

## Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Система багаторічного планування тренувальних засобів при підготовці кваліфікованих спортсменів ґрунтується на фундаментальних дослідженнях Ю. В. Верхошанського [2], Л. П. Матвєєва [7], В. М. Платонова [10], головні положення яких знаходять практичне застосування в різних видах спорту.

Особливе значення дослідники й спортивна практика надають розробці цієї проблеми в дитячому та юнацькому спорті [1; 2; 5], що зумовлюється активними процесами росту на цьому етапі онтогенезу в організмі юних спортсменів. Водночас аналіз наукової літератури свідчить, що значна кількість досліджень та методичних рекомендацій з побудови тренувального процесу протягом року, а також для його складників (мікро- та мезоциклів) адресована переважно практиці етапу вищих досягнень. Зазначене повністю стосується й теорії боксу [9]. Водночас із питань планування тренувальних засобів у системі багаторічної підготовки боксерів наявні лише незначні наукові дані [10]. З іншого боку, планування тренувального процесу юних боксерів повинно ґрунтуватися на знаннях про загальні закономірності розвитку їхнього організму, а також урахувати вікові й зумовлені тривалістю занять особливості взаємозв'язків між засобами, методами спеціальної та загальної спрямованості в цілісній структурі тренувального процесу. Зазначене й визначає необхідність нашого дослідження.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи проблемної лабораторії "Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації на 2005–2012 рр."

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у процесі багаторічної підготовки боксерів.
2. Дослідити в юних боксерів розвиток компонентів спеціальної спрямованості на етапі багаторічної підготовки.
3. Дослідити в юних боксерів розвиток компонентів загальної спрямованості на етапі багаторічної підготовки.

Для розв'язання поставлених завдань застосовувалися такі методи: аналіз і синтез, індукція й дедукція, узагальнення наукових і науково-методичних літературних джерел; у процесі емпіричних досліджень – збір поточної інформації з використанням відповідних методів і методик: педагогічного тестування, спостереження, експерименту та математико-статистичного аналізу отриманих даних.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Усе вищевикладене дало можливість дослідити розвиток і взаємозв'язок основних компонентів загальної підготовки юних боксерів у процесі багаторічної тренувальної діяльності.

Планування навчально-тренувального процесу є одним з основних чинників управління підготовкою спортсменів, яке в теорії й практиці боксу ґрунтується на правилах і принципах, сформульованих у наукових працях Ю. В. Верхошанського [2], Л. П. Матвєєва [7], В. М. Платонова [10], деяких інших. Водночас розробка багаторічного плану для підготовки кваліфікованих боксерів має свої особливості, що, передусім, відображаються в змагальній діяльності.

Дослідники [8; 10] зазначають, що впродовж усього поєдинку від боксера вимагаються влучні, миттєві сприйняття, особливо спеціалізовані – відчуття дистанції, часу, удару. Крім цього, боксеру потрібне стійке та одночасно швидке переключення уваги (наприклад під час переходу від захисту до атаки). У зазначеному велику роль відіграє здатність до швидкої переробки зорової інформації, що надходить від суперника й висуває підвищені вимоги до психофізіологічної сфери спортсмена. Усе разом викликає значне фізичне та психічне навантаження, що й повинно враховуватися під час розробки планів навчально-тренувального процесу.

У зв'язку із зазначеними вимогами на початковому етапі після кожного навчального року в секції залишається, зазвичай, 5–10 % загальної кількості тих, хто вступив до секції. Тому етап початкової підготовки обмежується одним навчальним роком, а головні завдання цього етапу

підпорядковані масовому відбору й формуванню в підлітків стійкого інтересу до занять боксом на подальших етапах тренувальної діяльності.

Окремі дослідники [10] 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.

На першому році навчання планується розв'язувати такі завдання: покращити загальний фізичний розвиток, рівномірно розвивати м'язову систему, зміцнювати кістково-зв'язковий апарат, розвивати значну рухливість у суглобах, а також покращувати функції серцево-судинної та дихальної системи. При цьому загальнорозвивальні вправи займають на цьому етапі провідне місце, порівняно зі спеціальними.

Аналіз наукової літератури свідчить, що планування загальної та спеціальної підготовки юних боксерів на початковому етапі дещо відрізняється від загальних підходів, запропонованих фахівцями теорії спорту [10]. Зокрема, на цьому етапі найбільш оптимальне співвідношення засобів тренувальної дії виглядає таким чином: загальна фізична підготовка – 50 %, допоміжна – 45 %, спеціальна – 5 %. Планування тренувальних засобів на етапі базової (попередньої, спеціалізованої) підготовки боксерів охоплює два–три роки й передбачає забезпечення різносторонньої фізичної підготовленості, оволодіння широким колом технічних і тактичних дій боксера.

