

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до кваліфікаційної роботи
другий (магістерський) рівень
(ступінь вищої освіти)

на тему: РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОКСЕРІВ НА
ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконав(ла): студент 2-го курсу магістратури,
групи УФКС-112м
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

ЗАПОРОЖЕЦЬ В.Г.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КУРТА Є.О.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент _____

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортомКафедра управління фізичною культурою та спортомСтупінь вищої освіти другий (магістерський) рівеньСпеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Управління фізичною культурою та спортом

проф. МАЗІН В.М.

« _____ » _____ 2023 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТАЗАПОРОЖЕЦЬ Вячеслав Григорович

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Розвиток фізичної підготовленості боксерів на початковому етапі спортивної підготовкикерівник кваліфікаційної роботи: КУРТА Є.О., к.ю.н., доц.

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «09» листопада 2023 року № 429

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи: 01.12.2023 р.3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: мета дослідження полягає у підвищенні загальної фізичної підготовленості боксерів 10-11 років під час навчально-тренувального процесу.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Особливості психофізичного розвитку дітей 10-11 років. Розвиток фізичних якостей у дітей, що займаються боксом в процесі загальної фізичної підготовки.2. Методи дослідження. Аналіз науково методичної літератури. Педагогічне спостереження. Педагогічний експеримент. Тестування функціонального стану. Тестування спеціальної фізичної підготовленості. Організація дослідження.3. Перевірка загальної фізичної підготовленості боксерів 10-11 років. Характеристика експериментальної методики загальної фізичної підготовки

юних боксерів. Перевірка ефективності експериментальної програми з розвитку загальної фізичної підготовленості боксерів 10-11 років.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
Робота містить 2 таблиць, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
Перший	Курта Є.О., доцент, каф. УФКС		
Другий	Курта Є.О., доцент, каф. УФКС		
Третій	Курта Є.О., доцент, каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання « » 202 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики		виконано
2	Організація дослідження, його проведення		виконано
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики		виконано
4	Виконання першого розділу		виконано
5	Виконання другого розділу		виконано
6	Виконання третього розділу		виконано
7	Формування висновків та рекомендацій		виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи		виконано
9	Перевірка роботи на плагіат		виконано
10	Перевірка роботи керівником		виконано
11	Одержання відгуку та рецензії		виконано
12	Подання роботи на кафедру	01.12.2023	виконано

Студент

(підпис)

Вячеслав ЗАПОРОЖЕЦЬ

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

Євген КУРТА

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 68 сторінки, 2 таблиці, 1 рисунок, список літератури з 83 найменувань.

Об'єкт дослідження – загальна фізична підготовка в тренувальному процесі боксерів.

Предмет дослідження – методика загальної фізичної підготовки юних боксерів 10-11 років.

Мета дослідження – підвищення загальної фізичної підготовленості боксерів 10-11 років під час навчально-тренувального процесу.

У дослідженні вирішувалися наступні завдання:

1. Провести аналіз змісту загальної фізичної підготовки в доступних нам літературних джерелах.
2. Перевірити стан фізичної підготовленості юних боксерів на початку періоду експерименту.
3. Розробка експериментальної програми з розвитку загальної фізичної підготовки юних боксерів.
4. Визначення ефективності розробленої методики загальної фізичної підготовки боксерів 10-11 років.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що фактичні матеріали, отримані в ході дослідження можуть бути використані тренерами при підготовці юних боксерів.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі розглянуті особливості психофізичного розвитку дітей 10-11 років. Вивчений розвиток фізичних якостей у дітей, що займаються боксом в процесі загальної фізичної підготовки. Представлене планування тренувального заняття боксерів.

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначено педагогічні методи, методи оцінки функціонального стану та спеціальної фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

У третьому розділі представлений аналіз перевірки загальної фізичної підготовленості боксерів 10-11 років. Надана докладна характеристика експериментальної методики загальної фізичної підготовки юних боксерів. Проведена перевірка ефективності експериментальної програми з розвитку загальної фізичної підготовленості боксерів 10-11 років.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: БОКС, БОКСЕРИ 10-11 РОКІВ, ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЕГ	– експериментальна група
ЗФП	– загальна фізична підготовленість
КГ	– контрольна група
МСК	– максимальне споживання кисню
ССС	– серцево-судина система
уд/хв	– ударів в хвилину
ЧД	– частота дихання
ЧСС	– частота серцевих скорочень.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БОКСЕРІВ.....	11
1.1. Особливості психофізичного розвитку дітей 10-11 років.....	11
1.2. Розвиток фізичних якостей у дітей, що займаються боксом в процесі загальної фізичної підготовки.....	16
1.3. Особливості планування тренувального заняття боксерів.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1. Методи дослідження	35
2.2. Організація дослідження.....	38
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОКСЕРІВ 10-11 РОКІВ.....	40
3.1. Перевірка загальної фізичної підготовленості боксерів 10-11 років.....	40
3.2. Характеристика експериментальної методики загальної фізичної підготовки юних боксерів.....	41
3.3 Перевірка ефективності експериментальної програми з розвитку загальної фізичної підготовленості боксерів 10-11 років.....	47
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Бокс один з найбільш популярних видів світового спорту, він відноситься до спортивних єдиноборств. У боксі спортсмен для перемоги повинен продемонструвати своє вміння мислити, вести тактичну боротьбу, проявити свої творчі здібності. Бокс привертає до себе людей не тільки як видовище, а й як специфічний вид єдиноборства, в якому, крім уміння завдавати сильних ударів руками, а також вміло йти від ударів противника, спортсмен повинен мати хорошу фізичну підготовку.

Характерною особливістю діяльності в боксі є те, що протягом усього бою спортсмену необхідно перебувати в відмінній спортивній формі і показувати високий спортивний результат. Всебічна фізична підготовка в боксі може бути повноцінно здійснена тільки при правильному плануванні цілорічного і багаторічного тренувального процесу [3].

Фізична підготовка спортсмена являється найважливішою з усіх видів підготовки, особливо у боксі. Так, М.Д. Кудрявцев, В.А. Кузьмін, А.В. Гаськов [25] на підставі проведеного опитування тренерів по боксу, відмічають, що більшість тренерів на перше місце по важливості розвитку в тренувальному процесі ставлять саме фізичну підготовку. Проте, проблема розвитку фізичної підготовки є надзвичайно складною і в загальнотеоретичному і в методологічному плані, оскільки різні якості мало пов'язані між собою і залежать передусім від функціональних можливостей моторної зони центральної нервової системи і вимагають для свого вдосконалення застосування різних методів і методичних прийомів.

Крім того, при розвитку фізичних якостей важливий облік сенситивних вікових періодів. Ефективність управління загальною фізичною підготовкою у боксі багато в чому зумовлюється кількістю і якістю отримуваної інформації про початковий і поточний рівнях фізичної підготовленості, параметрах тренувального навантаження і т. д. Причому головне, полягає не

в об'ємі роботи, а в правильності побудови системи тренування, що особливо важливо нині, коли вже у багатьох видах спорту вичерпана значна частина резервів «механічного збільшення» тренувальних навантажень. У тренувальному процесі спортивного резерву виникає протиріччя між зростаючими вимогами до підготовленості юних спортсменів, диктованими необхідністю підвищення результатів, і обмеженими віковими можливостями зростаючого організму.

В якості моделі нашого дослідження був вибраний процес початкової підготовки юних боксерів, оскільки цей вид спорту є екстремальним і має найбільшу дію на людину під час бою.

Кваліфікаційна робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету «Запорізька політехніка» в межах теми кафедри управління фізичною культурою та спортом «Наукове обґрунтування методичного забезпечення освітньої програми «Фізичне виховання» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (№ 06811).

Об'єкт дослідження – загальна фізична підготовка в тренувальному процесі боксерів.

Предмет дослідження – методика загальної фізичної підготовки юних боксерів 10-11 років.

Мета дослідження – підвищення загальної фізичної підготовленості боксерів 10-11 років під час навчально-тренувального процесу.

У дослідженні вирішувалися наступні завдання:

3. Провести аналіз змісту загальної фізичної підготовки в доступних нам літературних джерелах.

4. Перевірити стан фізичної підготовленості юних боксерів на початку періоду експерименту.

3. Розробка експериментальної програми з розвитку загальної фізичної підготовки юних боксерів.

4. Визначення ефективності розробленої методики загальної фізичної підготовки боксерів 10-11 років.

Для реалізації поставлених завдань нами були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Тестування загальної фізичної підготовленості.
5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в отриманні нових фактичних даних про методику загальної фізичної підготовки юних боксерів.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що фактичні матеріали, отримані в ході дослідження можуть бути використані тренерами при підготовці юних боксерів.

РОЗДІЛ 1

ОСНОВИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БОКСЕРІВ

1.1. Особливості психофізичного розвитку дітей 10-11 років.

Правильна побудована організація і планування тренувального процесу по боксу можливі лише у тому випадку, якщо перед тими, що займаються поставлені чіткі завдання і визначені конкретні шляхи досягнення поставленої мети [4].

Досягнення максимальних результатів в спортивній діяльності (перемоги на особливо престижних змаганнях - таких як Олімпійські ігри) вимагають від спортсменів вкрай цілеспрямованої, з максимальною віддачею спортивної підготовки впродовж багатьох років, починаючи з підліткового, а нерідко і дитячого віку [22].

Як правило, успіх спортсмена в змаганнях міжнародного масштабу значною мірою залежить від рівня функціональної підготовленості, морально-вольової підготовленості, мотиваційної установки і особливо від якісного володіння специфічними руховими діями характерними для поєдинків боксерів [18].

Основи цієї підготовленості закладаються в підлітковому віці, потім закріплюються підтримуються на високому рівні впродовж багаторічних тренувань і виступів в змаганнях.[11]

Варто зазначити, що дитячий вік 8-10 років характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, але в той же час інтенсивність зростання окремих розмірних ознак його різна. Так, довжина тіла збільшується в цей період більшою мірою, ніж його маса. Суглоби дітей цього віку дуже рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість хрящової тканини. Хребетний стовп зберігає велику рухливість до

10-11 років. Дослідження показують, молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для спрямованого зростання рухливості в усіх основних суглобах [24].

М'язи дітей цього віку мають тонкі волокна, містять у своєму складі лише невелику кількість білку і жиру. При цьому великі м'язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні. У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, завершується зростання і структурна диференціація нервових клітин. Проте функціонування нервової системи характеризується переважанням процесу збудження. При зайнятті боксом спостерігаються специфічні зміни скелета, які можуть проявлятися в сутулості, асиметрії (і відповідною гіпертрофією в розвитку) лівої і правої половини тіла, відбувається гіпертрофія голівок п'ясткових кісток, можливі травми кісток п'ястия, відбуваються пластичні зміни лицьової частини черепа [22].

