

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ПІДЛІТКІВ

Юхно С. В.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Чечета О.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Зайцева Ю. В. – кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних
дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

Бокс є одним із найпопулярніших видів спорту. За роки незалежності нашої країни український бокс зайняв лідируючі позиції у боксі світовому, причому це стосується як аматорського, так і професійного боксу. Зайняття боксом сприяють всебічній фізичній підготовці спортсменів. У процесі занять боксом під впливом тренувальних навантажень зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, особливо швидкість, швидкісно-силові якості, сила, точність і координація рухів, та, як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молоді [1; 4].

Фізична підготовка є базою для досягнення високих результатів у боксі. В умовах поєдинку ефективний тривалий прояв технічних, тактичних, психічних навичок та якостей боксера просто неможливий без високого рівня фізичної підготовленості. Тому процес фізичної підготовки у єдності з процесом вдосконалення елементів техніки й тактики боксера є однією з провідних ланок тренування в цілому.

Важливу передумову спортивної діяльності складає сукупність фізичних якостей спортсмена: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, стійкості, рівноваги, ритмічності, координованості. Педагогічне завдання полягає в тому, щоб побудувати процес підготовки, забезпечити гармонійне поєднання тренувальних вправ, спрямованих на розвиток перерахованих якостей в необхідній для даного виду спорту.

Основна спрямованість фізичного виховання молодших підлітків (10-12 років) – формування зацікавленості до систематичного спортивного або оздоровчого тренування. Фізична підготовка підлітків зосереджується на розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. Важливим елементом фізичного виховання в цей період стає формування бійцівських якостей, спортивного характеру підлітка, його вміння мобілізувати себе на подолання труднощів, не схилитися перед невдачами, наполегливо працювати для досягнення поставленої мети [1; 3; 4].

Підлітковий вік – це період максимального темпу росту всього організму, відповідальний етап не тільки біологічного дозрівання, але і соціального дорослішання особистості. В цей період проходить ріст самосвідомості, здійснюється перехід від конкретного способу мислення до абстрактного. Швидко розвивається друга сигнальна система. Зростає її роль в утворенні нових умовних рефлексів і навиків. Підсилюється ступінь концентрації процесів збудження і гальмування. При цьому гальмівна функція кори великих півкуль головного мозку робиться все більш ефективною, зростає її контроль над емоціональними реакціями [2; 4].

В підлітковому віці найбільш успішно розвиваються ті компоненти фізичного потенціалу особи, котрі забезпечують підвищення рівня швидкісних і швидкісно-силових здібностей. При цьому, базовим елементом усього комплексу фізичних якостей є бистрота. Отже, бистрота і швидка сила найбільш інтенсивно розвиваються в підлітковому періоді.

Успіхи підлітка в боксі у великій мірі залежать від правильного початкового навчання. 17% травм в боксі викликані недоліками в методиці навчання і організації занять. У віці

10-12 років активно розвивається, або закінчує свій розвиток цілий ряд життєво важливих функціональних систем організму. Методично правильна і педагогічно доцільна побудова занять для цього віку впливає не тільки на остаточний рівень розвитку фізичних якостей, але і в багато чому визначає майбутню працездатність, здоров'я, громадянську активність людини.

Основними завданнями перших років підготовки молодого боксера є:

1. Розвиток швидкості з допомогою засобів, які спрямовані на розвиток швидко-силових якостей і м'язової сили;
2. Покращення латентного періоду реакції, швидкості поодинокого руху, точності рухів, управління часовими характеристиками рухів;
3. Розвиток координаційних здібностей, рухових умінь і навиків.
4. Вивчення техніки і тактики боксу [3].

Основні засоби підготовки боксерів підлітків та їх співвідношення в процесі тренувань. Програма занять з 10-12 річними боксерами включає спортивні ігри, вправи для розвитку сили, гнучкості, різноманітні стрибки, гімнастику, біг з високого і низького старту. ЗФП на першому році навчання складає 70% від загального об'єму тренувальних навантажень. На долю спеціально-фізичної (СФП) і техніко-тактичної підготовки (ТТП) відводиться 30% загального об'єму тренувальних навантажень. При цьому 50% ЗФП присвячується розвитку швидкості, 25% – сили, 25% – витривалості. На другому-третьому році занять 60% загального об'єму тренувальних навантажень відводиться на ЗФП і 40% на СФП і ТТП. Співвідношення засобів ЗФП залишається попереднім. В перші два роки занять тренування будуються по типу підготовчого періоду із застосуванням широкого кола засобів, форм і методів в мікро- і макроциклах [2-4].

У результаті теоретичного аналізу та обґрунтування даних спеціальної літератури ми дійшли висновку, що існують різні методичні підходи до процесу фізичної підготовки боксерів.

У підлітковому віці стратегічним завданням фізичної підготовки є накопичення інтегрального досвіду. Цей період

найбільш сприятливий для формування основи управління рухами, закладення фундаменту спритності. Віковий інтервал від 10 до 12 років більше всього є сприятливим для розвитку швидкоти рухів. На етапі попередньої базової підготовки швидкісно-силової і силової підготовки повинні співвідноситись як 7 до 3. Основний метод – повторне виконання швидкісно-силової вправи без обтяження, з малими та середніми обтяженнями. В процесі швидкісно-силової підготовки вправи слід виконувати повторно у вигляді серій (потоківим методом). Типові швидкісно-силові вправи – стрибки, метання, удари.

Література:

1. Атилов А. А. Школа бокса для начинающих : учеб. пособие Ростов н/Д : Феникс, 2005. 221 с.
2. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К. : Олимп. лит., 2017. 656 с.
3. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. К. : КНТ, 2010. 776 с.
4. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. Монография. М.: ИСАН, 2001. 400 с.