На цьому етапі підготовки хлопці згідно з правилами мають право брати участь у класифікаційних змаганнях, товариських зустрічах і дводенних турнірах (із перервою між виступами щонайменше один місяць).

Сумарне змагальне навантаження, згідно з даними дослідників, не повинно перевищувати 10–15 боїв на рік, а мета змагань, крім формування бойового досвіду, має полягати в оволодінні технікою й тактикою боксу. При цьому окремі автори [6] зазначають, що планування засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі боксерів-кадетів і юнаків потребує наукового обґрунтування та поглибленого вивчення. Автори відзначають, що під час побудови тренувального процесу й особливо на етапі передзмагального періоду юнаків тренери керуються рекомендаціями для дорослих спортсменів і роблять лише незначну корекцію в параметрах обсягу навантажень та співвідношенні загальної й спеціальної фізичної підготовки для спортсмена того або іншого вікового цензу.

Зазначений підхід став підставою для проведення досліджень щодо співвідношення засобів загальної та спеціальної спрямованості на спеціально-підготовчому етапі юних боксерів. Експериментальна програма (табл. 1) ґрунтувалася на тому, що під час вибору фізичних вправ для підвищення найбільш важливих компонентів загальної й спеціальної фізичної підготовки юних боксерів доцільно зменшувати обсяги другорядних видів підготовки та збільшувати за рахунок цього обсяги провідних сторін підготовки спортсмена.

Проведені дослідження й порівняння отриманих результатів з даними контрольних груп виявили значне підвищення показників сумарної сили ударів, проведених упродовж 180 с (один раунд) із 50 280 кгс до 77 950 кгс і високих результатів, показаних на міжнародному турнірі.

Дослідники [9] зазначають, що практика підготовки боксера з використанням великої кількості циклів, що передбачають його участь у 5–7 змаганнях на рік, виключає можливість використовувати періоди та етапи відповідно до термінів, рекомендованих науковою літературою. Зазначене пояснюється тим, що до кожного турніру боксери повинні підходити з достатньо високим рівнем спеціальної тренуваності, яка досягається за рахунок використання значної кількості спеціально-підготовчих та особливо спеціальних засобів [9]. Це може призвести до розвитку нервових перенапружень, а також до швидкої адаптації організму спортсмена до спеціальних вправ із високим тренувальним ефектом [3]. Тому науково обґрунтований вибір засобів і величин тренувальних навантажень із загальної фізичної підготовки, передбачений на конкретному етапі, дає змогу збільшити терміни формування адаптації до навантажень спеціального змісту, скоротити терміни перебігу відновлення, зберегти технічну "свіжість" спортсмена за рахунок активного переключення на інший вид діяльності. Відповідні

дослідження [3] свідчать, що на етапі загальної підготовки обсяг засобів ЗФП досягає 62 % і приводить до високих позитивних результатів у зміні фізичної працездатності.

У період підготовки юних боксерів до відповідальних змагань значний ефект досягається у випадку, коли 54 % від усього тренувального навантаження планується на загальну, 46 % – на спеціальну фізичну підготовку, а на етапі безпосередньої підготовки до змагань – у співвідношенні 48 % і 52 %.

На третьому етапі багаторічної підготовки боксерів – спеціалізованому базовому – головна мета полягає в пошуку індивідуальної манери ведення бою й досягається за допомогою різнобічної загальної та спеціальної підготовки, що враховує індивідуальні особливості юного боксера. Етап триває у середньому 3–4 роки, проте перші роки істотно відрізняються від подальших не тільки режимами роботи, віком спортсменів, а й спрямованістю.

Згідно зі спортивною класифікацією, на цьому етапі підготовку здійснюють хлопці 16–17 років, а їх змагальне навантаження становить 20–25 боїв на рік. Наступні два роки змагальне навантаження зростає ще більше й досягає максимуму – 30–35 боїв на рік. Відмінною рисою етапу є те, що значний час у підготовці боксерів відводиться заняттям в умовах навчально-тренувальних зборів. При цьому, структура річного циклу повністю підпорядковується календарю змагань, а тому не відзначається стабільністю й не дає змоги повноцінно використовувати багаточислову періодизацію тренувального процесу з усіма негативними наслідками цього [9]. Тому автори рекомендують здійснювати планування великих циклів тренування на основі їх тривалості в 3–6 місяців і виокремлюють підготовчий період (загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий етап тривалістю 1–2 місяці кожний); змагальний етап (не більше трьох місяців); перехідний період (потрібен тільки після серії напружених змагань або після одного, але найбільш відповідального, в решті випадків – після кожного циклу застосовувати короточасні зниження навантажень із їх подальшим нарощуванням).

