

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Аналіз науково-методичної літератури щодо спортивного удосконалення юнаків 17-20 років з футзалу, які навчаються у закладах вищої освіти, свідчить про важливе значення техніко-тактичної підготовки, результатом якої є майстерне володіння технічними прийомами, покращення індивідуальних, групових та командних дій під час змагальної діяльності, формувати належну психіку під час занять спортом.
2. Для удосконалення техніко-тактичної підготовки студентів-футзалістів використовується система заходів, яка включає велику кількість вправ техніко-тактичного спрямування в індивідуальних, групових і командних діях як нападу, так і захисту.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою методик, за допомогою яких можливо отримати оптимальні умови для покращення фізичних здібностей студентів-футзалістів у закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондарев Д.В., Гальчинский В.А. Особенности психофизических возможностей студентов, занимающихся спортивными играми. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2008. № 1. С. 59–64.
2. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография. Харьков, 2009. 396 с.
3. Костенко М.П., Краснов В.П., Отрошко О.В. Футзал в закладі вищої освіти. Навчально-методичний посібник. Київ НУБіП України, 2019. 87 с.
4. Лисенчук Г.А., Рымко А.В., Лисенчук С.Г. Упражнения для технико-тактической подготовки в мини-футболе (методические рекомендации). Киев, 1998. 27 с.
5. Мазурчук О. Т. Від футболу до футзалу: метод. рек. Луцьк, 2015. 84 с.
6. Навчальна програма «Футзал» для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, затверджена державним комітетом України з питань фізичної культури і спорту, Київ, 2008 р.
7. Терещук О. В., Загорко І. П. Спеціальна фізична підготовка: напрямок – індивідуалізація. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*. 2002. № 12. С. 13-19.
8. Шахлина Л.Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки. Киев: Наукова думка, 2001. 326 с.

Іванюта Вадим

СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

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

Анотація. У статті автором проаналізувати особливості реалізації закономірності спортивного тренування у підготовці боксерів початківців. Встановлено, що тренувальний процес боксерів розподіляється за інтервалами часу, величина яких може коливатися від днів до тижнів, місяців і навіть років.

Ключові слова: тренувальний процес, боксери, фізична підготовка

Ivanyuta Vadim. Sports training of boxers at the initial stage of sports training.

Abstract. In the article, the author analyzes the peculiarities of the implementation of the regularity of sports training in the training of beginner boxers. It has been established that the training process of boxers is divided into time intervals, the value of which can vary from days to weeks, months and even years.

Key words: training process, boxers, physical training.

Актуальність дослідження. Спортивне тренування є науково обґрунтованим і педагогічно організований процес. Через плановий і систематичний вплив на праце-

здатність спортсмена і ця працездатність спрямована на спортивну досконалість і підвищення продуктивності організму спортсмена, а також на досягнення результатів [9]. Боксом в Україні займаються вже багато років на високому професійному рівні. З популярністю боксу, точністю рухів і ударів, а також навчанням дітей намагатися підвищити їхню впевненість у собі, цей вид спорту відрізняється від інших видів спорту. [3] Здатність передбачати та розуміти дії суперника в роботі, розуміння того, що його дії вирішать долю команди, спонукає його до відповідальних дій в змагальному поєдинку

Для змагальної діяльності бокс характеризується високим рівнем спритності та сили. Це визначається тим, що в основі змагальної діяльності у боксерів – це різноманітні рухові дії, які вимагають від них демонстрації значно більшої м'язової сили за короткий проміжок часу в умовах земної гравітації та зустрічних рухів супротивника. Завдяки цьому велика увага приділяється швидкісно-силовій підготовці боксерів на етапі початкової спортивної спеціалізації. Ефективність спортивної підготовки, на думку багатьох авторів (L.V. Volkov, R.D. Khalmuhammedov, A.G. Shiryayev, 2019), проявляється у комплексному використанні її основних сторін, під час головної ролі однієї з них на певному етапі підготовки.

Актуальність вирішення цієї проблеми визначається тим, що розробка змісту наукових основ підвищення фізичної підготовки, що необхідна боксерам для якісного виконання технічних рухів, а також підвищення якості техніки ударних рухів; впровадження їх у практику навчання; способи захисту та нападу; підвищення ефективності більшості технічних прийомів дозволяє тренерам застосовувати розширені засоби та методики.

