

## **ДО ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ПОЕТАПНОГО ВІДБОРУ В БОКСІ**

Ковальчук О.В. *асистент*

Школяренко О.В. *студент*

*Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького,  
Мелітополь, Україна*

Первинний етап відбору вважається дуже важливим, адже від того, які підлітки і юнаки прийдуть у секцію, залежить подальша підготовка спортсменів високого класу. Оскільки єдиноборець новачок ще не володіє спеціалізованими навичками, проводять тестування загального характеру – на здатність до оволодіння руховими навичками, а також на наявність деяких фізичних та психічних якостей, головним чином координації, швидкості реакції, швидкості рухів, сміливості, рішучості. На стадії первинного етапу відбору слід враховувати стан здоров'я і деякі антропометричні дані [1,2,3].

Другий етап відбору проводять через 10-12 місяців занять боксом, коли спортсмен пройшов перший етап навчання, що відповідає виконанню третього спортивного розряду. Спостерігаючи за боксером, оцінюють його працелюбність, здатність виконувати індивідуальні завдання, рішучість, дисциплінованість. Також простежують розвиток і прояв спеціалізованих фізичних якостей, які визначаються за допомогою хронодинамометричної апаратури. Так визначають силові характеристики одиночних ударів, градієнти ефективності двоударних комбінацій, параметри креатинфосфатної працездатності (тест «8 с»). На цьому етапі визначається індивідуальна манера бою (задатки) [3].

Дослідження, проведені В. Кличком, дозволили створити контрольні нормативи, призначені для оцінки спеціальної підготовленості боксерів 14-15 років на попередньому етапі відбору. Автор розробив комплексну програму відбору, яка включала в себе тести на спеціальну, загальнофізичну і функціональну підготовленість спортсменів [2].

Одним із ключових завдань базової підготовки боксерів є підвищення загальної фізичної підготовленості, на яке відводять 45-65% часу. Як відомо, найбільшу інформативну значимість на попередньому і спеціалізованому етапах відбору мають показники, що характеризують силу і швидко-силову спроможність, а також швидкість і швидкісну витривалість [3]. Тому для контрольних нормативів із загальної фізичної підготовленості були вибрані вправи швидко-силового характеру [3]. Далі М. П. Савчин визначає цінність апаратних методів: «Дослідження спеціальних здібностей кваліфікованих боксерів за допомогою методу хронодинамометрії [2,3] дозволили Віталію Кличку скласти оціночні таблиці для визначення підготовленості боксерів на різних етапах багаторічної підготовки, у тому числі попереднього відбору іншою шкалою оцінок».

Визначаючи третій етап відбору як проміжний (спеціалізований базовий), М. П. Савчин підкреслює, що на третьому етапі підготовки проводять відбір боксерів на рівні кваліфікації кандидатів у майстри спорту. Вимоги до спортивної діяльності боксерів на цьому етапі відбору значно вищі. За результатами проміжного відбору вже можна орієнтовно припустити, хто з боксерів у змозі

досягти високих спортивних результатів. Боксери, які частіше зазнають поразки, ніж перемагають, повинні залишити заняття боксом і зайнятися, за рекомендацією тренера, іншими видами спорту. До таких боксерів слід також віднести тих, котрі недостатньо захищаються, пропускають удари. Дослідник акцентує увагу на таких властивостях, як упевненість, рішучість, стійкість, ініціативність. Всі ці властивості виявляються в умовних і вільних боях з різними за майстерністю суперниками і помітні досвідченому тренерові. Наприклад рішучість виявляється в активних діях проти боксера з іменем, стійкість – у поміркованих діях після пропущеного удару або веденні активного бою у стані значної втоми тощо [3].

Четвертий етап відбору, слідом за М. П. Савчиним, позиціонуємо як основний (етап максимальної реалізації індивідуальних здібностей), коли визначається здатність боксера бути в числі лідерів у складі збірної команди країни. Це боксери високого класу, що претендують на призові місця у змаганнях національного і міжнародного рівня, їхня майстерність і рівень готовності оцінюються тренерською радою разом із комплексною науковою групою, яка працює зі збірною командою. Вчений підкреслює, що на етапі основного відбору повною мірою застосовуються апаратні методи діагностики стану рівня тренуваності боксерів. Широко застосовується методи хронодинамометрії для контролю ефективності тренувального процесу. У зв'язку з високими психічними навантаженнями на цьому етапі використовують апаратні виміри стану сенсомоторних реакцій. Точність реакцій антиципації для спортсмена є дуже зручним і інформативним показником оптимальності тренувального процесу на етапах передзмагальної підготовки [3].

Вершиною в процесі основного відбору є відбір до Національної олімпійської команди. До її членів у першу чергу висувають такі вимоги: високий спортивний результат; стабільність високих результатів; перспективність спортсмена.

Таким чином, поетапний відбір у боксі (від визначення здібностей до прогнозування спортивних результатів) має велике значення в підготовці боксерів будь-якого рівня майстерності – від новачка до боксера міжнародного класу.

#### Література

1. Абдуллаєв А.К. Олімпійський та професійний спорт/А.К. Абдуллаєв, В.С. Ушаков, І.В. Ребар. – Мелітополь: ФОП Силаєва О.В, 2017. – 76 с.
2. Кличко В. Формирование структуры специальных способностей боксеров высшей квалификации / В. Кличко // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – №1. – С. 5-13.
3. Савчин М. П. Тренуваність боксера та її діагностика. Учебний посібник/ М.П. Савчин. – К.: Нора-прінт, 2003. – 220 с.