 6 – 2 ударних серії.

Після проведення нами тестування, в ході формувальної частини експерименту, здійснювався педагогічний експеримент. В основі цього експерименту лежало широке використання розробленої нами програми. Особливість цієї програми полягала у систематизації процесу вивчення боксерами основних технічних елементів з використанням комплексів спеціальних вправ. Крім цього, у процесі вирішення завдань розробленої нами програми підбирались такі фізичні вправи, використання яких давало б можливість не лише покращити показники техніко-тактичної підготовленості, але й забезпечувало б розвиток загальної фізичної підготовленості юних боксерів. Такий підхід дав можливість нам планувати в річному циклі тренувань більшу кількість тренувальних занять спрямованих на удосконалення техніко-тактичної підготовленості юних боксерів. Необхідно відмітити, що підбір комплексів спеціальних вправ та їх використання

у тренувальному процесі юних боксерів здійснювалось з урахуванням їх вікових особливостей та не суперечило вимогам програми з боксу для ДЮСШ.

З метою з'ясування впливу на показники індивідуальних техніко-тактичних дій в поєдинку боксерів програму, яку використовували у процесі підвищення показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів, в ході формувального експерименту нами було проведене повторне дослідження. Результати виконання тестів до та після використання у тренувальному процесі спортсменів-боксерів експериментальної програми представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика індивідуальних техніко-тактичних дій боксерів в кінці експерименту

Тести	Періоди проведення екс.	Порядковий номер спортсмена											Середнє значення
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Прямі удари в голову	На початку експерименту	43	48	51	55	50	57	60	53	44	45	58	51,2
	В кінці експерименту	48	50	51	56	50	60	60	55	47	48	60	53,1
Бічні удари	На початку експерименту	5	9	11	8	13	20	17	16	18	15	19	13,7
	В кінці експерименту	8	11	12	10	13	22	24	18	19	16	20	15,7
Удари знизу	На початку експерименту	5	14	7	16	11	18	9	13	14	15	10	12,0
	В кінці експерименту	9	15	9	18	14	19	12	15	16	16	15	14,3
Прямі удари в тулуб	На початку експерименту	4	7	5	9	12	14	10	8	11	13	8	9,1
	В кінці експерименту	8	9	8	11	14	15	15	9	14	16	9	11,6
Тактичні дії	На початку експерименту	12	16	10	18	15	20	11	13	17	14	13	14,4
	В кінці експерименту	13	17	16	20	16	21	13	14	18	15	15	16,1
3 – ударна серія	На початку експерименту	2	8	7	9	6	14	5	8	10	7	11	7,9
	В кінці експерименту	4	9	8	13	7	16	8	12	11	8	13	9,9

З наведених даних видно, що після завершення педагогічного експерименту у боксерів значно покращились результати виконання тестів, які

характеризують рівень їх техніко-тактичних дій боксерів. Так наприклад, якщо до впровадження в навчально-тренувальний процес боксерів експериментальної методики середній показник за тестом прямі удари в голову становив – 51,2 ударів, то після використання методики цей показник склав 53,1 ударів.

Аналіз матеріалів дослідження свідчать також про те, що суттєве покращення результатів техніко-тактичних дій спостерігається у спортсменів і за тестом «бічні удари». Так, якщо до впровадження в навчально-тренувальний процес боксерів експериментальної методики середній показник за даним тестом становив 13,7 ударів то після впровадження методики цей показник склав 15,7 ударів. Під впливом впровадження розробленої нами програми в експериментальній групі відбулися також покращення показників за тестом «удари знизу».

Так, до проведення експерименту середньо груповий показник становив – 12 ударів, а після – 14,3 ударів. Аналіз матеріалів дослідження свідчать також про те, що під впливом впровадження розробленої нами методики в експериментальній групі відбулися також покращення показників за тестом «прямі удари в тулуб». Так, до проведення експерименту середньо груповий показник становив – 9,1, а після – 11,6 ударів. Після завершення педагогічного експерименту у спортсменів серед яких проводилось дослідження значно покращились результати виконання тесту «тактичні дії». Аналіз матеріалів дослідження свідчать також про те, що суттєве покращення результатів техніко-тактичних дій спостерігається у спортсменів і за тестом «3 – ударна серія». Так, якщо до впровадження в навчально-тренувальний процес боксерів експериментальної програми середній показник за даним тестом становив 7,9 ударів, то після впровадження програми цей показник склав 9,9 ударів.

Висновки. Узагальнюючи результати впровадження програми використання спеціальних засобів і методів удосконалення техніко-тактичної підготовленості у тренувальному процесі боксерів, необхідно відмітити, що при

повторному тестуванні у спортсменів експериментальної групи покращилися показники за такими тестовими вправами: прямі удари в голову, бічні удари, удари знизу, прямі удари в тулуб, тактичні дії, 3 – ударна серія.

Список використаних джерел та літератури

1. Воронцов А. Сучасні методи оцінки техніко-тактичних дій дівчат у боксі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. 19. С. 10 – 18.
2. Кіприч С.В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі Автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01; ЛДУФК. Львів, 2019. 36 с
3. Стахов Є.Є., Чорний В.В. Деякі аспекти щодо формування техніки ударів у юних боксерів. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.)*. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2021. С. 244-246
4. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*. 2018. № 4(10). С. 69–79.