Мета – охарактеризувати особливості підготовки юних боксерів на етапі початкової спортивної спеціалізації

Завдання

1. Проаналізувати літературні джерела для загальної характеристики спортивної підготовки боксерів та проаналізувати особливості реалізації закономірності спортивного тренування у підготовці боксерів початківців.
2. Розробити технологію оптимізації фізичної та спеціальної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки боксерів. Основна мета спортивного тренування – підготувати спортсмена досягти найвищу можливу результативність в основних змаганнях з певного виду спорту.

Виклад основних результатів дослідження.

Більш детальну характеристику закордонні фахівці [4, 9] описують наступним чином (рис.1.):

1. Поліпшення фізичної підготовки: продуктивність у спорті зазвичай залежить від фізичної підготовленості спортсмена, отже, покращення різних компонентів фізичної підготовки або рухових здібностей є головною метою спортивного тренування. Кожна спортивна діяльність потребує певних видів фізичної підготовки, але з цього погляду не слід ігнорувати розвиток фізичної підготовки оскільки конкретна підготовленість залежить від загальної підготовленості.
2. Набуття рухових навичок: кожен вид спорту діяльності потребує певної рухової процедури для вирішення конкретного завдання, яке відноситься до техніки, коли це стосується вивчення техніки і вдосконалення, що називається навиком. Коли спортсмени займаються технічними тренуваннями, мета яких це набуття навичок певного виду спорту. Навчання техніці відрізняється від спорту до спорту, якщо взяти приклад гімнастика та бокс, які потребують більшої кількості технічної підготовки, де, як треківі змагання, потребує набагато менше кількості техніки, яку потрібно вивчити.
3. Підвищення тактичної ефективності: тактичні тренування у спортивних змаганнях допомагають спортсменам здійснити рухові дії в такий спосіб, у якому спортсмен найкраще використовує свої здібності, навички і всі зовнішні фактори, які є корисними для досягнення високого рівня продуктивності та заважати супернику перемогти його

Тактична підготовка включає знання правил, тактичних здібностей і технічної підготовки, отже вдосконалення. Важливою вважається тактична ефективність мета спортивної підготовки.

4. Виховання і вдосконалення розумових можливостей: результативність у будь-якому виді спорту залежить від особистості спортсмена, тому виховання та вдосконалення розумових здібностей також розглядається як одна з цілей спортивної підготовки. Освіта у спорт включає:

- Розвиток позитивного ставлення до змагання.
- Відданість і відданість певним видам спорту.
- Щирість і чесність.
- Впевненість у собі та оптимальний рівень знань та формування корисних звичок.

Планування підготовки спортсменів є ефективним засобом управління тренувальним процесом. Тренування є основою у підготовці спортсмена до змагань, це складний педагогічний процес, у якому тренер-викладач послідовно, систематично, взаємопов'язано та взаємообумовлено вирішує завдання, що висувуються сучасним боксом [5, 6].

Тренувальний процес боксерів розподіляється за інтервалами часу, величина яких може коливатися від днів до тижнів, місяців і навіть років. Протягом кожного з цих часових інтервалів наголошується певний елемент продуктивності (наприклад, фізична підготовленість, техніка тощо), а часові інтервали повинні відповідати основним завданням макроциклу АТС – розвитку продуктивності, стабілізації або звуженню.

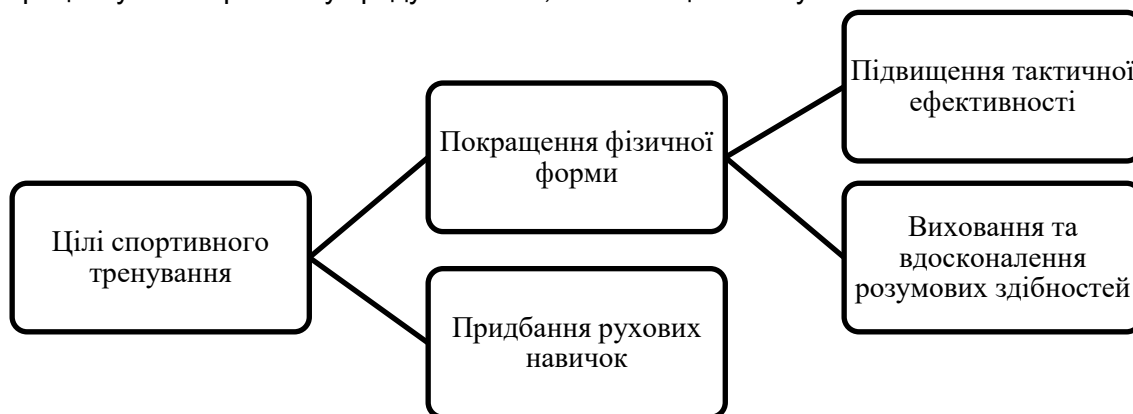


Рис.1. Основні цілі спортивного тренування (за даними закордонних інтернет видань)

Система та умови для якісного та цілеспрямованого планування тренувального процесу боксерів це систематична спроба отримати контроль над тренуванням адаптивних реакцій під час підготовки до змагань. Все вище вказано в спортивній підготовці можна розділити на дві частини: **макроструктуру** планування та **мікроструктуру** [1, 9].

