

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, аналіз отриманих показників свідчить, що відбулися статистично достовірні зміни показників фізичної підготовленості футболістів в обох групах, але в ЕГ зміни більш значущі ($p < 0,01$), ніж у КГ ($p < 0,05$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Безмылов Н. Н., Шинкарук О. А., Митова Е. А. Комплексная оценка уровня подготовленности баскетболистов в профессиональные клубы при проведении ежегодной процедуры драфта в НБА. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. №2. 112-119.
2. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Мітова О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. *Наука в олімпійському спорті*. 2019. 16-28.
4. McLeish H. Review of Scottish Football: Grassroots, Recreation and Youth Development. Glasgow : Scottish FA, 2010. 67 p.
5. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018 Vol. 5 P. 234-238.

Тімченко Костянтин, Ворона Віта

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БОКСЕРІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглянуто особливості навчально-тренувального процесу юних боксерів. Визначено структуру, зміст і форми навчально-тренувального процесу боксерів. Важливим є використання у навчально-тренувальному процесі юних боксерів основних дидактичних принципів.

Ключові слова: боксери, навчально-тренувальний процес, структура, зміст.

Timchenko Konstantin, Vorona Vita. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG BOXERS

Abstract. The article considers the features of the training process of young boxers. The structure, content and forms of the training process of boxers are determined. It is important to use the basic didactic principles in the training process of young boxers.

Key words: boxers, educational and training process, structure, content.

Постановка проблеми. Тенденції розвитку, і зростаючий рівень конкуренції в боксі вимагають пошуку, і подальшого обґрунтування найбільш ефективних шляхів вдосконалення навчально-тренувального процесу боксерів. Існуючі на сьогоднішній

день методики навчання і вдосконалення вимагають уточнень, доповнень, докладного теоретико-методологічного розгляду, узагальнення науково-методичної літератури, сучасного практичного досвіду роботи тренерів, проведення спеціальних досліджень, спрямованих на розробку змісту програмного забезпечення навчально-тренувального процесу з боксу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В.Б. Базильчук, О.Р. Задорожна, А.Л. Палатний, В.В. Назимок, С.А. Никитенко та інші вважають, що в організації багаторічної підготовки і методичному забезпеченні є невикористані ресурси, що здатні вплинути на приріст спортивних показників спортсменів, які спеціалізуються в боксі. Організаційно-методичні та науково-методичні аспекти підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних боксерів практично не вивчені і потребують суттєвої науково-обґрунтованої модернізації.

Мета дослідження – розглянути особливості навчально-тренувального процесу юних боксерів.

Результати дослідження. В основі періодизації навчально-тренувального процесу необхідно дотримуватися наступних принципів: безперервність і планомірність вдосконалення спортсмена, реалізація його задатків і здібностей, необхідних для успішного виступу на змаганнях; формування тренувального процесу, структура якого забезпечувала б досягнення спортивної форми до стартів головних змагань протягом річного циклу тренування [7].

В.В. Назимок зазначає, що навчально-тренувальний процес потрібно проводити з врахуванням важливих педагогічних закономірностей на основі спільних дидактичних принципів: науковості навчання, зв'язку теорії з практикою, свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності і послідовності, надійності і індивідуальності при підході до тих, хто займається при роботі в колективі [3].

У роботі О.П. Скавронського констатується, що окремі дослідники пропонують річному циклу надавати структуру, виходячи з чотирьох мікроциклів, що за тривалістю збігаються зі шкільними навчальними чвертями. При цьому в перший тиждень кожного мікроциклу плануються організаційні завдання (пов'язано з набором новачків), а групові тренувальні заняття передбачають загальну фізичну підготовку та оволодіння головними елементами (стійкі, пересування, положення кулака). Наступний тиждень мікроциклу передбачає проведення контролю за рівнем розвитку фізичних і вольових якостей. Подальший тренувальний процес (6–10 тижнів мікроциклу) присвячується безпосередньому вивченню основ техніки боксу, а завершують мікроцикли заняття з бойової практики, що передбачають застосування вивченої техніки ударів, захистів, пересувань. Фахівці рекомендують перші класифікаційні або матчеві

змагальні поєдинки планувати, починаючи з другого півріччя, та замінити ними заняття, у яких заплановано бойову практику [8, с. 482].