Легені ростуть безперервно до 16 років. У віці 14-16 років об'єм легенів збільшується в 20 разів в порівнянні з об'ємом легенів новонародженої дитини. У підлітків легенева вентиляція майже така ж, як і у дорослих людей. Проте дихання менш ефективне, чим у дорослих. Це пов'язано з тим, що в дитячому і підлітковому віці дихання хоча і часте, але поверхневе. М'язова робота збільшує можливість функціонування дихального апарату. Чим старше підлітки, тим інтенсивнішу м'язову роботу вони можуть виконувати і тим більше збільшується у них вентиляція легенів при роботі. Так в 14-15 років спортивне тренування викликає майже такі ж зрушення в роботі дихальної системи, що і у дорослих. Після річного тренування життєва місткість легких юних боксерів збільшується. До 18 років досягаються максимальні абсолютні величини аеробної продуктивності [45, 74].

Діти 10-11 років схильні до підвищення аеробних можливостей, легко переносять тривалу роботу аеробного характеру. Максимальні значення анаеробної продуктивності, виражені показниками лактату, спостерігаються у спортсменів у віці 20-30 років, у віці 14-15 років анаеробні можливості

значно менші. Це пов'язано з тим, що у дітей існує дефіцит ферментів, відповідальних за анаеробний гліколіз, що обмежує останній і є одним з чинників визначальних низькі анаеробні можливості дітей у віці 10-12 років. Цей факт визначає безперспективність широкого застосування в дитячому віці вправ виконуваних за рахунок анаеробних джерел енергозабезпечення [8].

Найбільший тренувальний ефект при виконанні вправ анаеробної спрямованості, а також для розвитку максимальної вибухової сили і силової витривалості відзначається у віці 17-20 років [2]. До кінця періоду молодшого шкільного віку об'єм легенів складає половину об'єму легенів дорослого. Хвилинний об'єм дихання зростає з 3500 мл/мін у 7-річних дітей до 4400 мл/мін у дітей у віці 11 років. Життєва місткість легенів зростає з 1200 мл в 7-річному віці до 2000 мл в 10-річному [13].

Функціональні можливості вегетативних систем організму дітей характеризуються наступними ознаками: великою поверхнею легенів, чим у дорослих; великою кількістю крові що протікає в одиницю часу через легені; більшою величиною хвилинного об'єму дихання; великим хвилинним об'ємом крові, як у спокої, так і при м'язовій діяльності; високою еластичністю посудин [70].

Слід пам'ятати, що функціональні можливості систем організму дітей впливають на характер і особливості їх рухової діяльності. Вегетативні органи і системи розвиваються повільніше, ніж здібності до довільного управління рухами. Очевидно, при формуванні рухової функції дітей необхідно враховувати не лише координаційну складність вживаних вправ, але також їх вплив на функцію вегетативних органів і енергетичні витрати при їх виконанні. Відомо, що працездатність дітей цього віку значно менша, ніж у дорослих. Діти швидко стомлюються при одноманітній роботі і швидко відновлюють працездатність [2, 56].

У дітей з 5 до 12 років інтенсивно розвивається і удосконалюється функція кори великих півкуль. Діти 10-11 років поступаються 12-14-річним в

утворенні рефлекторних зв'язків і гальмівних реакцій, а також в міцності вироблених умовних рефлексів. У цьому віці порівняно швидко виникають умовно-рефлекторні зв'язки на природні цілісні дії, і чим конкретніше дія (рухове завдання), тим доступніше вправа і тим успішніше воно виконується. Здатність дітей орієнтуватися і оцінювати свої рухи в часі і просторі пов'язана з розвитком «м'язового почуття» [24].

Уміння відчувати і оцінювати рухи в часі, просторі і по мірі м'язових зусиль пов'язано з віковою динамікою розвитку рухового аналізатора. Встановлено, що руховий аналізатор удосконалюється упродовж ряду років і досягає вищого рівня тільки в 13-14 років [19, 43].

Проте 10-11 літні діти вже здатні оцінювати просторові, тимчасові і силові характеристики рухів в порівняно нескладних рухових діях, а при спеціальному навчанні ця здатність значно покращується. Помічено, що розгинальні рухи діти оцінюють краще, ніж згинальні; значно точніше вони оцінюють великі просторові величини, проміжки часу і м'язові зусилля, чим малі [14].

Прості по координації рухи, що складаються з одного-двох рухових елементів, мають однотипний ритмічний малюнок, не вимагаючи точності в оцінці часу і простору, а також великих м'язових зусиль при їх виконанні, діти цього віку освоюють успішно. При цьому рухова навичка формується дуже нерівномірно. Часто після хороших виконань слідують незадовільні. Потрібна тривала і наполеглива робота при закріпленні рухових навичок [11].

Розвиток рухових якостей є однією з провідних сторін процесу фізичного вдосконалення школярів. Від рівня їх розвитку значною мірою залежить ефективність рухової діяльності учнів, здатність опанувати навички формами рухів і раціонально застосовувати їх в різних життєвих ситуаціях. Приступити до цілеспрямованого розвитку рухових якостей слід вже в дитячому віці. Тільки в цьому випадку можна досягти досить високого рівня розвитку рухової функції. Процес розвитку рухових якостей, фізичної підготовки, що лежить в основі, повинен здійснюватися в строгій

відповідності з морфологічними особливостями і функціональними можливостями зростаючого організму [51, 66].

Не менш важливо враховувати і основні закономірності вікового розвитку окремих якісних сторін рухової функції. М'язова сила, швидкісні якості, витривалість і спритність розвиваються з віком гетерохронний: приріст показнику що характеризують рівень розвитку тієї або іншої рухової якості, в різні вікові періоди різний. У хлопчиків упродовж усього шкільного віку відбувається інтенсивне зростання сили і витривалості, яке за період від 7 до 17 років збільшується в 2-2,5 разу. При цьому особливо великі щорічні прирости спостерігаються у віці від 7 до 11-12 років і після 15 років. В той же час віковий розвиток швидкісних якостей і координації рухів в основному закінчується до 13-14 років. У дівчаток сила і витривалість помітно збільшується до 13-14 років, а показники швидкості і координації рухів - істотно покращуються до 11-12 років [1, 40].

Завдання, що містять, методи і основна спрямованість педагогічних дій, вживаних для розвитку рухових якостей, змінюється у міру зростання і розвитку дітей. У віці 7-10 років фізична підготовка дітей має бути спрямована головним чином на розвиток спритності, швидкості рухів і зміцнення основних м'язових груп у поєднанні з розвитком гнучкості. У віці 11-14 років основні завдання фізичної підготовки ті ж. Проте методика і засоби розвитку рухових якостей дещо змінюються. Збільшується об'єм педагогічних дій, підвищується інтенсивність виконання вправ [5, 16].

До 13-14 років дуже важливо забезпечити достатній рівень розвитку швидкості і координації 10 рухів. Якщо в середньому шкільному віці відповідні дії виявляються недостатніми, надалі важко розраховувати на успіх в розвитку цих сторін рухової функції. У цей період зростає роль вправ силового характеру. Великого значення набувають швидкісно-силові вправи. Фізичне навантаження повинне підвищуватися поступово з урахуванням підготовленості тих, що займаються. У підлітковому віці у дітей

спостерігаються особливо значні індивідуальні відхилення в розвитку організму. Це вимагає ретельного індивідуального підходу [20].

У віці 15-17 років разом з вдосконаленням спритності, швидкості і гнучкості потрібна спеціальна систематична робота (особливо з юнаками) спрямована на розвиток сили і різних проявів витривалості. Особливу значущість придбавають різні вправи з тим, що обтяжило [15].

1.2. Розвиток фізичних якостей у дітей, що займаються боксом в процесі загальної фізичної підготовки

Специфіка змісту рухової діяльності у боксі обумовлена високою динамічністю, постійною зміною стресових ситуацій різного характеру, необхідністю підтримки оптимальної ваги, що дозволяє забезпечити раціональне співвідношення компонентів рухового акту і узгодженість їх основних параметрів [7].

До фізичних якостей боксера слід віднести силу, швидкість, витривалість, спритність, здатність до збереження рівноваги. Їх розвиток є однією з найважливіших складових спортивної підготовки.[18] Процес розвитку фізичних якостей, підвищення їх рівня прийнято означати як фізичну підготовку. Фізична підготовка підрозділяється на загальну і спеціальну [30].

Загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток фізичних якостей з тим, щоб зробити позитивний вплив на результативність спортсмена, ефективність його підготовки в цілому. Засобами загальної фізичної підготовки є вправи з таких видів рухової активності, як гімнастика, легка атлетика, плавання, важка атлетика, спортивні ігри і т. д. [9].

Особливо слід вказати на рухи, за характером зусиль, формі і темпоритмовим характеристикам що відповідають боксу (махи ногами, метання, стрибки, елементи боротьби та ін.). В цілому вправи по вдосконаленню рівня загальної фізичної підготовки створюють хороші передумови для виконання

значних об'ємів роботи по вдосконаленню техніки, тактики, розвитку фізичних якостей, що проявляються в специфічних рухах боксера [33, 59].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей відповідно до вимог боксу. Цей прояв сили, швидкості, витривалості, здібності до збереження рівноваги в ударах, захитах, переміщеннях, їх різних комбінаціях і т. д. [13].

Як загальна, так і спеціальна фізична підготовка багато в чому визначаються дисципліною, в якій спеціалізується спортсмен його індивідуальними особливостями (стиль ведення бою, перевага тих або інших техніко-тактичних дій і т. д.). Для одних спортсменів пріоритетним є розвиток особливо високої швидкості в поодиноких рухах при достатньому рівні розвитку інших якостей, для інших особливе значення має швидкість серійних дій, треті особливо багато уваги приділяють розвитку сили удару і здатності не втрачати її упродовж усього бою. Характерні особливості спортсмена відносно міри розвитку фізичних якостей широко використовуються для опису його індивідуальності : сильний, швидкий, витривалий [4, 16].

В цілому спортсмен високого класу повинен володіти і дуже високим рівнем працездатності і стійкістю по відношенню до збиваючих чинників в процесі тренувань і змагань, хорошою відновлюваністю після високих навантажень і хорошим здоров'ям в цілому. Інакше йому не під силу виконувати в необхідному об'ємі роботу, спрямовану на досягнення потрібних показників спортивного майстра з тим, щоб реально розраховувати на медалі міжнародного рівня [12, 67].