У сучасних умовах розвитку спорту та боксу зокрема, необхідно переглянути процес фізичної підготовки та привести його у відповідність до сучасних вимог та наукових розробок [2]. У світлі вищевикладеного можна вважати, що удосконалення структури та змісту тренувального процесу, адаптації його до сучасних умов є більш значущим напрямом у вирішенні проблеми оптимізації підготовки боксерів на всіх етапах багаторічної підготовки [5, 7].

Динамічне спостереження та глибокий аналіз тренувального процесу, що практикується останніми роками спортсменами високої кваліфікації, а також поєдинків у аматорському та професійному боксі показали, що український бокс, незважаючи на труднощі та відставання організаційного, соціального та матеріального характеру, сильний своїми, властивими тільки йому, самобутніми рисами, що дозволяють успішно протистояти збірним командам найсильніших держав світу [1,3,5].

Підвищення ефективності тренування можливо за рахунок зміни змісту та різноманітності рухових дій. Комплексне використання різноманітних засобів і методів посилює вплив на психологічний стан спортсменів [4, 8,10]. Спортсмени на початковому етапі підготовки до боксу мають певний адаптаційний резерв; можливості організму обмежені.

Фахівці повинні стежити за тим, щоб уникнути передчасного форсування обсягу тренувальних навантажень це може призвести до травм, перетренованості та відсутності мотивації. Доросла методика з підвищеними навантаженнями не повинна застосовуватися в роботі з дитячим контингентом. Планування навчального матеріалу передбачає поступовість збільшення тренувальних навантажень

Висновки. Структура тренування на початковому етапі підготовки боксерів передбачає певний порядок об'єднання її компонентів, їхнє закономірне співвідношення один з одним і послідовність. Визначили, що у теорії та методиці спортивного тренування існують три типи тренувальних занять: навчальні, удосконалюючі та розвиваючі. За формою розрізняють тренування: загальнорозвиваючі, техніко-тактична підготовка, за змістом тренування бувають практичні та теоретичні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вачев С. М. Дослідження динамічних показників ударних прийомів тайбоксерів масових розрядів. Молода спортивна наука України : Зб. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів : НВФ «Українські технології», 2004. Вип. 8. Т. 1. С. 76 – 79.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник.. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
3. Келлер В. С. Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська спортивна Асоціація, 1993. 270 с.
4. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. К. : Нора-прінт, 2003. 220 с
5. Солопчук М.С. Гурман Л.Д. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. 27 с
6. O'DELL, D. Adaptations to training. *Brian Mackenzie's Successful Coaching*, (ISSN 1745-7513/ 11 / April), 2004, p. 8-9
7. Loturco, I., Pereira, L. A., Kobal, R., Fernandes, V., Reis, V. P., Romano, F., ... McGuigan, M. Transference Effect of Short-Term Optimum Power Load Training on the Punching Impact of Elite Boxers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2021., 35(9), 2373–2378. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003165>
8. McGill, S. M., Chaimberg, J. D., Frost, D. M., & Fenwick, C. M. J. Evidence of a double peak in muscle activation to enhance strike speed and force: an example with elite mixed martial arts fighters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2010., 24(2), 348–357. <https://doi.org/10.1519/JSC.0B013E3181CC23D5>
9. Електронний ресурс <https://www.sssutms.co.in/cms/Areas/Website/Files/Link/EContent/Complete%20Guide%20to%20Sports%20Training.pdf>.
10. Електронний ресурс. <https://www.crossfit.com/essentials/what-is-fitness-lecture-10-physical-skills>

Кальченко Максим, Павленко Інна

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ

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

Анотація. У статті досліджено динаміку розвитку фізичної підготовки юних легкоатлетів у результаті впровадження авторської методики у річний цикл тренувань. Методика включала: рекомендовані схеми побудови тижневого циклу спортивних тренувань юних легкоатлетів на різних етапах річного циклу, програму тижневих мікроциклів спортивних тренувань групи спеціалізованої підготовки з легкої атлетики, комплекси вправ загальної фізичної підготовки для різних груп м'язів.

Ключові слова: фізична підготовка, юні легкоатлети, тренувальний процес.