

Особливості спортивного тренування тайських боксерів 13-14 років на передзмагальному етапі

Височин В.Ю., Окунь Д.О., Стадник С.О.
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розглянуто особливості спортивного тренування тайських боксерів 13-14 років на передзмагальному етапі. Встановлено, що при виборі засобів для розвитку фізичних якостей тайських боксерів необхідно особливу увагу приділяти вправам із власною вагою спортсмена, а також комбінації вправ з додатковими навантаженнями та тренування з партнером. Виявлено, що при побудові передзмагального мезоциклу для спортсменів 13-14 років необхідно включати тренувальні спаринги для збільшення техніко-тактичного арсеналу тайських боксерів, у тому числі різні комбінації атакуючих та захисних дій

Ключові слова: тайські боксери; тренувальний процес; передзмагальний етап; фізична підготовленість; опитування.

Вступ. У даний час тайський бокс – це один із популярних видів єдиноборств у світі, за рахунок чого значно зросла конкуренція на змаганнях різного рівня, що вимагає від тренерів внесення змін до тренувального процесу, пошуку та впровадження нових методик, методичних прийомів, способів організації процесу підготовки спортсменів (Акопов, 2020; Дмитренко, 2018; Мулик, Шестак, & Окунь, 2019).

Особлива увага в процесі підготовки спортсменів приділяється передзмагальному мезоциклу, у якому необхідно правильно підібрати методику тренувань, врахувати специфіку кожного мікроциклу та раціонально чергувати їх (Галашко, Жадан, & Поворозка, 2016).

У тайському боксі можна виділити традиційні форми побудови тренувальних мікроциклів, які зазвичай є тижневим плануванням (Воронцов, 2020). Передзмагальний етап характеризується зниженням обсягу загальнофізичної підготовки та збільшенням спеціальної, що сприяє підвищенню інтенсивності тренувальних занять зі скороченням загального часу тренування (Дмитренко, 2018).

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми НДР кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури «Перспективні напрями вдосконалення теоретичного та методичного забезпечення тренувальної діяльності у сучасному спорті» на 2020-2024 рр. (державний реєстраційний номер: 0120U101061).

Мета дослідження: на основі опитування тренерів-викладачів визначити найоптимальнішу структуру побудови тренувального процесу тайських боксерів 13-14 років на передзмагальному етапі.

Матеріал і методи дослідження. Для визначення оптимальної готовності боксерів 13-14 років та пошуку найефективніших методик підготовки спортсменів було проведено дослідження, в процесі якого було використано методи опитування (анкетування) та проводився аналіз результатів змагань.

З метою об'єктивної всебічної оцінки процесу підготовки спортсменів до участі у змаганнях було проаналізовано досвід 20 тренерів-викладачів. Анкетування проводилося із зазначенням особистих даних спортсмена, щоб виявити взаємозв'язок між методикою підготовки та результативністю його виступу. Отримані результати дослідження були узагальнені та систематизовані. Основним напрямом проведеного анкетування були питання, що відносяться до передзмагального періоду підготовки і безпосередньо підготовки до змагань.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось упродовж 2023 року, в якому взяли участь кваліфіковані тренери-викладачі та спортсмени. У рамках положення про проведення змагань до участі в них допускалися спортсмени, які мають спортивний розряд та тренувальний досвід занять тайським боксом не менше 1 року.

За результатами дослідження виявлено, що на передзмагальному етапі підготовки для боксерів 13-14 років тренери-викладачі вказують пріоритетну значущість технічної підготовки (40 %), тактичної (30 %) та фізичної підготовки (30 %) (рис. 1).