Отримані дані свідчать, що сумарний обсяг тренувальних навантажень на передзмагальному етапі повинен становити за умови 5-разових занять на тиждень: сумарний обсяг навантаження – 1000–1400 хв з інтенсивністю 69–71 % максимального; обсяг та інтенсивність ЗФП – відповідно 400–430 хв і 60–62 %; спеціально-підготовчі вправи – обсяг й інтенсивність відповідно 250–260 хв та 65–67 %; на приладах – 180–195 хв й 81–83 %; удосконалення техніко-тактичної майстерності з партнером – 190–200 хв та 78–80 %; змагальна діяльність – 42–50 хв і 83–85 %.

Отже, більшість дослідників [6; 9] вважає за доцільне здійснювати планування тренувального процесу в період змагальної діяльності, а решта – удосконалювати співвідношення засобів загальної та спеціальної спрямованості, залежно від етапу багаторічної підготовки юних боксерів.

Під час підготовки висококваліфікованих спортсменів значна кількість дослідників рекомендує дотримуватися такої схеми планування напівциклів: загальний обсяг навантажень упродовж трьох етапів – 1035, 1259 та 862 хв, інтенсивність – 3,9 (ЧСС – 145 уд./хв), 4,2 (ЧСС – 152 уд./хв) та 4,3 хв (ЧСС – 158 уд./хв); парціальний обсяг СФП – відповідно 48, 44 та 48 %; обсяг навантажень значної інтенсивності змінюється, залежно від значущості змагань. Узагальнені дані наведено в таблиці 2. Дослідження з вивчення особливостей розвитку компонентів загальної [6] й спеціальної [10] підготовленості боксерів на різних етапах підготовки свідчать про нерівномірність і гетерохроністичність цього процесу, що обумовлюється віком юних спортсменів та етапом підготовки. Вони можуть стати основою для розробки багаторічного плану вдосконалення загальних і спеціальних якостей, здібностей і можливостей юних боксерів у процесі багаторічної підготовки. Окремі роботи, виконані в цьому напрямі, свідчать про особливості розвитку сили й швидкості рухів [7], вестибулярної стійкості та формування відчуття дистанції [3], диференціації ударних рухів [10].

Таблиця 1

**Планування засобів ЗФП та СФП у мікроциклах на спеціально-підготовчому етапі**

Мікроцикл	Загальна фізична підготовка															
	витривалість		координація		швидкість		сила		швидкісна витривалість		швидкісно-силово витривалість		на вестибулярну стійкість		на розслаблення	
	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%
I	130	13,1	25	2,5	60	6,0	70	7,0	66	6,6	65	6,5	25	2,5	20	2,0
II	45	8,7	20	3,9	60	11,6	60	11,5	21	4,0	100	19,3	15	2,9	20	3,9
III	32	7,1	–	–	85	18,7	50	11,0	–	–	70	15,5	–	–	17,5	3,8
Разом	207	10,5	45	2,3	205	10,4	180	9,2	87	4,4	235	12,0	40	2,0	57,5	2,9
Мікроцикл	Спеціальна фізична підготовка															
	швидкість		швидкісно-силово витривалість		швидкісна витривалість		спритність		вправи на КЗ		УТТМ		умовний бій		спаринг	
	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%
I	90	9,0	20	2,0	200	20,2	80	8,0	20	2,0	80	8,0	40	4,0	–	–
II	20	4,0	10	2,0	80	15,4	20	4,0	20	4,0	48	9,6	–	–	27	5,2
III	60	13,2	–	–	80	17,6	–	–	10	2,2	–	–	–	–	–	–
Разом	170	8,7	30	5,5	360	18,3	100	5,1	50	2,5	128	6,5	40	2,0	27	5,4

*Примітка:* КЗ – координаційні здібності; УТТМ – удосконалення техніко-тактичної майстерності.

Таблиця 2

**Планування тренувальних засобів у періоді змагання в боксерів вищої кваліфікації**

Показник	I етап, загальна підготовка	II етап, спеціальна підготовка	III етап, безпосередня підготовка
Тривалість етапу, дні	15	15	21–23
Кількість: тренувальних днів; тренувальних занять	12 31–32	12 28–30	17–18 26–30
Чистий час тренувальної роботи (загальний обсяг, хв)	1600–1700	1200–1300	900–1000
Обсяг ЗФП, %	55–58	45–50	40–45
Обсяг СП, %	42–45	50–55	55–60
Обсяг інтенсивної роботи при ЧСС більше 155 уд./хв, хв (%)	250–280 (15–17)	350–400 (29–32)	320–380 (36–38)
Обсяг роботи максимальної інтенсивності (7–8 зони, ЧСС більше 180 уд./хв), хв (%)	20–30 (2)	120–140 (8–10)	110–130 (10–12)
Загальне навантаження, ум. од.	5000–5500	4600–5000	3500–3700

Досліджуючи всі форми прояву м'язової сили в боксерів на різних етапах багаторічної підготовки, окремі фахівці [7] констатують нерівномірність їх розвитку, яка відповідає віковим законам розвитку організму, що росте. Такі особливості притаманні показникам максимальної, вибухової (швидкісно-силової), стартової сили, а їх співвідношення на кожному етапі формування спортивної майстерності також буде різним: на початковому етапі (від новачка до 1-го юнацького розряду) – найбільш інтенсивно зростає вибухова та максимальна сила; на подальших етапах – зростання максимальної сили (від розряду до розряду) незначне, хоча між першим юнацьким розрядом і майстром спорту спостерігається вірогідне зниження часу в досягненні максимальної сили.