При роботі із спортсменами слід враховувати явище "перенесення" тренуваності із загальнорозвиваючих вправ на спеціальні. З одного боку, практика показує, що після початкового якісного стрибка зайняття тільки боксом можуть істотно обмежити можливості досягнення і збереження високих стабільних результатів спортсмена, з іншого боку - фізична підготовка спортсмена але мірі зростання рівня його майстерності повинна

ставати усе більш спеціалізованою. Тому на початку річного циклу підготовки об'єм роботи, пов'язаний з вправами загальнопідготовчого характеру, досить високий, по мірі ж наближенні періоду змагання все більша увага приділяється вправам спеціального характеру [6].

На початкових етапах підготовки (новачки та ін.) досить яскраво проявляється позитивний зв'язок між загальною підготовкою і спеціальною. Швидші у вправах загальнопідготовчого характеру виявляються і швидшими у вправах спеціального характеру. По мірі ж зростання рівня кваліфікації "перенесення" тренуваності із загальних вправ на спеціальні зменшується. Зменшується і зона режимів роботи, що ведуть до підвищення рівня розвитку фізичної якості. Приріст в силі, швидкості, витривалості і т. д. вимагає все більших витрат часу і зусиль, спрямованих на досягнення цього приросту. Та і приріст цей у міру зростання рівня досягнень стає усе більш скромним. Тому навіть незначне зниження інтенсивності виконуваної вправи, швидкості і т. д. може зробити навантаження неефективним з точки зору підвищення рівня розвитку цієї якості (сили, витривалості та ін.) [8, 75].

Рухові дії у боксі супроводжуються больовими відчуттями як на учбово-тренувальному занятті (забиття, різного роду ушкодження опорно-рухового апарату), так і в процесі діяльності змагання (удари і протидії супротивника, спортивні травми). Очевидно, що уміння стійко переносити больові стреси сприяє формуванню мужності, сили волі і інших рис вдачі [12].

Висока швидкість дії боксера, насиченість різноманітними рухами різної складності створюють тяжкі умови ведення поєдинку : в десяті частки секунди знайти ефективний прийом для проведення, нейтралізуючого або випереджаючого удару. Ці завдання не лише вимагають високого рівня усіх сторін спортивної підготовленості боксера, але і передбачають пошук нових підходів, що розкривають додаткові резерви реалізації природних можливостей організму. Такі резерви закладені в розвитку і вдосконаленні

комплексу рухових координацій, серед яких провідну роль грають сила, спритність, гнучкість, витривалість [2, 44].

Основу специфічного змісту спортивного тренування складає фізична підготовка спортсмена. Це процес виховання фізичних здібностей, необхідних в спортивній діяльності. Фізична підготовка нерозривно пов'язана з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я [7].

Передумовою до вибору спортивної спеціалізації служать певні природні дані, рівень фізичного розвитку як результат регулярного зайняття бігом, плаванням, лижами, рухливими і спортивними іграми, а також професійного зайняття [13, 49].

Недооцінка фізичної підготовки призводить до «однобічного» розвитку і, неминуче, до нестійких спортивних результатів, припинення з часом спортивного зростання [13]. Фізична підготовка боксерів, як і у багатьох видах спорту ділиться на загальну і спеціальну. Спеціальна підготовка включає вправи спрямовані переважно на вдосконалення 14 спеціальних боксерських якостей. Спеціальну фізичну підготовку підрозділяють на дві частини: попередню і основну [10, 15].

В процесі загальної фізичної підготовки спортсмен отримує різнобічний фізичний розвиток, що характеризується високим рівнем сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. Це покращує здоров'я спортсмена. А чим міцніше здоров'я, тим краще спортсмен сприймає тренувальні навантаження і досягає високого рівня. Для розвитку основних фізичних якостей у боксерів застосовується велика кількість різноманітних вправ : на силу, на витривалість, на швидкість, на спритність [10, 54].

Тренування, що складаються з вправ, що вимагають швидкості, сили, витривалості, краще розвивають кожен з цих якостей, ніж тренування кожного з них окремо. Наприклад, розвиток сили і швидкості обумовлює розвиток вибухової сили у боксерів [6].

Жодна фізична вправа не може бути виконана боксером без прояву сили його м'язів. Сила м'язів залежить від стану центральної нервової системи, від діяльності кори головного мозку, від біохімічних процесів, що відбуваються в м'язах, від міри стомлення м'язів і інших причин. Під силою слід розуміти здатність людини протидіяти опору і долати його за рахунок м'язової напруги [22, 42].

Силові здібності залежать від фізіологічного поперечника м'яза, співвідношення м'язових волокон різних видів, кількості включених в роботу рухових одиниць, синхронізації діяльності м'язів-синергистів, своєчасного виключення з роботи м'язів-антагоністів. Рівень прояву сили багато в чому залежить від техніки руху, довжини важелів, залучення до роботи великих м'язових груп, інтенсивності вольових зусиль, мотивації [16].

Боксери проявляють силу у більшості випадків в рухах, тобто в динамічному режимі. За характером зусиль можна виділити вибухову силу (акцентований удар). Для неї характерний прояв сили з максимальним прискоренням, здатність долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення. В даному випадку опором є інерція різних частин тіла боксера при пересуваннях, захитах, підсічках, ударах руками. Можливо також прояв максимальної сили при опорі супротивника в ході боротьби у ближньому бою, а також силовій витривалості як здатності тривалий час підтримувати оптимальні силові характеристики рухів [5].

В цілому для боксу характерні різноманітні рухові дії і значна варіативна функціональних станів, які вимагають прояву максимальної сили, вибухової сили, силовій витривалості і, іноді, статистичної напруги [1].

Рівень прояву сили також пов'язаний з ефективністю енергозабезпечення відповідної роботи, а також рівнем розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей. При вдосконаленні силових здібностей слід врахувати, що високий рівень показників сили, досягнутий у вправах загальнопідготовчого характеру (жим, поштовх штанги та ін.), не означає

високих силових характеристик в спеціально-підготовчих рухах і змаганнях [33, 65].

Потрібна ще додаткова робота по використанню наявного потенціалу, що веде до того, що збільшений рівень силової підготовленості і специфічні прояви рухової і вегетативної функцій приходять у відповідність. Як правило, після 4-6 тижнів з початку інтенсивної силової підготовки, особливо при застосуванні вправ загальнопідготовчого характеру, дещо порушуються міжм'язова і внутрішньом'язова координація, погіршуються характеристики темпу, ритму рухів, притупляється багато хто з напрацьованих спеціалізованих сприйнять : почуття удару, дистанції, часу і т. д. [14].

У організмі спостерігаються певні зміни: йде сонастройка нового рівня силової підготовленості з координаціями, що склалися, усунення невідповідностей і взаємне пристосування компонентів системи один до одного, система придбаває нову якість. Далі настає так звана фаза пристосування, що триває 3-4 тижні. Тут поступово підвищуються можливості реалізації силового потенціалу, підвищується коефіцієнт корисної дії системи. Відновлюються спеціалізовані сприйняття: почуття удару, почуття супротивника і т. д. Техніка рухів приходить у все повнішу відповідність зі збільшеним рівнем сили [34, 79].

Засоби виховання сили - фізичні вправи - у боксі використовуються як загальнопідготовчого, так і спеціально- підготовчого і спеціального характеру. У першому випадку це гімнастичні вправи на снарядах, акробатика, вправи з тими, що обтяжили, опором партнера, елементами боротьби. У другому випадку це пуш-пуш, боротьба в стойці, робота на снарядах, в парах, метання і штовхання тяжкості, набивних м'ячів і т. д. [3].

При вихованні сили найчастіше використовується метод повторної вправи з використанням граничних, околоредельних і так далі зусиль (обтяжили). Сила м'язів розвивається завдяки умінню володіти своїми м'язами, скорочувати і напружувати їх з великою силою. При цьому в м'язах посилюється кровообіг, покращуються процеси обміну, збільшуються запаси

енергетичних речовин та ін. Звідси витікає, що для розвитку сили найбільше значення мають збільшення м'язової маси і виховання здатності проявляти силу. Ці дві сторони розвитку м'язової сили у боксерів органічно взаємозв'язані. Можна так підібрати вправи і методи тренування, щоб більшою мірою або збільшувати м'язову силу, або поліпшити уміння проявляти силу [3, 17].

У новачків розвиток сили відбувається в процесі зайняття різними фізичними вправами. А для спеціального розвитку м'язової сили використовуються особливі засоби і методи, що враховують ациклічний вид спорту. Вправи підбираються з урахуванням розвитку м'язової сили і режиму змагання боксера. З цією метою використовуються поштовхи і ривки штанги, підскоки з штангою на плечах, бігові і прыжковые вправи, кросовий біг, гімнастичні вправи з гантелями і що іншими, що обтяжили, спортивні ігри [29, 80].

Швидкісно-силові вправи, які застосовуються у боксі і кикбоксинге, спрямовані на здійснення ударного руху і вироблення сильного удару [22]. Здатність швидко виконувати рухи одно з найважливіших якостей боксера.

Швидкість рухів більшою мірою залежить від досконалості його техніки, від сили і еластичності м'язів, від рухливості в суглобах. Розрізняють елементарні і комплексні форми прояву швидкісних здібностей. До елементарних форм відносяться швидкість реакції, швидкість поодинокого руху, частота (темп) рухів. Сучасний бокс стає усе більш швидкісним, отже, кикбоксеру треба розвивати швидкість. Сила боксера в швидкій силі. Тому пересуватися, захищатися, виконувати удари боксер повинен робити гранично швидко [4].

Розрізняють елементарні форми прояву швидкості і комплексні. Розвивати швидкість краще у молодому віці, приблизно до 12-14 років. Пізніше швидкість теж розвивається, але трохи. Розвивати швидкість можна вправами ОФП. До них відносяться: різноманітні бігові вправи, стрибки, робота із скакалкою. Елементарні форми - цей латентний час простих і

складних рухових реакцій, швидкість виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частота рухів. До комплексних форм відносять частіше швидкість виконання спортсменом цілісних рухових актів : удар разом з пересуванням, перехід від захит до ударів і пересувань і так далі. Саме ці комплексні форми прояву швидкості в основному визначають результат спортсмена, і вони, більшою мірою, чим елементарні її форми, піддаються зміні [17].

До умов, що визначають рівень прояву швидкісних можливостей, слід відносити міру рухливості нервових процесів і якість нервово-м'язової координації, особливості м'язової тканини : співвідношення типів м'язових волокон (швидких і повільних), їх еластичність, розтяжність. Швидкісні можливості також пов'язані з рівнем розвитку сили, координаційних здібностей, досконалістю 18 спортивної техніки, можливостями біохімічних механізмів до якнайшвидшої мобілізації і ресинтезу анаеробних постачальників енергії, рівнем розвитку вольових якостей, психологічним настроєм спортсмена на прояв максимальної швидкості [6, 23].

Засобами підвищення рівня швидкісних можливостей є вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів або їх серій, комбінацій, швидкості перемикання з одних дій на інші [7, 11].