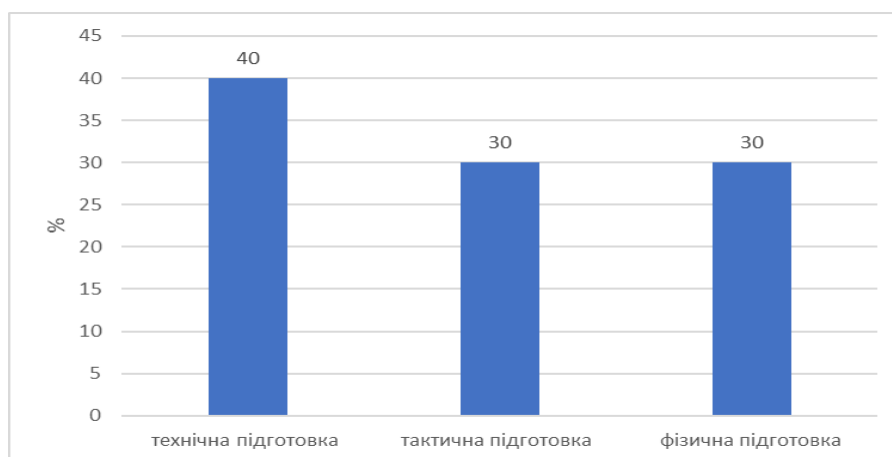


Рис. 1. Пріоритетність видів підготовки тайських боксерів 13-14 років на передзмагальному етапі

Незважаючи на те, що не всі тренери-викладачі вважають фізичну підготовку пріоритетним чинником успішного виступу на змаганнях, у своїх відповідях вони були єдині в тому, що одним із ключових чинників, який необхідно враховувати під час підготовки спортсмена до змагань, є приведення

організму до стану «оптимальної бойової готовності», приділяючи при цьому увагу розвитку та вдосконаленню фізичних якостей, які мають особливе значення для досягнення перемоги учасником змагань (рис. 2).

З рисунка 2 видно, що опитані тренери-викладачі у процесі підготовки надають особливого значення розвитку швидкості (65 %) та спритності (45 %), трішки менше гнучкості та силі (по 30 %), найменше уваги, у процесі підготовки до змагань приділяється, на думку опитаних, витривалості (15 %).

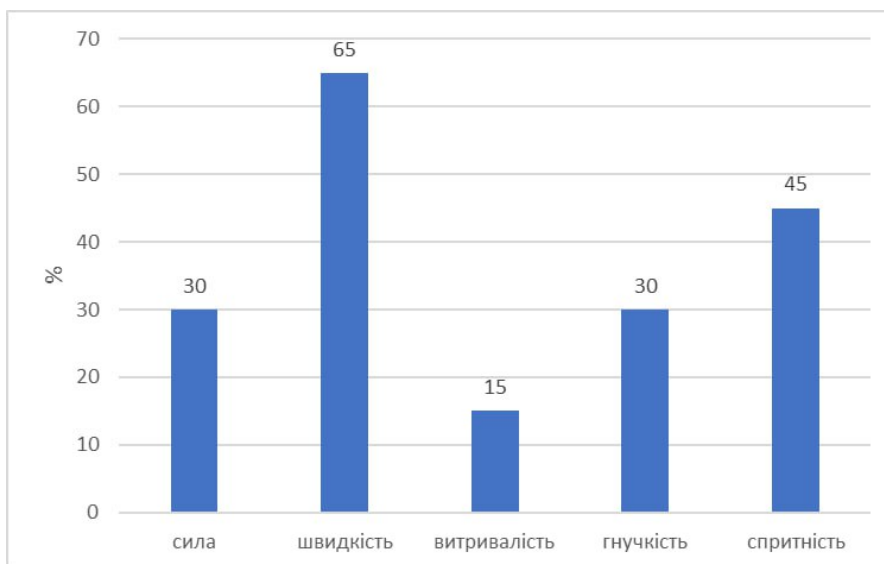


Рис. 2. Пріоритетність фізичних якостей тайських боксерів 13-14 років на передзмагальному етапі

Наступним ключовим показником для досягнення перемоги учасником змагань у єдиноборствах є час, який відводиться роботі з партнером, у тому числі в спарингах (Задорожна, та ін., 2019). Проаналізувавши відповіді респондентів щодо цього питання, було виявлено значні відмінності у підготовці. У середньому за одне тренування тайські боксери проводять з партнером 8 ± 2 раунди, а за тижневий цикл 24 ± 6 раундів. У рамках додаткової підготовки тайські боксери віком 13-14 років за двотижневий цикл проводять по 2 спаринги, які включають 3-4 раунди. Даний вид тренування дозволяє привести організм спортсмена до найвищого ступеня підготовленості до змагань шляхом створення умов, максимально наближених до змагальних.

