

*Безверхній В. студент групи 101-мФС
Науковий керівник Жалій Р.В., ст. викладач
кафедри фізичного виховання
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ СЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ЄДИНОБОРСТВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Аналіз змагальної діяльності боксерів різної спортивної кваліфікації і тактичних манер ведення поєдинку дозволяє визначити їх внесок в кінцевий результат і забезпечує оптимальні рівні їхньої фізичної та технічної підготовленості, функціонального стану. Тому розвиток фізичних здібностей у відриві від обліку тактичних манер ведення поєдинку – серйозна методологічна помилка в тренувальному процесі боксерів різної спортивної кваліфікації

Сучасна спортивна практика свідчить про те, що на початкових етапах багаторічної тренування боксерів чітко виражена відособленість спрямованості тренувального процесу на розвиток фізичних здібностей або на вдосконалення технічних характеристик, разом з тим, як правило, не враховуються тактичні манери ведення поєдинку.

Для змагальної діяльності боксерів різної спортивної кваліфікації характерна специфічна відповідність показників фізичної, технічної підготовленості, виражена специфікація даних характеристик для спортсменів кожної типологічної групи. Кількісні та якісні показники, які характеризують підготовленість боксерів різної спортивної кваліфікації і тактичних манер ведення поєдинку, дозволяють виявити специфічні закономірності формування різних сторін їх майстерності, визначити правильний вибір тренувальних засобів і методичних прийомів, можливі шляхи їх реалізації, сприяти розробці раціональної стратегії досягнення запланованих результатів для кожної категорії боксерів. На жаль, фахівці боксу мають суперечливі думки про значущість засобів фізичної підготовки, коли враховуються тактичні манери ведення поєдинку у боксерів різної спортивної кваліфікації [1, с. 37].

У наших дослідженнях використовується певна ієрархія типоспецифічних моделей і тренувальних засобів. На першому місці даної методики знаходяться окремі типоспецифічні характеристики, які взаємопов'язані з показниками змагальної діяльності боксерів різних тактичних манер ведення поєдинку. Маркери другого рівня являють собою багатовимірні конституційні моделі найсильніших боксерів кожної типологічної групи. Третій рівень моделювання фізичної підготовки боксерів полягає в отриманні на основі моделей найсильніших боксерів теоретичних (прогностичних) маркерів, адаптованих для юних спортсменів. Використовуючи типоспецифічну технологію фізичної підготовки боксерів, представляється можливим визначити специфічні етапи і закономірності багаторічної тренування [2, с. 545].

Ми виходили з того, що спортивну обдарованість боксерів більш

точно відображають характеристики, що забезпечують рівні вищої спортивної майстерності для кожної типологічної групи. Для визначення значущості спеціальних фізичних здібностей боксерів потрібно в першу чергу оцінити рухові, психомоторні і психічні здібності й характеристики.

Витривалість – важливе фізичне якість боксера. Чим вище темп і чим ефективніше виконуються бойові дії протягом усього поєдинку, особливо в четвертому раунді, тим витривалішими боксер. Перевірка коефіцієнта витривалості (відношення коефіцієнта ефективності бойових дій в четвертому раунді до аналогічного коефіцієнта за весь бій) показала, що він є дійсним і надійним критерієм оцінки витривалості боксерів різних тактичних манер ведення поєдинку [3, с. 17].

Координаційні здібності – одне з найбільш значущих фізичних якостей боксера. Якщо спортсмен швидко і точно завдає удари і при цьому вмilo захищається і правильно координує руху рук, ніг і тулуба, то його координаційні здібності заслуговують на високу оцінку. Особливу увагу потрібно звертати на координацію рухів, оскільки вона багато в чому характеризує специфічну рухову діяльність боксера [4, с. 16].

Отже, в одному з найбільш «гострих» видів єдиноборств, психологічна підготовленість боксерів відіграє особливо важливу, а часто і вирішальну роль в досягненні високої спортивної майстерності і успіхів на рингу. Тому для тренерів дуже важливо знати особливості прояву психічних процесів і фізичних якостей у спортсменів в процесі змагальної діяльності. У діях боксера проявляється одночасно цілий комплекс найрізноманітніших психічних процесів і фізичних якостей: м'язово-рухові відчуття, складне спеціалізоване «почуття часу», «почуття зусиль», «почуття простору», увагу, швидкість рухової реакції, мислення, пам'ять, вольові якості, емоційна стійкість. У всіх діях боксерів, пов'язаних з подоланням труднощів, проявляються вольові якості (смівливість, ініціативність і стійкість). Важливою якістю боксера є також і здатність до максимальної мобілізації власних сил у вирішальні моменти поєдинку.

Література

1. Анисимов Г. И. *Индивидуальный подход к подготовке боксеров высокой квалификации с использованием данных педагогических и психофизиологических исследований: Учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2000. – 41 с.*

2. Атилов А. А. *Современный бокс: Учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2003. – 640 с.*

3. Бакулев С.Е., Симаков А.М., Момот Д.А. *Аспекты становления интегральной подготовленности юных тхэквондистов: техническая подготовленность // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. 2008. – № 1 (35). – С. 13-17.*

4. Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К. *Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 1997. – №6. – С. 15-25.*

5. Гармаев В. Б. *Методика воспитания силовых способностей и гибкости у таубоксеров 15-17-летнего возраста на этапе углубленной специализации: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М.: РГУФК, 2007. – 23 с.*