

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-2>

СТРУКТУРНИЙ ПІДХІД ДО ТРЕНУВАННЯ В ДІВОЧОМУ БОКСІ

Воронцов А. І.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Швидкий розвиток дівочого боксу та збільшенням змагань на міжнародному рівні: чемпіонати Європи, турніри різного рангу, зростаюча кількість змагань всередині країни, спільні (на рівні збірних команд) навчально-тренувальні збори, все це посприяло популяризації цього виду спорту серед дівчат та ранньому відбору на відділення боксу до дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Однак мала кількість наукової та спеціальної літератури з боксу, яка спрямована на навчання дівчат молодших вікових груп, ускладнює цей процес. Тренери частіше використовують методи, притаманні висококваліфікованим боксерам жінкам та чоловікам, що веде до форсування техніко-тактичної підготовки (ТТП). Такій підхід, на думку автора, шкодить гармонійному розвитку ТТП в боксі.

Вивчив наукові праці провідних тренерів – науковців збірних команд різних країн, автор статті визначив, що в навчанні ТТП в боксі чоловіків та жінок є певна складова: послідовність навчання техніки ударів, пересувань, захисних дій та фундаментальних методів навчання [3, 11, 15, 16, 19].

Вітчизняні та зарубіжні науковці, фахівці з жіночого боксу наполягають на тому, що перенос тренувальних шаблонів з чоловічої тренувальної програми без врахування фізіологічної та психологічної складової, в жіночу тренувальну програму неприпустимий [4, 17, 18, 20].

Інші науковці працюючі з висококваліфікованими жінками у різних видах спорту в тому числі в єдиноборствах стверджують, що диференційований гендерний підхід залежить від типологічних особливостей жінки спортсмена і такі особистості можуть тренуватися за чоловічою програмою [1, 10, 14].

Отже ці данні на думку автора статті, спрямовані на підготовку висококваліфікованих жінок-боксерів, які фізіологічно вже сформовані і мають певний спортивний стаж, що впливає, за даними вчених

[6; 8, с. 261–262; 13], на фізіологічну складову у жіночому спорті взагалі.

Дослідник Л.В. Волков визначає, що підвищений обсяг фізичних навантажень у дівчат може бути в 8 років, 11 років, 15 років і старше. В інші роки малі та середні [2, с. 69]. Науковцями в результаті теоретичного аналізу визначено рівень стабілізації основних фізіологічних систем дівочого організму, розвинення фізичних якостей, який припадає на 15 років в залежності від індивіда, необхідних для підвищення фізичного навантаження на тренуваннях, засвоєння і вдосконалювання спеціальних рухових дій в боксі [9, с. 232–238; 11, с. 65].

Тобто копіювання тренувального процесу висококваліфікованих жінок-боксерів не актуально для дівочого боксу. Так як підготовка дівчат ускладнюється тим, що навчання в групах базової підготовки припадають на пубертатний період в якому фізична підготовка повинна відрізнятися від підготовки дорослих жінок-боксерів, також є певні відмінності за обсягом тренувального навантаження, за фізіологічною цілеспрямованістю тренування, складністю технічних елементів.

Науковець на прикладі жіночої збірної Казахстану з боксу підкреслює значущість збалансованої психічної та фізичної підготовки, здатність керувати стресовою ситуацією під час змагань та в тренувальних періодах. Наполягає на супроводженні психолога на всіх етапах тренування, тому що негативний психологічний настрій – основна причина невдалого виступу на змаганнях навіть у висококваліфікованих спортсменок. Звертає увагу на малу кількість психологічної підготовки у річному тренувальному плані, за її даними така підготовка займає лише 10% [18].

Головний тренер жіночої збірної РФ 2003-2017 років, науковець В.В. Лісіцин вважає, що одним із пріоритетних напрямів слід вважати в тренуванні жінок-боксерів «школу боксу», де техніко-тактична підготовка пов'язана з фізичною та психологічною. Він попереджає про неприпустимість частоти поєдинків у жінок-боксерів у порівнянні з частотою проведення боїв у чоловіків-боксерів, так як вони негативно діють на нервову систему, що може призвести до відмови від виступу на змаганні [11, с. 94–126, 189].

Значна кількість науковців зосереджують увагу на теоретичній складовій в тренуванні боксерів.

Згідно даних дослідників тактична підготовка може бути поєднана з іншими сторонами – теоретичними. Звертають увагу на ранжирування такої підготовки. Наводять дані, на якому етапі доцільно користуватися методами при засвоєнні теоретичних знань тактичної підготовки, наприклад рекомендують надавати перевагу вивченню сутності та

основних теоретико-методичних положень спортивної тактики, робити акцент на оволодінні основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій. Рекомендують для формування тактичних знань в групах базової підготовки такі теми: «Різновиди та зміст тактичних прийомів і дій» та «Стратегія і тактика змагальної діяльності». Для засвоєння вище зазначеного матеріалу, на думку експертів, у боксі слід застосовувати на цих етапах такі словесні методи: розповідь, пояснення, бесіду, навчальні фільми, в подальшому відеозапис. В практичних методах: тренування з партнером та умовним суперником [5, с. 42–47].

