

4. Головченко О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку [автореферат] Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2011. 21 с.

5. Гончаренко В. І., Деменков Д. В. Програма гуртка (факультативу) «Футбол» для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 28 с.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ У СУЧАСНОМУ БОКСІ

Проскурнін Андрій Вячеславович,

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної
та масової фізичної культури*

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Початковий спортивний відбір у боксі має на меті визначення базових фізичних, технічних та ментальних здібностей у потенційних боксерів, які тільки починають займатися цим видом спорту. Перш ніж дозволити комусь приєднатися до тренувань, необхідно провести медичний огляд для визначення загального стану здоров'я, виявлення можливих медичних протипоказань та обмежень.

Фізичне тестування включає вимірювання зросту, ваги та інших антропометричних параметрів; проведення тестів на витривалість (наприклад, біг на дистанцію або кардіотестування); оцінка швидкості та гнучкості (тестування на реакцію, гнучкість суглобів); визначення сили (тестування на силу удару або тягові вправи) [1; 2].

Моніторинг технічних навичок передбачає навчання базових технічних елементів, таких як стійка, удари (джеби, хуки, аперкоти), оборонні рухи (блоки, уникнення); спостереження за технікою виконання ударів та рухів; встановлення базової стійки та координації рухів.

Вадливо також виділити ментальний аспект спортивного відбору на початкових етапах тренування боксерів: спостереження за впевненістю, рішучістю та зосередженістю під час виконання вправ; оцінка вольової сили та готовності до роботи над собою; підтримка позитивного ментального налаштування та мотивації. У ментальному аспекті важливим є оцінка бажання та мотивації, яка включає бесіди з кандидатом для визначення його бажання та мотивації займатися боксом, а також його розуміння вимог та відданості тренуванням.

Враховання цих підходів допомагають тренерам і селекціонерам зробити об'єктивну оцінку потенційних боксерів та визначити їхні можливості для подальшого розвитку у боксі. Ці критерії допоможуть

визначити, чи є кандидат потенційним боксером та чи може він успішно адаптуватися до тренувальної програми [1; 3].

Прогнозування спортивних досягнень у юних спортсменів важливе, адже воно передбачає не лише очікувану покращену динаміку результатів, а й враховує різноманітні фактори, які впливають на розвиток спортивної майстерності. Цей процес ускладнений тим, що спортивний прогрес відбувається в контексті постійних змін у формуванні організму юних боксерів. Отже, крім тренувань, на результат впливають морфологічні, функціональні та психофізіологічні зміни, характерні для індивідуального розвитку. При прогнозуванні необхідно приділяти увагу консервативним показникам, які менш піддаються тренуванням, оскільки вони обмежують можливості спортсмена досягти високого рівня майстерності. У боксі, як у багатьох єдиноборствах, існують унікальні вимоги до спортсменів, які також слід враховувати при відборі кандидатів.

На початковому етапі відбору спортсменів вивчення їх можливостей проводиться в умовах, що не вимагають спеціальних навичок, оскільки початківець ще не володіє технікою боксу. На більш пізніх етапах використовуються спеціальні рухи боксера, такі як удари та захисти, а також тактичні прийоми. Після першого року навчання, коли техніка боксу вже освоєна, можуть проводитися випробування на визначення реакції на ударні рухи, оцінка чуття дистанції, рухового темпу та розрізнення часових та просторових характеристик бойових прийомів.

Початковий спортивний відбір у боксі важливий для визначення потенційних талантів серед новачків та визначення їхньої придатності для тренувань у боксерському клубі чи програмі. Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості кожного кандидата та його потенціал для розвитку у боксі. Також слід пам'ятати про важливість створення сприятливого середовища для розвитку новачків та підтримки їхнього росту як спортсменів. Хоча наведений матеріал не вичерпує всіх аспектів відбору спортсменів, він підкреслює важливість творчого застосування передового досвіду та наукових досягнень у роботі з організації спорту.

Список використаних джерел

1. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс. К. : Олімпійська література, 2001. 239 с.
2. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
3. Платонов В. М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та практичне використання. К. : Олімпійська література, 2014. 624 с.