

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Микола ВОРОНЧАК, Андрій ОКОПНИЙ, Андрій АМІЗЯН

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. У сучасних умовах підготовки боксерів ефективність спортивної майстерності забезпечується за рахунок найвищого рівня фізичної та спеціальної підготовленості, яка впливає на динаміку фізичних якостей. Такий підхід до організації тренувального процесу забезпечує підвищення результативності змагальної діяльності боксерів [1, 2, 3, 7].

Мета – проаналізувати структуру і зміст фізичної підготовки кваліфікованих боксерів у сучасних умовах.

Завдання: виявити особливості структури і змісту фізичної підготовки боксерів у тренувальному процесі.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової, методичної літератури й програмно-нормативних документів, інформаційних ресурсів мережі «Інтернет».

Результати. Розглянуто та проаналізовано структуру, зміст фізичної підготовки кваліфікованих боксерів, яка має свої особливості і визначається в результатах змагальної діяльності. Відповідно, тренувальний процес триває 3–6 місяців, виокремлюють підготовчий період (загальнопідготовчий і спеціальний підготовчий етап, який повинен тривати 1–2 місяці кожний); змагальний етап (до трьох місяців); перехідний період (після основних змагань року, у всіх інших випадках застосовують «хвилеподібне тренування» – короткочасні зниження навантажень із їх подальшим нарощуванням) [4, 5, 6]. Отже, дослідники [2, 3, 4, 5] вважають, що саме удосконалення структури й змісту фізичної підготовки боксерів впливатимуть на ефективність тренувального процесу та результативність змагальної діяльності кваліфікованих боксерів.

Висновок. За результатами аналізу літератури щодо особливостей тренувального процесу боксерів окреслено основні компоненти структури тренувального процесу, його зміст і форми. У спортивній практиці проблемою підготовки боксерів є підвищення рівня фізичної підготовленості, яка впливає на спортивні результати.

Ключові слова: структура, зміст, фізична підготовка, тренувальний процес, кваліфіковані боксери.

Список використаних джерел

1. Ворончак М. Т. Донець О. В., Книшевич В. С. Особливості техніки тактичних дій в нападі та захисті кікбоксерів Міжнародна науково-практична конференція (XXIX Каришинські читання).
2. Киприч С. В. Совершенствование управления тренировочным процессом боксеров на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / С. В. Киприч, А. В. Донец, Омар Али Махди // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 6. – С. 20–24. – ISSN 2075–5279.
3. Киприч С. В. Тренировочные средства, направленные на стимуляцию специальной работоспособности квалифицированных спортсменов в боксе / С. В. Киприч, Омар Али Махди, А. В. Донец // Спортивный вiсник Придніпров'я. – 2013. – № 3. – С. 48–54.
4. Киприч С. Подходы к повышению эффективности спортивной тренировки в микроструктурах годовичного цикла боксеров высокой квалификации / С. Киприч, А. Дьяченко // Спортивный вiсник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 63–68. – ISSN 2071–1476.
5. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс: (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2011. 240 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев. Олимп. лит. 2015. Кн. 1. 680 с.
7. Савчин М. Тренованість боксера та її діагностика. Київ: Нора-прінт, 2013. 220 с.