Для розвитку швидкості широко використовуються як вправи загальнопідготовчого характеру (гімнастичні, легкоатлетичні, спортивні і рухливі ігри), так і спеціально-підготовчі (різні варіанти рухів кидкового характеру) [12].

Швидкість удосконалюють, як підвищуючи швидкість і окремих її складових (час реакції, швидкість поодинокого удару або частота ударів, пересування і так далі), так і об'єднуючи окремі її складові в цілісних рухових актах (серії з ударів, захит, підсічок і переміщень та ін.). Ефективність швидкісної підготовки залежить від раціонального планування підготовки, здатності і мотивованості спортсмена до граничної мобілізації швидкісних можливостей [50].

Відповідно, необхідно підбирати такий комплекс вправ і такий режим їх виконання, які б забезпечили граничні прояви швидкісних можливостей. З цією метою застосовують відповідну стимуляцію (розминка, психолого-педагогічні дії і так далі). При вдосконаленні швидкісних можливостей широко застосовуються методи: змагання, ігровий, метод строго регламентованої вправи [23].

Вправи із скакалкою можна віднести до тих, що найбільш віддаються перевага боксерами. І по праву: окрім виховання швидкості, спритності, координації руху, при виконанні стрибків зміцнюються такі необхідні боксерові м'яза гомілки і стопи. Є ряд вправ, які треба виконувати з партнерами, вони примушують боротися за результат, що для боксера дуже важливе. Саме у таких умовах розвиваються потрібні йому якості і здібності: швидкість, спритність, точність рухів, "почуття дистанції", кмітливість, увага [35, 70].

У тренувальному занятті розвивати швидкісні якості треба в той час, коли м'язи і нервова система найбільш сприйнятливі до тренування. Це перша половина заняття. Вправи швидкісної підготовки не можна виконувати на тлі стомлення, оскільки мимоволі знижується швидкість виконання вправи [31].

Паузу відпочинку між роботою треба витримувати до повного відновлення, заповнюючи її спокійною ходьбою, повільним бігом, вправами на розслаблення [3,18]. Виховання спритності сприяє оволодінню спортивною технікою, вдосконаленню в ній і успішній участі в змаганнях, особливо за незвичних зовнішніх умов. Бернштейн Н.А. (1991) вважав, що спритність це здатність вибирати і виконувати потрібні рухи правильно, швидко, метко [22, 67].

Спритність отримується головним чином в процесі навчання, засвоєння багатьох і різноманітних рухових умінь і навичок. Спритність допомагає боксерові в оволодінні спортивною технікою і її вдосконаленні. Спритність тісно взаємозв'язана з розумовими здібностями спортсмена. Основним

засобом виховання спритності є фізичні вправи підвищеної координаційної складності і елементи новизни, що містять [18].

Незвичайне початкове положення (стрибок в довжину з місця, стоячи спиною до напрямку стрибка). Дзеркальне" виконання дії (удар по м'ячу, кидки, метання). Незвичайні умови виконання (поза, спосіб пересування, поведінка партнера). Здатність виконувати рухи з великою амплітудою називають в спортивній практиці гнучкістю. Гнучкість багато в чому визначає свободу рухів боксера, відсутність скутості при виконанні різних елементів техніки, прояв інших можливостей [5, 18].

Під гнучкістю слід розуміти якість, що визначає здатність спортсмена виконувати рух з необхідною амплітудою. У боксі, в силу наявності ударів ногами і необхідності наносити їх в досить високі рівні, якість 20 гнучкості цінується особливо високо і багато в чому визначає видовищність і можливості спортсмена. Гнучкість визначається еластичними властивостями м'язів і зв'язок, будовою суглобів, а також нервовою регуляцією тону м'язів. Розмах рухів залежить також від міри напруги м'язів-антагоністів. При високому рівні розвитку гнучкості доступна спортсменові амплітуда руху перевищує необхідну для ефективного виконання вправ змагань. Цю різницю визначають як запас гнучкості [16, 65].

У практиці і теорії спорту розрізняють гнучкість пасивну - вона визначається по тій найбільшій амплітуді, яка може бути досягнута в русі за рахунок дії зовнішніх сил (наприклад, допомога партнера), і активну - вона результат лише активних дій самого виконавця руху. Гнучкість також підрозділяється на динамічну і статичну. Перша проявляється в рухах, друга - в позах. Високий рівень динамічної гнучкості може бути проявлений при відносно скромних показниках статичної гнучкості. Ряд спортсменів, що мають дуже скромні показники в такій вправі, як "шпагат", проте, досить вільно виконують високі удари ногами. Упродовж життя людини змінюються величини суглобових поверхонь, еластичність м'язів і зв'язок, міжхребетних дисків, і це змінює гнучкість [5].

Зазвичай максимальних показників гнучкості людина досягає до 10-14 років. Це повинно враховуватися в роботі з новачками і юнаками. До цього часу треба досягти хороших показників розбираної якості. У більше старшому віці робота над розвитком гнучкості виявляється менш ефективною. Проте, деякі спортсмени ціною значних зусиль зуміли в зрілому віці (23-28 років) досягти бездоганного виконання такої вправи, як шпагат, в найрізноманітніших його варіантах, почавши тренування практично з нуля. Вважається, що рівень розвитку гнучкості в цілому вище у жінок, ніж у чоловіків [23].

Серед загальнорозвиваючих вправ у боксі застосовують нахили, обертання, помаху та ін. виконувати з найбільш можливою амплітудою. Вправи виконуються з тими, що обтяжили (гантелі, гриф від штанги) і без того, що обтяжило. Якщо виникли м'язові болі, то це свідомство надмірного дозування. Відновити вправи можна тільки після проходження болю [8].

Витривалість - якість боксера, що дозволяє йому достатньо довго підтримувати необхідні характеристики діяльності і протистояти стомленню, що настає. Можна виділяти різні типи стомлення : фізичне, сенсорне, розумове, емоційне [57].

Практика спорту для позначення специфіки витривалості застосовує такі характеристики, як витривалість змагання, тренувальна, силова, швидкісна, емоційна і так далі [8].

За допомогою цих характеристик можна означати особливості стану спортсмена, його стійкі індивідуальні особливості, вимоги різних форм проведення змагань до можливостей спортсмена. У забезпеченні витривалості боксера важлива продуктивність усіх трьох енергосистем (алактатної, гліколітичної, аеробної). Алактатні джерела енергозабезпечення обслуговують роботу максимальної потужності і діють до 30 с. Максимальне виділення енергії триває до 10 с [20, 62].

Гліколітичні джерела енергозабезпечення обслуговують роботу субмаксимальної потужності і діють від 30 с до 5-6 хв. Максимальне

виділення енергії падає на 30-90 с. Аеробні джерела енергозабезпечення обслуговують роботу помірної інтенсивності і діють впродовж декількох годин [33, 78].

Підвищення анаеробних можливостей здійснюється за рахунок збільшення в м'язах кількості АТФ і КРФ і забезпечується виконанням повторної спуртової роботи з відпочинком, необхідним для повного відновлення. З цією метою широко застосовуються як неспецифічні, наприклад, біг 30 м, вправи з максимальною інтенсивністю, так і спеціальні - серії ударів по мішку руками з максимальними силою і швидкістю впродовж 10 с. Відпочинок між спуртами до повного відновлення складає 3.4 хв. Робиться до 10-ти спуртів [18].

1.3. Особливості планування тренувального заняття боксерів

Основним аспектом ефективності тренування є структура проведення занять. Деякі експерти розрізняють тренувальні заняття за їхньою загальною спрямованістю на навчальні, удосконалюючі і розвивальні (враховуючи загальнофізичну підготовку). Тренувальні заняття найбільш ефективні для новачків і боксерів низького рівня. Під час тренувальних занять боксери отримують нові навички та відточують вже наявні [2, 14].

Повторення рухів чи дій вже в собі є процесом тренування. Поступове та всеосяжне освоєння бойових прийомів закріплюється під час умовного та вільного бою. Боксер, який прагне до високих спортивних досягнень, повинен поступово підвищувати свою спортивну майстерність, освоювати, закріплювати і вдосконалювати не лише нові технічні навички, але й вміння їх застосовувати в різних умовах бою. Таким чином, форма тренувального заняття підходить для боксерів усіх рівнів [63].

Під час тренувального заняття боксер вдосконалює фізичні якості та техніко-тактичні навички. Наприклад, під час коротких тренувань перед змаганнями боксер спрямовує свої зусилля на поліпшення майстерності в

умовах бойової практики з боксерами різних стилів і тактичних підходів, використовуючи вправи зі спеціальним обладнанням для збереження високої спортивної форми, не фокусуючись на вивченні нових прийомів. Головною формою тренування є колективні заняття, які можна застосовувати для боксерів різного рівня кваліфікації - як для початківців, так і для досвідчених майстрів [3, 18].

Тренувальне заняття підрозділяється на три частини: підготовчу, основну і завершальну. Підготовча частина заняття ділиться на фізіологічну розминку і освітню частину. Фізіологічна розминка передбачає:

- а) підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної системи і дихання;
- б) підготовку рухового апарату до дій, що вимагають значних м'язових зусиль [17].

У освітній частині боксери, що займаються, повинні виконувати спеціалізовані вправи для боксера, підготовчі до рішення основних завдань заняття. Спеціалізовані підготовчі вправи підбираються залежно від рівня підготовленості, віку того, що займається, періоду підготовки і спрямованості заняття [8].

У підготовчій частині тренувань зазвичай використовують вправи помірної інтенсивності. Дослідження показали, що цей етап значно покращує рухливість нервових процесів та створює оптимальні умови для виконання складніших вправ з вищою інтенсивністю. Важливо враховувати, що навантаження під час підготовчої частини повинно бути адекватним; якщо воно занадто велике чи недостатнє, рухливість нервових процесів може збільшитися трошки порівняно зі спокійним станом. Також слід враховувати індивідуальні особливості кожного боксера. У цій частині тренувань необхідно уникати переваги розвитку таких якостей, як сила і витривалість [5, 6].

Загальнорозвиваючі вправи мають універсальний та водночас вибірковий вплив на організм людини. Різноманіття доступних

загальнорозвиваючих вправ дозволяє тим, хто займається, поліпшити функціонування рухового апарату та вдосконалити точність диференціації рухів. Спеціальні підготовчі вправи повинні відповідати конкретним завданням тренування. Наприклад, якщо в основній частині тренування акцентується на розвитку рухливості та бою на відстані, то підготовча частина повинна включати вправи в пересуванні, виконанні прямих ударів, униканні тулубом тощо, щоб сприяти якнайефективнішому освоєнню спеціальних навичок в ході тренування в парах [19].