Враховуючи завдання власного дослідження, О.Р. Задорожною зроблений аналіз змістової частини програм з боксу стосовно тактичної підготовки. Автору вдалося з'ясувати, що для підготовки у боксі було розроблено окремі навчальні програми для жінок та чоловіків, однак більшість положень дублюються в обох нормативно-правових документах. При розподілі годин у річному макроциклі автори об'єднали тактичну підготовку із технічною. Проте аналіз змістової частини навчально-тренувального процесу для різних етапів багаторічного удосконалення вказав на широке представлення технічної підготовки з деталізованим описом різновидів вправ, при виконанні яких засвоюються технічні прийоми, та фрагментарність висвітлення особливостей реалізації тактичної підготовки. Лише на етапі ПдВД подано особливості методики навчання ближнього бою, який автори вважають найбільш активною формою ведення двобою. Остання складається з комплексу техніко-тактичних прийомів, які виконуються на ближній дистанції. Слід зауважити, що на усіх етапах багаторічного удосконалення перелік засобів, які використовуються у межах техніко-тактичної підготовки, ідентичним та включає такі: «Школа боксу», вправи на боксерських приладах та «лапах», бій «з тінню», умовні та вільні поєдинки, поєдинки з партнерами у рукавичках [2].

За результатами аналізу факторної структури сторін підготовленості спортсменів-боксерів Н.В. Павловим були зроблені наступні висновки: при побудові навчально-тренувального процесу в першу чергу необхідно приділяти увагу чотирьом факторам, які можуть бути представлені як фактор швидкісно-силової підготовки (43,4%), фактор сполученого вдосконалення технічної і фізичної підготовки (9,4%), фактор техніко-тактичної підготовки (9,1%) і фактор розвитку витривалості (5,1%) [5].

Стосовно юних боксерів, то їх навчально-тренувальний процес безпосередньо пов'язаний з освоєнням основних техніко-тактичних прийомів, таких як удари, контрудари, захисні дії. Умова кожної захисту – можливість уникнути або парировати удар і одночасно зайняти зручне вихідне положення для контрудару і переходу в контратаку [7].

Важливими у навчально-тренувальному процесі є вправи, які виконуються зі снарядами. Окреслені вправи сприяють удосконаленню техніки ударів і захисних дій, підвищують рівень спеціальної фізичної підготовки. Виконувати вправи зі снарядами рекомендується після здійснення «вільного (або умовного) бою» [4].

Групове заняття є основною формою проведення навчально-тренувальної роботи з боксу. Найбільш часто в процесі навчання боксу застосовується навчально-тренувальне заняття, яке складається з трьох частин - підготовчої, основної та заключної. Призна-

чення підготовчої частини: спільне розігрівання організму і підготовка його до виконання вправ основної частини уроку, сприяння всебічному фізичному розвитку та розвитку спеціальної координації та технічних навичок [1].

Висновки. В ході проведення аналізу літератури щодо особливостей навчально-тренувального процесу юних боксерів, вдалося визначити основні компоненти структури навчально-тренувального процесу, його зміст і форми. Важливим є використання у навчально-тренувальному процесі основних дидактичних принципів.

В ефективному управлінні навчально-тренувальним процесом боксерів не останнє місце займає його планування, основи якого обґрунтовані у теорії й практиці боксу. Навчально-тренувальним процесом боксерів ґрунтується на загальновідомих правилах і принципах, які представлені в наукових роботах провідних вчених.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням інноваційних засобів і методів вдосконалення тренувального процесу боксерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів: ЛДІФК, 2004. 190 с.
2. Задорожна О. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 1. С. 13-24. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2019_1_3.
3. Назимок В. В. Особливості навчально-тренувального процесу у боксерів. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав-Хмельницький. 2018. Вып. 2(34), ч. 8. С. 165-172.
4. Никитенко А. О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Львів: ЛДІФК. 2016. 174 с.
5. Павлов Н. В. Построение централизованной подготовки боксеров-юношей: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2014.
6. Палатний А. Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2011. 19 с.
7. Романенко М. И. Бокс. Київ: "Вища школа", 2014. 269 с.
8. Скавронський О. П. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4. С. 481–486. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_4_115.