Зміни у величинах вибухової, максимальні сили (згиначів і розгиначів плеча, передпліччя, розгиначів стопи та стегна) у цей період значно зростають.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Отримані результати дають підставу відзначити, що одним з основних принципів багаторічного планування загальних і спеціальних засобів тренувальної дії в підготовці юних боксерів повинно бути врахування вікових закономірностей розвитку окремих систем та всього організму в цілому. Особливого значення реалізація цього принципу набуває на віковому етапі, коли ще не завершилися активні процеси росту та розвитку організму юних боксерів.

#### Список використаної літератури

1. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, В. П. Бизин. – Харьков : Основа, 1993. – 243 с.
2. Верхошанский Ю. В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Ю. В. Верхошанский. – М., 1973. – 24 с.
3. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Волков Л. В. – Киев : Здоровья, 1984. – 143 с.
4. Калмыков Е. В. Многолетняя подготовка боксеров / Е. В. Калмыков // Бокс. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 7–9.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Укр. спорт. асоц., 1993. – 239 с.
6. Кургузов Г. В. Уровень утилизации специальных двигательных качеств как комплексный показатель специальной физической подготовленности боксеров / Г. В. Кургузов // Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : IX Всесоюз. науч.-практ. конф. : тез. докл. – М., 1984. – С. 93–94.
7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Л. П. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
8. Мокеев Г. И. Модельные характеристики тренировочных нагрузок в подготовке боксеров / Г. И. Мокеев, Ю. Б. Никифоров // Бокс : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 51–52.
9. Никифоров Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 216 с.
10. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.

#### Анотації

*Отримані в дослідженні результати дають підставу відзначити, що одним з основних принципів багаторічного планування загальних і спеціальних засобів тренувальної дії в підготовці юних боксерів повинно бути врахування вікових закономірностей розвитку окремих систем та всього організму в цілому. Особливого значення реалізація цього принципу набуває на віковому етапі, коли ще не завершилися активні процеси росту та розвитку організму юних боксерів. Планування тренувального процесу юних боксерів повинно ґрунтуватися на знаннях про загальні закономірності розвитку їхнього організму, а також урахувати вікові та обумовлені тривалістю занять особливості взаємозв'язків між засобами, методами спеціальної та загальної спрямованості в цілісній структурі тренувального процесу.*

**Ключові слова:** *планування, тренувальні засоби, боксери, спорт, фізичний розвиток, підготовка, спортсмени, техніка, змагання.*

**Александр Скавронский. Теоретико-методологические основы планирования тренировочных средств в подготовке боксеров.** *Полученные в исследовании результаты позволяют отметить, что одним из основных принципов многолетнего планирования общих и специальных средств тренировочного воздействия в подготовке юных боксеров должен быть учёт возрастных закономерностей развития отдельных систем и всего организма в целом. Особое значение реализация этого принципа приобретает в возрастном этапе, когда еще не завершились активные процессы роста и развития организма юных боксеров. Планирование тренировочного процесса юных боксеров должно основываться на знаниях об общих закономерностях развития их организма, а также учитывать вековые и обусловленные длительностью занятий особенности взаимосвязей между средствами, методами специальной и общей направленности в целостной структуре тренировочного процесса.*

**Ключевые слова:** *планирование, тренировочные средства, боксеры, спорт, физическое развитие, подготовка, спортсмены, техника, соревнование.*

**Alexander Skavronskiy. Theoretico-Methodological Bases of Planning of Training Facilities in Preparation of Boxers.** *The obtained results allow show that one of the basic principles of long-term planning of general and special means of training for preparing young boxers should be taking into account age peculiarities of individual systems and entire body as a whole. Special meaning the realization of this principle achieves on a reliable stage, yet ended when the*

*active processes of growth and development of the body of young boxers. Planning of training process of young boxers it must be based on knowledges about general regularities of development of their organism, and also to take into account age and conditioned duration of employments of feature of intercommunications between facilities, by the methods of special and general orientation in the integral structure of training process.*

**Key words:** *planning, trainings facilities, boxers, sport, physical development, preparation, sportsmen, technique, competition.*