Підготовча частина тренувань включає в себе стройові вправи, які дозволяють швидко і зручно організувати виконання різноманітних вправ для займаючихся. Вони сприяють підтримці порядку і дисципліни під час занять. Спочатку проводять стройові вправи, а за ними виконують вправи, які покращують роботу серцево-судинної і дихальної систем, активізуючи суглобно-м'язовий апарат (швидка ходьба, біг, підскоки, оберти руками, ухили, випади, присідання і т. д.). Далі слідує спеціально-підготовчі вправи, такі як вправи із скакалкою, механіка пересувань, удари, тренування бою з тінню та інші, які сприяють виконанню основних завдань. Вправи можна виконувати як стоячи на місці, так і в русі [60, 73].

У основній частині заняття вирішуються головні завдання:

- а) оволодіння технічними і практичними навичками і вдосконалення їх;
- б) психологічна підготовка, вироблення здатності до перенесення високої психологічної напруги;
- в) розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості [13].

Навантаження повинно зростати як за об'ємом, так і особливо за інтенсивністю. Наприклад, після вивчення прийомів в парах згідно з завданням тренера, спортсмени переходять до закріплення і вдосконалення прийомів в умовному або вільному учбовому бою, поступово збільшуючи швидкість виконання. Довільний бій на рингу з партнером вимагає великої

напруги. Ця частина тренування буде найбільш інтенсивною як по нервовому, так і фізичному навантаженню. Тому вільний чи умовний бій переходять після вивчення прийомів у парах, перед вправами на боксерських снарядах. Вправи на снарядах і лапах знижують нервову напругу після учбових боїв на рингу, тому ці вправи виконуються в кінці основної частини тренування [24].

У завершальній частині тренування мета полягає в тому, щоб привести організм займаючогося до відносно спокійного стану. На початку цього етапу боксери іноді виконують вправи стоячи, сидячи та лежачи для розвитку сили та гнучкості окремих груп м'язів. Потім вони переходять до заспокійливих вправ, проводять легкий біг, ходьбу з дихальними вправами, трушенням і розслабленням м'язів кінцівок. Також можуть включати відволікаючі вправи (на увагу, рухливі ігри і т. д.). З фізіологічного погляду, необхідність "заминки" можна пояснити тим, що під час інтенсивного тренування відбувається розпад білка, що призводить до утворення молочної кислоти в м'язах. Відомо, що швидкість відновлення м'язів в значній мірі залежить від повного виведення молочної кислоти з м'язів [27].

Важливо відзначити, що розташування вправ у різних частинах тренування залежить від кваліфікації групи, мети тренування і віку учасників. На початковому етапі навчання, наприклад, вправи для вивчення техніки ударів і захисту можуть бути включені в основну частину тренування. З часом, коли навички стають більш складними, вправи з механіки рухів можуть бути перенесені в підготовчу частину, стаючи підготовчими вправами. Досвідчені боксери під час тренування в бойовій практиці, наближеній до умов змагань, можуть включати в розминку вправи зі скакалкою та вправи на боксерських снарядах; після інтенсивного бою вони можуть обмежитися легкими дихальними вправами. Врахування різних аспектів, таких як рівень навичок і фізична підготовка, є ключовим для ефективного розподілу вправ протягом тренування [25].

Важливо відзначити, що тренувальний цикл боксера можна умовно розподілити на три ключові фази: підготовчу, основну та перехідну. Підготовчий період націлений на універсальну та добре структуровану підготовку для успішної участі у майбутніх змаганнях. Цей період включає два основні етапи: загальнопідготовчий та передзмагання [19].

Загальнопідготовчий етап. Тренувальний час розподіляють приблизно за такою схемою: різнобічна фізична підготовка - 40- 45%, техніко-тактическая - 50-60%. Одночасно з відновленням і розвитком основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності і гнучкості) удосконалюють техніку бойових прийомів і тактичних дій, розробляють вольові якості, значну увагу приділяють психологічній підготовці. Основні засоби на цьому етапі: загальнорозвиваючі вправи, вправи на гімнастичних снарядах і з предметами, акробатичні, з тими, що обтяжили, кроси, біг, стрибки, різні рухливі і спортивні ігри, плавання умовні бої [56, 60].

В теоретичній підготовці здобувають або поглиблюють знання, які є основою для спортивної діяльності. Основні види тренувань на цьому етапі включають спеціалізовані та комплексні заняття з фізичної, спеціальної та технічної підготовки, з поступовим збільшенням об'єму тренувальних навантажень та, у меншій мірі, їх інтенсивності. Тривалість першого етапу залежить від фізичного стану спортсмена і, в середньому, становить 20-30 днів [19].

Етап передзмагання. Головна мета другого етапу - підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток спеціальних якостей та вдосконалення навичок. Основний акцент робиться на високій працездатності, формуванні спортивної фізичної форми і втягуванні спортсменів у специфічну роботу змагань. Фізична підготовка займає 25-30% часу і спрямована на подальший розвиток рухових якостей і загальної тренуваності. Значно збільшується вага засобів спеціальної фізичної підготовки: техніко-тактична підготовка передбачає вдосконалення технічних навичок у більш складних умовах і займає 75-85% загального часу [70].

Під час тактичної підготовки акцент робиться на вдосконаленні тактичних навичок у сценарійних симуляціях та зіткненнях з різними партнерами з урахуванням їхніх бойових особливостей [8]. Важливо враховувати, що при завищеному об'ємі роботи з снарядами може спостерігатися зниження ефективності підготовчих та ситуативних дій, оскільки ці дії, особливо з використанням снарядів, обмежені. Основні засоби на цьому етапі включають загальнорозвиваючі вправи, спеціальні вправи для подальшого вдосконалення фізичних якостей, а також специфічні вправи в техніці та тактиці, зокрема умовні бої [10].

У змісті вольової і психологічної підготовки основна увага приділяється підвищенню переносимості тренувальних навантажень, застосуванню індивідуальних засобів тренування у випадках мобілізації усіх сил боксера [12].

Теоретична підготовка спрямована на вивчення основ тренування. Основні форми тренування на етапі передзмагання включають спеціальні та комплексні заняття з фізичної, технічної та тактичної підготовки, використовуючи індивідуальні та групові методи роботи. На цьому етапі збільшується значущість тренувань з використанням змагань та інтервальних методів [8, 40].

На цьому етапі стабілізується об'єм тренувального навантаження, а інтенсивність виконання вправ продовжує зростати. Методи розвитку фізичних якостей набувають комплексного характеру і зосереджені переважно на розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, координації рухів і спеціальної витривалості. Велика увага приділяється спеціальній тренуваності, яка досягається за допомогою спеціальних боксерських вправ для розвитку сили, швидкості, спритності і швидкісної витривалості [30].

Нескільки днів перед змаганнями необхідно адаптувати умови тренувань до умов майбутніх змагань. Це включає скорочення тривалості тренувань, але ще більше підвищення їх інтенсивності. Особливу увагу слід звернути на підвищення темпу бойових дій, особливо в кінці кожного

раунду, зокрема другого і третього. Період змагань розглядається як серія турнірів, що відбуваються один за одним з невеликою перервою. Фізична підготовка спрямована на досягнення максимальної тренованості, збереження її на максимальному рівні та підтримання досягнутої загальної тренованості. Питома вага фізичної, технічної і тактичної підготовки залишається на рівні, досягнутому на етапі перед змаганнями [24].

Технічна підготовка має за мету подальше вдосконалення швидкості і стабільності застосування прийомів в умовах складних боїв. У тактичній підготовці наголошується на удосконаленні тактичних дій проти боксерів різної тактичної стратегії та стилю. Психологічна підготовка спрямована на забезпечення максимальної мобілізації і психологічної готовності спортсмена до кожного поєдинку і взагалі до змагань. У моральній і вольовій підготовці особливий акцент робиться на розвитку вольових якостей, пов'язаних з безпосередньою участю боксера в змаганнях, таких як воля до перемоги, витривалість, сміливість, рішучість, а також подолання негативних емоційних станів, таких як невпевненість, боязь діяти рішуче і активно в найбільш відповідальні моменти поєдинку, пригніченість, пов'язана з окремими поразками [6].

Під час періоду змагань оцінюється рівень спортивної форми боксера, а також ефективність форм і методів підготовки до змагань. Цей період характеризується значною фізичною і нервовою напругою. Під час турніру спортсмен продовжує тренуватися, виконуючи ранкові вправи та щоденні спеціалізовані тренування з партнером на снарядах. Однак вибір вправ, тривалість і інтенсивність тренувань залежать від рівня напруги, яку боксер витримав під час бою, власного самопочуття, рівня відновних процесів, проміжку часу між поєдинками і умов тренування. Боксер також повинен дотримуватися вагової категорії протягом всього турніру. Як на фізичному, так і на психічному рівнях, навантаження на тренування спрямовані на підтримку раніше досягнутої спортивної форми. Особлива увага

приділяється психологічній підготовці до зустрічі з вже відомими супротивниками [1].

Перехідний період. Перехідний період, як правило, настає після участі в турнірі. Поступово зменшують тренувальне навантаження та переходять до активного відпочинку. Заходи, проведені на цьому етапі, повинні сприяти збереженню рівня загальної фізичної підготовленості і зміцненню здоров'я боксерів. У перехідний період широко використовуються засоби з переважним використанням ігрового методу. Щодо засобів активного відпочинку, рекомендується гігієнічна гімнастика, прогулянки і туристичні походи, екскурсії, ігри в городки та бадмінтон. Боксерські вправи використовуються для підтримки та удосконалення бойових навичок [17, 55].

Зменшується (до трьох раз на тиждень) кількість зайняття в тиждень, об'єм і особливо інтенсивність вживаних навантажень. У цьому періоді ставиться завдання шляхом активного відпочинку підтримувати спортивну форму, щоб з наступного підготовчого періоду почати тренування на новому, більш високому рівні. Якщо наводити статистичні показники, то, як показали опитування тренерів в послесоревновательном періоді перевага віддавалася [3]: ЗФП - 41,3 %; комбінованому зайняттю - 41,2 %; спеціальній фізичній підготовці (СФП) - 12, 3 %; вдосконаленню техніко- тактичної майстерності - 5,2%.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

4.1. Методи дослідження

Для реалізації поставлених мети та завдань кваліфікаційної роботи ми використовували наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Тестування загальної фізичної підготовленості.
5. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури. Теоретичний аналіз і узагальнення цих літературних джерел дозволив скласти об'єктивне представлення з проблеми, що вивчалася, що дозволило з'ясувати міру її розробленості, визначити робочу гіпотезу. Розглянуті особливості психофізичного розвитку дітей 10-11 років. Вивчений розвиток фізичних якостей у дітей, що займаються боксом в процесі загальної фізичної підготовки. Представлене планування тренувального зайняття боксерів.