Техніко-тактичну підготовку тайських боксерів розглядаємо як вид тренувальної роботи з партнером при спарингу – зустрічна, атакуюча та змішана робота з партнером. Респондентам, ставилося питання якому із запропонованих видів техніко-тактичної підготовки (зустрічна, атакуюча чи змішана робота з партнером) вони приділяють найбільше уваги при підготовці тайських боксерів 13-14 років в передзмагальний період. Отримані результати були узагальнені та виражені у відсотковому співвідношенні (рис. 3).

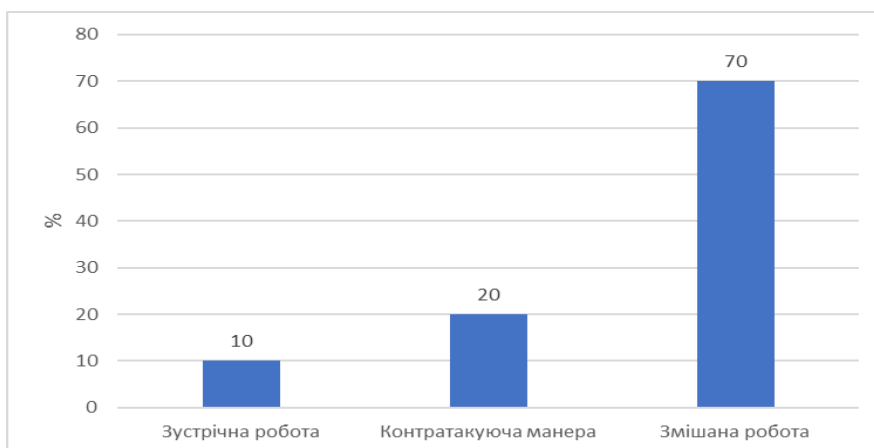


Рис. 3. Пріоритетність техніко-тактичної підготовки тайських боксерів 13-14 років в передзмагальний період

Отже, зустрічній роботі з партнером приділяється 10 % загального часу тренування в парах, контратакуючій манері – 20 %, змішаній роботі – 70 %. Дані показники свідчать, що для ведення конкурентного бою необхідно володіти певним комплексом техніко-тактичних дій, який дозволяє моделювати конкретні ситуації в бою, у тому числі з різними суперниками. Здійснюючи підготовку до змагань, тренери-викладачі, ґрунтуючись на власному досвіді, а також на індивідуальних особливостях своїх вихованців, підбирають для них необхідну методику або сукупність методик підготовки до змагань, включаючи необхідні вправи для досягнення перемоги в поєдинку.

У рамках дослідження було виділено декілька видів вправ з обтяженнями, які найчастіше застосовуються для розвитку фізичних якостей тайських боксерів: гумові джгути (амортизатори), вільні обтяження, власна вага, тренування з партнером чи комбінації представлених видів (рис. 4).