Російський вчений рекомендує відводити час для тактичної підготовки боксера з рівнем першого розряду і кандидата в майстри спорту від 30-40%, що в порівнянні з іншими групами: новачками і боксерами високої кваліфікації, значно більше в процентному співвідношенні [7, с. 23]. Автор статті вважає, що це прийнятно і до підготовки дівчат в групах базової підготовки, адже це відповідає рівню їхньої спортивної кваліфікації.

Як бачимо з вищеозначеного, підготовка в боксі складається за декілька ми напрямками, які пов'язані між собою. Розглянувши засоби та методи техніко-тактичної підготовки в боксі в джерелах написаних вище і спираючись на власний практичний досвід, автором був зроблений висновок, що основні засоби та методи ТПП жіночої статі практично не відрізняються від чоловічої але з певним диференціюванням. Наприклад зменшити обсяг вільних боїв для дівчат і юніорок при роботі в парі порівняно з юнаками, надавати більшу частку умовним боям з певним завданням, частіше змінювати завдання виходячи з темпераменту спортсменки. Долучати спортсменок до розробок тренувальних завдань (творчі завдання) з метою поліпшення індивідуального та командного емоційного стану.

Результати виконаного теоретичного аналізу розкрили шляхи ефективного навчання, вдосконалення техніко-тактичної підготовки в боксі у дівчат, що повинні проявитися в результативних виступах на змаганнях різного рангу.

Література:

1. Артамонова Т.В., Шевченко Т.А. Анализ направленности педагогического взаимодействия в работе с гендерно дифференцированными спортсменами. *Ученые записки*. СПб., 2014. № 5(111). С. 16-19. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.05.111. P. 16-19.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев : Здоровье. 1981.120 с.

3. Гасанова С.Ф. Жіночий бокс. Методичні рекомендації для студентів всіх спеціальностей. Київ: КНУБА.2014.С.26.

4. Гасанова С. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-боксеров. *ПДАФКиС: Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ: Інновація, 2015. № 3. С. 25-28.

5. Задорожна О.Р., Бріскін Ю.А., Сосновський Д.Д., Романюк Р.І., Рихаль В.І. Ставлення фахівців з боксу до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 8(116). С. 42-47. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2019_8_12

6. Земцова І.І. Спортивна фізіологія 2-ге видання, без змін. Київ, НУФВСУ: Олімпійська література, 2019. С. 207.

7. Калмыков Е.В. Индивидуализация тактической подготовки боксеров применительно к особенностям психологических качеств, влияющих на тактическое мастерство: автореф. дис... канд. пед.наук : 13.00.04 ; 19.00.01 / ГЦОЛИФК. Москва.1983. 23 с.

8. Кіпріч С.В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі : дис. ... д-ра наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / ПНПУ ім. В.Г.Короленка. Полтава, 2019. С. 261-262.

9. Конох А. Воронцов А. Обучение технико-тактической подготовке девочек в группах базовой подготовки по боксу. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*. Збірник наукових праць XXV Всеукраїнської науково-практичної конференції Центрально-українського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Харків: ФОП Озеров Г.В. 2019. С. 232-238.

10. Костюченко В.Ф., Врублевський В.П., Кожедуб М.С. Методика індивідуалізованої підготовки спортсменок в щорічному циклі, спеціалізуються в спринтерському бегу. *Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта*. СПб, 2017. № 10(152). С. 115-121. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-individualizirovannoy-podgotovki-sportsmenok-v-godichnom-tsikle-spetsializiruyuschih-sya-v-sprinterskom-bege> (дата звернення 07.03.20).

11. Лисицын В.В. Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса. Москва: Ленанд, 2014. 352 с.

12. Лисицын В.В. «Школа бокса» как основа технико-тактической подготовки женщин-боксеров. *Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта*. 2013. № 9(103). С. 94-104.

13. Мясникова Т.И., Швирид А.И. Взаимосвязь мануальной асимметрии и качества выполнения композиций с мячом у юных

гимнасток. *Человек. Спорт. Медицина*. 2020. Т. 20, № 1. С. 67–73.
DOI: 10.14529/hsm200108

14. Неробеев Н. Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка спортсменок в вольной борьбе с учетом влияний полового диморфизма : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.04 / ГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта СПб., 2014. 46 с.

15. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров. Киев: Олимпийская литература, 2011. 272 с.

16. Радько М.М., Белих С.І., Юсов В.Л., Шатернікова А.А., Воробійов О.О. Дівочий бокс. Чернівці, Буковинська державна медична академія. 2003. С. 388.

17. Рясная И., Шевченко А., Шевченко И. Значение морфо-функциональных особенностей организма спортсменок занимающихся боксом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. № 3. С. 103-105.

18. Сактаганова Т.А. Специальная психологическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров (на примере сборной команды Казахстана) : дис...канд. псих. наук : 13.00.04 / НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Санкт – Петербург, 2018. С. 162.

19. Хики К., Санигара А. Бокс. Москва : АСТ, Астрель, 2012. 32с.

20. Chatterjee P., Banerjee A.K., Majumdar P., Chatterjee P. *Energy expenditure in women boxing*. Kathmandu: Univ. Med. J. (KUMJ), 2006. 4(3). P. 319-23.