Педагогічне спостереження. Проводилось спостереження за навчально-тренувальним процесом боксерів на початковому етапі спортивної підготовки. Були проаналізовані засоби та методи, що використовують тренера для розвитку загальної фізичної підготовленості юних спортсменів.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент здійснювався з метою перевірки ефективності методики загальної фізичної підготовки боксерів 10-11 років. Експеримент проводився на базі КЗ «Запорізька обласна школа вищої спортивної майстерності» Запорізької обласної ради.

У обстеженні брали участь 24 хлопчика, що займаються боксом в групі початкової підготовки 1-го року навчання, які були розділені на 2 групи :

контрольну і експериментальну по 12 чоловік в кожній. З метою визначення ефективності розробленої методики проведений порівняльний аналіз даних, отриманих до і після експерименту в експериментальній і контрольній групах.

- Стрибок в довжину з місця.

З трьох спроб краща йде в залік. Результати фіксуються з точністю до 1 см (вимірюється в сантиметрах, см).

- Стрибки на скакалці кількість разів за 20 с.

Початкове положення - основна стойка, скакалка в прямих руках ззаду. Стрибки на обох ногах, обертаючи скакалку вперед. Суддя підраховує кількість стрибків за 20 секунд.

Отриманий результат йде в залік.

- Біг на 1000 метрів.

Проводиться на біговій доріжці, на земляному або асфальтовому покритті. Час фіксується з точністю до 0,1 с.

- Біг на 30 метрів.

У забігу беруть участь не менше двох чоловік. По команді «На старт»! учасники підходять до лінії старту і займають початкове положення. По команді «Увага»! нахиляються вперед і по команді «Марш»! біжать до лінії фінішу по своїй доріжці.

Час визначають з точністю до 0,1 с. Випробовуваний здійснює 2 забіги з інтервалом 1-1,5 хвилин.

Кращий результат заноситься в протокол.

- Згинання розгинання рук в упорі лежачи.

Суддя-лічильник підраховує кількість правильно виконаних віджимань. Якщо спроба виконана неправильно, він вимовляє: «Не вважати»! Наприклад, якщо перші дві спроби учасник виконав правильно, третю неправильно, а четверту теж правильно, суддя вважає так: «Раз, два, не вважати, три» і т.д Кількість правильних спроб фіксується. (максимальна кількість разів).

- Човниковий біг (3x10 м) в початковому положенні особою вперед.
Опис тесту : по команді «На Старт!» випробовуваний, готуючись до бігу, стає в положення високого старту.

Слідую команда «Руш!», випробовуваний пробігає 10 м до набивного м'яча, оббігає його з будь-якого боку, повертається назад, знову оббігає набивний м'яч і, пробігши утретє, 10 - метровий відрізок, фінішує.

- Рівень гнучкості (гнучкість хребтового стовпа) ми визначали за двома тестами.

Серед котрих були: нахил з положення стоячи на високому степі (піддослідний виконував нахил, у якості результу фіксувалась відстань між поверхнею, на котрій треба стояти, та кінчиками пальців рук.

Результат фіксувався у сантиметрах з позначкою «+» або «-» залежності від того чи були киті над поверхньою або нижче за неї).

Методи математичної статистики.

Математико-статистична обробка отриманих даних включала розрахунок за традиційними формулами наступних статистичних параметрів: середнє арифметичне ($\bar{x}$), яке визначалося за формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i, \text{ де} \quad (2.5.)$$

n – обсяг вибірки;

x_i – варіанти вибірки;

$\sum_{i=1}^n$ – позначення суми n чисел;

середньоквадратичне відхилення, яке визначалося за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2, \text{ де} \quad (2.6.)$$

n – обсяг вибірки

x_i – варіанти вибірки

$\bar{x}$ – середнє арифметичне

$\sum_{i=1}^n$ – позначення суми;

помилка репрезентативності (m), яка визначалася за формулою:

$$m = \frac{\sigma_{\text{выб}}}{\sqrt{n-1}}, \text{ де} \quad (2.7.)$$

σ – середнє квадратичне відхилення вибіркової сукупності;

n – обсяг вибірки;

коефіцієнт варіації (V), який визначався за формулою:

$$V = \frac{\sigma \times 100\%}{\bar{x}}, \text{ де} \quad (2.8.)$$

σ – середнє квадратичне відхилення;

$\bar{x}$ – середнє арифметичне;

Математико-статистична обробка отриманих результатів досліджень виконувалася з використанням пакетів прикладних програм MS Excel і «Statistica 6.0».

4.2. Організація дослідження

Експериментальне дослідження проводилось нами з жовтня 2022 року по травень 2023 року та було скорочено за терміном дії з причини військового стану в країні.

Експеримент проводився на базі КЗ «Запорізька обласна школа вищої спортивної майстерності» Запорізької обласної ради. Для реалізації поставлених у кваліфікаційній роботі завдань дослідження нами були створені контрольна та експериментальна групи юних боксерів віком 10-11 років по 12 спортсменів у кожній групі.

Під час працювання над кваліфікаційною роботою нами проводився збір попередньої інформації про стан питання висвітлений у науково-методичній літературі і на практиці.

Розроблена нами експериментальна методика з розвитку фізичної підготовленості боксерів на початковому етапі спортивної підготовки.. Проведений педагогічний експеримент. Проаналізовані результати перевірки загальної фізичної підготовленості на початку та по завершенню періоду експерименту.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОКСЕРІВ 10-11 РОКІВ

3.1. Перевірка загальної фізичної підготовленості боксерів 10-11 років

Згідно з поставленими у кваліфікаційній робот завданнями, нами був перевірений стан загальної фізичної підготовленості боксерів контрольної та експериментальної груп на початку періоду експерименту (табл. 3.1). Варто зазначити, що під час перевірки фізичної підготовленості хлопчиків, обидві групи займалися за програмою ШВСМ для боксерів початкового етапу підготовки.

Таблиця 3.1

Результати перевірки фізичної підготовленості юних боксерів
10-11 років на початку періоду експерименту

Тестування	Контрольна група, n=12	Експериментальна група, n=12	t	p
Стрибок у довжину з місця, см	177,6±0,68	176,9±0,50	1,02	p>0,05
Стрибки на скакалці за 20 с, разів	31,6±1,50	32,0±1,00	0,98	p>0,05
Біг 1000 м ,хв,с	7,26±0,20	7,28±0,15	0,88	p>0,05
Біг 30 м, с	5,3±0,05	5,25±0,05	0,76	p>0,05
ЗРРВУЛ, разів	8,0±1,5	8,5±1,0	0,96	p>0,05
Човниковий біг, с	9,7±0,9	9,65±0,8	0,75	p>0,05
ГХС, ± см	+3,0±1,0	+3,5±0,75	0,78	p>0,05

Згідно наведеним у таблиці 3.1 показникам, нами зафіксовані наступні їх значення, саме стрибок у довжину з місця у представників контрольної групи складав 177,6±0,68 см, а у боксерів експериментальної 176,9±0,50 см;

стрибки на скакалці за 20 с у хлопчиків контрольної групи складали $31,6 \pm 1,50$ разів, а у спортсменів експериментальної групи $32,0 \pm 1,00$ рази; час бігу на 1000 м у боксерів контрольної групи складав $7,26 \pm 0,20$ хв,с, а серед боксерів експериментальної групи $7,28 \pm 0,15$ хв,с; час бігу на 30 м у хлопчиків контрольної групи складав $5,3 \pm 0,05$ с, а серед хлопчиків експериментальної групи $5,25 \pm 0,05$ с.

При виконанні вправи згинання розгинання рук в упорі лежачи боксери контрольної групи показали результат $8,0 \pm 1,5$ разів, а боксери експериментальної групи $8,5 \pm 1,0$ разів; дистанцію 3 по 10 м човниковим бігом хлопчики контрольної групи подолали у середньому за $9,7 \pm 0,9$ с, а спортсмени експериментальної групи за $9,65 \pm 0,8$ с; гнучкість у хребтових суглобах при виконанні нахилу складала $+3,0 \pm 1,0$ см в контрольній групі та $+3,5 \pm 0,75$ см в експериментальній групі. Отримані результати опинились однорідними та без достовірних відмінностей $p > 0,05$.

Таким чином ми мали змогу констатувати, що групи є однорідними та мають право приймати участь у подальшому експерименті.

3.2. Характеристика експериментальної методики загальної фізичної підготовки юних боксерів

Заняття в контрольній і експериментальній групах проводилися 3 рази на тиждень по 1,5 години. Відповідно до програми по боксу на загальну фізичну підготовку боксерів НП-1 відводиться 75% тренувального часу. Упродовж усього експерименту в контрольній групі ми проводили звичайні тренування по боксу за планом програми КЗ «Запорізька обласна школа вищої спортивної майстерності» Запорізької обласної ради.

В ході педагогічного експерименту в програму тренувань експериментальної групи була включена розроблена нами методика на розвиток загальної фізичної підготовки, дітей тих, що займаються боксом.

Методи, переважно спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовки, підрозділялися на безперервний (характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи) і інтервальний (передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку). При використанні обох методів вправи можуть виконуватися як в рівномірному, так і в змінному темпі. Прикладом безперервного виконання вправи в рівномірному темпі (режимі) може вважатися крос, плавання.

Цей же крос міг виконуватися і із спуртами (прискореннями). Тоді це буде безперервне виконання вправи в змінному темпі. При використанні інтервального методу робота необхідної інтенсивності чергувалася з інтервалами відпочинку.

Інтенсивність роботи складала 50-60% від максимальної потужності, інтервал відпочинку між повтореннями - 1 хв. Число повторень вправ підбиралося таким розрахунком, щоб уся серія проходила при порівняно стійкому пульсовому режимі 160 уд/хв. В одній серії 3-4 повторення вправи, всього 2-3 серії.

Вправи для розвитку швидкості нами застосовувалися на початку основної частини зайняття, після розминки. Вправи, спрямовані на розвиток силових здібностей застосовувалися в другій половині зайняття. Ігровий метод передбачав виконання дій, визначених правилами гри і в специфічних умовах гри.

Так само у кінці кожного тренування застосовувалися різні спортивні, рухливі ігри і естафети : ігри з м'ячем, з перенесенням предметів, з метаннями, лазінням, бігом, стрибками, комбіновані естафети: футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс. У експериментальній групі для розвитку фізичних якостей також використовувалися спеціально підібрані рухливі ігри, деякі з них представлені нижче:

1. «Забіг по колу». Два гравці приймають положення лежачи обличчям один до одного з упором на праву руку, причому обидва вони розташовуються в одній точці.

По сигналу забігом по кругу (за годинниковою стрілкою) суперники прагнуть наздогнати один одного і обхопити вільною рукою за тулуб ззаду. 3-5-7 разів.

Методичні вказівки. Під час змагання на дозволяється прибирати з умовної точки або відривати від підлоги опорну руку; високо піднімати таз від підлоги; вставати на ноги.