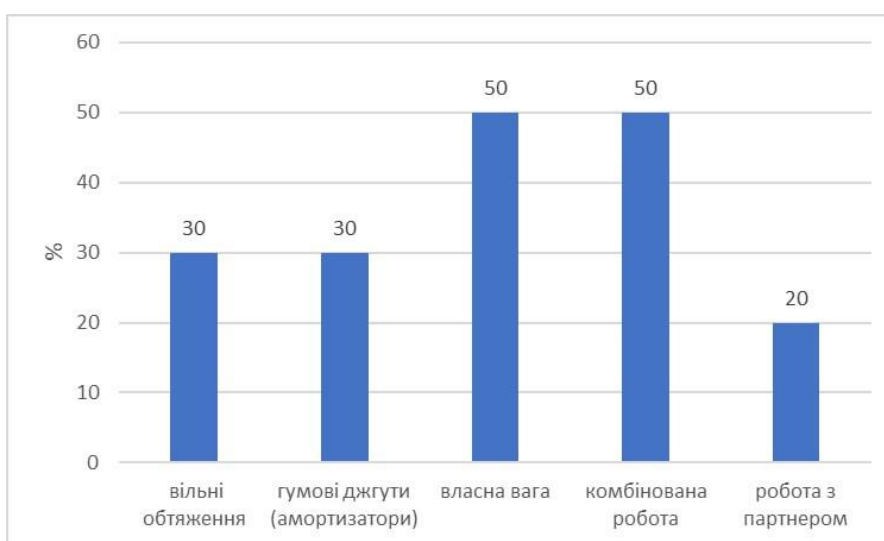


Рис. 4. Вправи, що входять в методику підготовки до змагань тайських боксерів 13-14 років в передзмагальному періоді

Основну перевагу, у методиці підготовки до змагань, опитані тренери-викладачі з тайського боксу надали вправам спрямованих на: роботу з власною вагою (50 %) та комбіновану роботу (50 %), роботу з гумовими джгутами (30 %), вільні обтяження (30 %), робота з партнером (20 %).

Проаналізувавши результати анкетування, виявлено закономірність, яка полягала в тому, що більш значних успіхів (місце у фіналі чи перемога у змаганнях) досягли спортсмени, під час підготовки до змагань у яких використовувалися вправи на розвиток швидкості, координаційних здібностей, змішані види техніко-тактичної підготовки, а також яким пропонувалася методика тренування з комбінованими видами побудови тренувального процесу.

Висновки. На передзмагальному етапі підготовки необхідно збільшувати частку спеціальної роботи, зокрема акцентувати увагу на розвитку силових, координаційних та швидкісних здібностей з метою досягнення організму оптимального фізичного стану, а також створювати умови, схожі на змагальну діяльність.

Встановлено, що при виборі засобів для розвитку фізичних якостей тайських боксерів необхідно особливу увагу приділяти вправам із власною вагою спортсмена, а також комбінації вправ з додатковими навантаженнями та тренування з партнером.

При побудові передзмагального мезоциклу для спортсменів 13-14 років необхідно включати тренувальні спаринги для збільшення техніко-тактичного арсеналу тайських боксерів, у тому числі різні комбінації атакуючих та захисних дій.

Перспективи подальших досліджень. На основі отриманих даних планується розробити передзмагальний мезоцикл для тайських боксерів 13-14 років.

Література:

- Акопов, О.Е. (2020). Питання щодо фізичної підготовки боксерів. *Молодь та олімпійський рух*, 4 – 6.
- Воронцов, А.І. (2020). Метод спряження техніко-тактичної підготовки зі швидкісно-силовою підготовкою в тренуванні дівчат та юніорок у боксі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 7(127), 29–32.
- Галашко, М.І., Жадан, А.Б., & Поворозка М.Г. (2016). Аналіз фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 3, 30-33.
- Дмитренко, С.М. (2018). Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*, 69-79.
- Задорожна, О.Р., Бріскін, Ю.А., Сосновський, Д.Д., Романюк Р.І., & Рихаль В.І. (2019). Ставлення фахівців з боксу до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 8(116), 42–47.
- Мулик, В.В., Шестак, Ю.С., & Окунь, Д.О. (2019). Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15-16 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 11(119)19, 184-189.

Відомості про авторів:

Височин Віталій Юрійович –

аспірант кафедри олімпійського та професійного спорту

<https://orcid.org/0009-0005-4956-0441>

E-mail: khomichevich@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Окунь Дар'я Олександрівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту

<https://orcid.org/0000-0002-0639-5846>

E-mail: dariaokun@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Стадник Світлана Олександрівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту

<https://orcid.org/0000-0001-6694-1098>

E-mail: svetlanastadnik87@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 14.12.2023 р.