2. «Боротьба за вигідне положення». Партнери стоять однойменним боком один до одного, ближні руки сполучені обумовленим захопленням. По сигналу кожен гравець прагнути зайти своєму суперникові за спину і вільною рукою обхопити його за тулуб ззаду. 3-5-7 разів.

Методичні вказівки. Партнери повинні стояти боком по стойці «Струнко». Не дозволяється виривати руку з обумовленого захоплення. Гру можна провести стоячи на колінах.

3. «Убережи руки». Знаходячись в положенні упору лежачи один проти одного, суперники по сигналу прагнуть притиснути своєю рукою руку партнера до підлоги. За успішне виконання завдання переможцеві нараховується 1 очко. Тривалість поєдинку 1-1,5 хв.

Методичні вказівки. Стежити за тим, щоб гравці не піднімали високо таз від підлоги, не торкалися підлоги коліном.

4. «Наступи на носок» Стоячи лицем один до одного і поклавши обидві руки на плечі партнера, по сигналу кожен гравець, використовуючи обманні рухи ногами, намагається своєю ногою притиснути ногу суперника до підлоги.

Тривалість поєдинку 1,5-2 хв. Варіант: умови ігри ті ж, але суперники розташовують руки у себе за спиною.

Методичні вказівки. Контролювати, щоб під час поєдинку учасники не міняли обумовлені захоплення, не втікали від партнера. Гри з переважним розвитком координації і спритності.

5. «Бій кенгуру». Кожен гравець розташовує між ніг пластмасовий кубик і стискає його ногами, намагаючись не впустити його на підлогу. По

сигналу, стрибаючи на обох, кожен прагнути поштовхами обох долонь в груди або долоні партнера змусити його упустити кубик. За кожне його падіння на підлогу переможцеві призначається 1 очко. Тривалість поєдинку 1-1,5 хв.

Методичні вказівки. Якщо гра проводиться в крузі, то за кожне виштовхування суперника з круга присуджується 1 очко. Не дозволяється робити захоплення за пуки, одяг, поштовхи в обличчя. Замість кубика можна використати баскетбольні і набивні м'ячі.

6. «Квачі в парах». Кожен учасник отримує завдання першим торкнутися тієї або іншої частини тіла суперника. Умови можуть бути найрізноманітнішими: засалити однією або двома руками, торкнувшись ноги, руки, попереку, потилиці, лопатки суперника.

Методичні вказівки. Ці завдання виконують на місці, стоячи в повне зростання або на колінах, пересуваючись по обмеженому майданчику або по усьому залу. На виконання кожного завдання відводиться не більше 1 хв.

7. «Третій зайвий». Одному з трьох учасників гри дається завдання, нахилиючись вперед, обхопити ззаду тулуб партнера, з'єднати руки в замок на його поясі і не дати можливості вільному третьому гравцеві торкнутися своєї спини. Гравці в парі маневрують, що попереду стоїть своїми активними діями - ратавлением рук, переміщеннями, захопленнями - перешкоджає виконанню завдання третьому гравцеві. Якщо вільний гравець досягає поставленої мети, впередистоящий гравець стає зайвим. Перемагає в грі той, хто за час проведення гри був менша кількість разів заплямованим.

Методичні вказівки. Якщо гравець, що ззаду стоїть, під час проведення гри розпускає захоплення, то він програє сутичку.

8. «Боротьба за стрічечку». Кольорову стрічечку завдовжки 15-20 см кожен учасник розташовує в різних частинах свого одягу: за поясом спортивних брюк, в одній з кишень куртки або брюк, в спортивному взутті, поміщаючи її так, щоб кінець стрічечки виступав назовні не менше чим на 7-10 см. По сигналу суперники, використовуючи переміщення, захоплення,

обманні рухи, прагнуть оволодіти стрічкою суперник і в той же час зберіг свій власний, тривалість поєдинок 1-1,5 хв.

Методичні вказівки. Умови поєдинку можна різноманітнити - поміщати одночасно дві-три стрічки в різних місцях одягу. Під час гри не дозволяється чіпати руками свою стрічку.

Ігри з переважним розвитком стійкості і рівноваги.

9. «Утримайся на ногах». Суперники стоять один перед одним на відстані кроку, ноги на ширині плечей, руки перед грудьми долонями вперед. По сигналу обоє, застосовуючи поштовхи в долоні один одного у поєднанні з обманними рухами, прагнуть змусити суперника зійти з місця. Тривалість гри 1-1,5 хв.

Варіанти:

- 1) ті ж умови гри, але суперники стоять на одній нозі;
- 2) суперники знаходяться в положенні присіду один перед одним.

Методичні вказівки. Для кращого контролю можна на підлозі навколо кожного учасника намалювати квадрат із стороною 1м, в якому і знаходяться гравці. Якщо один з суперників заступить за лінію, він програє, а переможцеві присуджується 1 очко.

10. «Моторна рука». Учасники займають положення упору лежачи один перед одним на відстані кроку. По сигналу кожен, застосовуючи ривки за руку, намагається вивести з рівноваги суперника і змусити його торкнутися якої або частиною тіла підлоги, окрім ступень про опорних рук.

Методичні вказівки. Звертати увагу, щоб гравці не піднімали таз високо від підлоги, не переміщалися назад з покладеної дистанції.

11. «Коти на огорожі». Два гравці стоять лицем один до одного на рейці перевернутої гімнастичної лавки, шкарпетка ззаду ноги, що стоїть, торкається п'яти попереду тієї, що стоїть, права рука попереду, ліва - за спиною. По сигналу кожен, завдаючи легких ударів своєю долонею по долоні суперника і уникаючи його ударів, намагається вивести з рівноваги, змусити зійти з лавки. Кількість спроб непарна.

Методичні вказівки. Стежити за тим, щоб гравці під час удару не захоплювали партнера за руку.

12. «Боротьба на лінії». Гравці, стоячи на лінії в 1м один від одного, захопивши однойменну руку партнера за великий палець і використовуючи це захоплення, прагнуть змусити свого суперника зійти з лінії. Тривалість гри 1-1,5 хв.

Методичні вказівки. В ході поєдинку заборонено допомагати вільною рукою.

Варіант: 1) захоплення за одну руку;

2) захоплення обома руками.

Ігри з переважним розвитком силових якостей.

13. «Боротьба за м'яч». Стоячи обличчям один до одного, суперники рівноцінним захопленням обома руками утримують набивний м'яч. По сигналу кожен намагається опанувати м'яч і, зробивши це, повинен підняти його над головою. Кількість спроб непарна.

14. Варіанти:

1) суперники стоять навколiшки лицем один до одного;

2) суперники, сидячи спиною один до одного, рівноцінним захопленням утримують м'яч над головою.

Методичні вказівки. Перемога присуджується тоді, коли м'яч піднятий над головою. «Винеси з кола». Обидва гравці стають в центр круга. По сигналу кожен старається, обхопивши руками суперника, підняти його і винести з круга, не даючи можливості торкнутися ногами підлоги.

Тривалість сутички 1,5-2 хв.

Методичні вказівки. Партнери підбираються однакові по вазі. Забороняється упиратися руками в обличчя і в шию суперника, чіплятися ногами за ноги партнера, робити підніжки. Варіант: Те ж саме, але грають командами. У контрольній групі подібні засоби використовувалися один раз в тиждень.

3.3. Перевірка ефективності експериментальної програми з розвитку загальної фізичної підготовленості боксерів 10-11 років

По завершенню періоду експерименту та згідно поставленим у кваліфікаційній роботі завданням, ми знову перевірили стан загальної фізичної підготовленості хлопчиків боксерів 10-11 років.

Таблиця 3.2

Результати перевірки фізичної підготовленості юних боксерів
10-11 років по завершенню періоду експерименту

Тестування	Контрольна група, n=12	Експериментальна група, n=12	t	p
Стрибок у довжину з місця, см	178,5±0,75	188±0,50	1,90	p<0,01
Стрибки на скакалці за 20 с, разів	32,5±1,50	38,0±1,00	2,08	p<0,01
Біг 1000 м ,хв,с	7,12±0,25	6,58±0,25	1,56	p<0,01
Біг 30 м, с	5,2±0,05	5,0±0,05	1,96	p<0,01
ЗРРвУЛ, разів	10,0±1,5	20,0±1,0	2,66	p<0,01
Човниковий біг, с	9,6±0,7	8,9±0,8	1,75	p<0,01
ГХС, см	+5,5±0,5	+10,0±0,5	2,36	p<0,01

Згідно наведеним у таблиці 3.2 показникам фізичної підготовленості по завершенню періоду експерименту, нами зафіксовані наступні їх значення, а саме:

- стрибок у довжину з місця у представників контрольної групи складав 178,5±0,75см, а у боксерів експериментальної 188±0,50;
- -стрибки на скакалці за 20 с у хлопчиків контрольної групи складали 32,5±1,50 разів, а у спортсменів експериментальної групи 38,0±1,00 рази;
- час бігу на 1000 м у боксерів контрольної групи складав 7,12±0,25, а серед боксерів експериментальної групи 6,58±0,25;

- час бігу на 30 м у хлопчиків контрольної групи складав $5,2 \pm 0,05$, а серед хлопчиків експериментальної групи $5,0 \pm 0,05$ с;
- при виконанні вправи згинання розгинання рук в упорі лежачи боксери контрольної групи показали результат $10,0 \pm 1,5$ разів, а боксери експериментальної групи $20,0 \pm 1,0$ разів;
- дистанцію 3 по 10 м човниковим бігом хлопчики контрольної групи подолали у середньому за $9,6 \pm 0,7$ с, а спортсмени експериментальної групи за $8,9 \pm 0,8$ с;
- гнучкість у хребтових суглобах при виконанні нахилу складала $+5,5 \pm 0,5$ см в контрольній групі та $+10,0 \pm 0,5$ см в експериментальній групі.

Таким чином, ми мали можливість підтвердити, що спостерігались істотні відмінності між двома групами ($p < 0,01$) та суттєва перевага у показниках фізичної підготовленості представників експериментальної групи.

В свою чергу, на рисунку 3.1. нами представлений відсотковий аналіз змін, що відбулись у показниках загальної фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп к завершенню усього періоду експерименту.

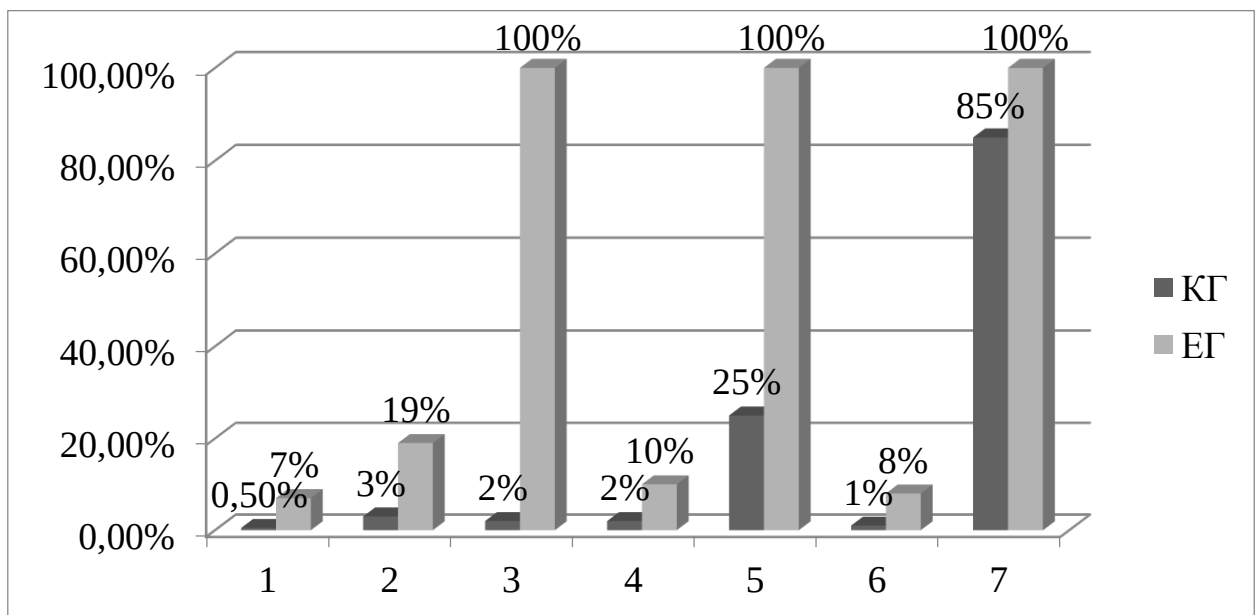


Рис. 3.1 Відсотковий аналіз змін, що відбулись у показниках загальної фізичної підготовленості обох груп к завершенню періоду експерименту

Примітки: 1 – стрибки у довжину з місця; 2 – стрибки зі скакалкою за 20 с; 3 – біг 1000 м; 4 – біг 30 м; 5 – ЗРРвУЛ; 6 – човниковий біг; 7 – гнучкість хребтового стовпу.

Як видно з наведених на рисунку 3.1 даних при виконанні стрибка у довжину, стрибків на скакалці за 20 с, бігу на 1000 м, бігу на 30 м, згинанню розгинанню рук в упорі лежачи, човниковому бігу 3x10 м та гнучкості у хребтовому стовпу результати боксерів контрольної групи були покращені на 0,50 %, 3 %, 2 %, 2 %, 25 %, 1 % та 85 %, відповідно.

В свою чергу при виконанні стрибка у довжину, стрибків на скакалці за 20 с, бігу на 1000 м, бігу на 30 м, згинанню розгинанню рук в упорі лежачи, човниковому бігу 3x10 м та гнучкості у хребтовому стовпу результати боксерів експериментальної групи були покращені на 7 %, 19 %, 100 %, 10 %, 100 %, 8 % та 100 %, відповідно.

Отже нами доведена безперечна ефективність впровадженої нами експериментальної програми з розвитку загальної фізичної підготовленості боксерів 10-11 років.

Головний засіб в занятті з дітьми на цьому етапі - спортивні і рухливі ігри. Для забезпечення фізичної підготовки початкуючих спортсменів краще застосовувати вправи в комплексі.

Комплекси бажано поєднувати з проведенням ігор і ігрових вправ.

- виконання вправ, спрямованих на розвиток швидкості, вимагає інтенсивних рухів і великої нервової напруги. Їх доцільно застосовувати на початку основної частини зайняття після розминки.

За комплексами на швидкість включити ігрові вправи. -комплекси вправ, спрямовані на виховання сили, можна використати, в другій половині зайняття, оскільки цьому періоду якнайповніше проявляються функціональні можливості дихання, кровообігу і інших систем організму.

Комплекси вправ силової спрямованості можна поєднати з відповідними силовими іграми ігровими вправами.

ВИСНОВКИ

1. Фізична підготовка спортсмена являється найважливішою з усіх видів підготовки, особливо у боксі. Так, М.Д. Кудрявцев, В.А. Кузьмін, А.В. Гаськов на підставі проведеного опитування тренерів по боксу, відмічають, що більшість тренерів на перше місце по важливості розвитку в тренувальному процесі ставлять саме фізичну підготовку.

Проте, проблема розвитку фізичної підготовки є надзвичайно складною і в загальнотеоретичному і в методологічному плані, оскільки різні якості мало пов'язані між собою і залежать передусім від функціональних можливостей моторної зони центральної нервової системи і вимагають для свого вдосконалення застосування різних методів і методичних прийомів.

Крім того, при розвитку фізичних якостей важливий облік сенситивних вікових періодів. Ефективність управління загальною фізичною підготовкою у боксі багато в чому зумовлюється кількістю і якістю отримуваної інформації про початковий і поточний рівнях фізичної підготовленості, параметрах тренувального навантаження і т. д.

Причому головне, полягає не в об'ємі роботи, а в правильності побудови системи тренування, що особливо важливо нині, коли вже у багатьох видах спорту вичерпана значна частина резервів «механічного збільшення» тренувальних навантажень. У тренувальному процесі спортивного резерву виникає протиріччя між зростаючими вимогами до підготовленості юних спортсменів, диктованими необхідністю підвищення результатів, і обмеженими віковими можливостями зростаючого організму.

2. Згідно з поставленими у кваліфікаційній робот завданнями, нами був перевірений стан загальної фізичної підготовленості боксерів контрольної та експериментальної груп на початку періоду експерименту. Варто зазначити, що під час перевірки фізичної підготовленості хлопчиків,

обидві групи займались за програмою ШВСМ для боксерів початкового етапу підготовки. нами зафіксовані наступні їх значення, саме :

- стрибок у довжину з місця у представників контрольної групи складав $177,6 \pm 0,68$ см, а у боксерів експериментальної $176,9 \pm 0,50$ см;
- стрибки на скакалці за 20 с у хлопчиків контрольної групи складали $31,6 \pm 1,50$ разів, а у спортсменів експериментальної групи $32,0 \pm 1,00$ рази;
- час бігу на 1000 м у боксерів контрольної групи складав $7,26 \pm 0,20$ хв,с, а серед боксерів експериментальної групи $7,28 \pm 0,15$ хв,с;
- час бігу на 30 м у хлопчиків контрольної групи складав $5,3 \pm 0,05$ с, а серед хлопчиків експериментальної групи $5,25 \pm 0,05$ с;
- при виконанні вправи згинання розгинання рук в упорі лежачи боксери контрольної групи показали результат $8,0 \pm 1,5$ разів, а боксери експериментальної групи $8,5 \pm 1,0$ разів; дистанцію 3 по 10 м човниковим бігом хлопчики контрольної групи подолали у середньому за $9,7 \pm 0,9$ с, а спортсмени експериментальної групи за $9,65 \pm 0,8$ с;
- гнучкість у хребтових суглобах при виконанні нахилу складала $+3,0 \pm 1,0$ см в контрольній групі та $+3,5 \pm 0,75$ см в експериментальній групі. Отримані результати опинились однорідними та без достовірних відмінностей $p > 0,05$.

Таким чином ми мали змогу констатувати, що групи є однорідними та мають право приймати участь у подальшому експерименті.

3. В ході педагогічного експерименту в програму тренувань експериментальної групи була включена розроблена нами методика на розвиток загальної фізичної підготовки, дітей тих, що займаються боксом.

Методи, переважно спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовки, підрозділялися на безперервний (характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи) і інтервальний (передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку). При використанні обох методів вправи можуть виконуватися як в рівномірному,

так і в змінному темпі. Прикладом безперервного виконання вправи в рівномірному темпі (режимі) може вважатися крос, плавання.

Цей же крос міг виконуватися і із спуртами (прискореннями). Тоді це буде безперервне виконання вправи в змінному темпі. При використанні інтервального методу робота необхідної інтенсивності чергувалася з інтервалами відпочинку. Інтенсивність роботи складала 50-60% від максимальної потужності, інтервал відпочинку між повтореннями- 1 хв. Число повторень вправ підбиралося таким розрахунком, щоб уся серія проходила при порівняно стійкому пульсовому режимі 160 уд/хв. В одній серії 3-4 повторення вправи, всього 2-3 серії.

Вправи для розвитку швидкості нами застосовувалися на початку основної частини зайняття, після розминки. Вправи, спрямовані на розвиток силових здібностей застосовувалися в другій половині зайняття. Ігровий метод передбачав виконання дій, визначених правилами гри і в специфічних умовах гри. Так само у кінці кожного тренування застосовувалися різні спортивні, рухливі ігри і естафети : ігри з м'ячем, з перенесенням предметів, з метаннями, лазінням, бігом, стрибками, комбіновані естафети: футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс. У експериментальній групі для розвитку фізичних якостей також використовувалися спеціально підібрані рухливі ігри.

4. По завершенню періоду експерименту ми знову перевірили стан загальної фізичної підготовленості при виконанні стрибка у довжину, стрибків на скакалці за 20 с, бігу на 1000 м, бігу на 30 м, згинанню розгинанню рук в упорі лежачи, човниковому бігу 3x10 м та гнучкості у хребтовому стовпу результати боксерів контрольної групи були покращені на 0,50 %, 3 %, 2 %, 2 %, 25 %, 1 % та 85 %, відповідно.

В свою чергу при виконанні стрибка у довжину, стрибків на скакалці за 20 с, бігу на 1000 м, бігу на 30 м, згинанню розгинанню рук в упорі лежачи, човниковому бігу 3x10 м та гнучкості у хребтовому стовпу результати

боксерів експериментальної групи були покращені на 7 %, 19 %, 100 %, 10 %, 100 %, 8 % та 100 %, відповідно.

Отже нами доведена безперечна ефективність впровадженої нами експериментальної програми з розвитку загальної фізичної підготовленості боксерів 10-11 років.

Головний засіб в занятті з дітьми на цьому етапі це спортивні і рухливі ігри. Для забезпечення фізичної підготовки початкуючих спортсменів краще застосовувати вправи в комплексі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акопян А. О., Павлов Н. В. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовленности юных квалифицированных боксеров 15-16 лет. *Вестн. спортив. науки*. 2014. № 1. С. 24–27.
2. Алексеев К. Бокс для новичков : секреты победителей : Москва : АСТ; СПб.: Сова, 2008. 159 с.
3. Анохин Н. В., Караваев Д. В. Бокс, как средство воспитания физической культуры и здоровья подрастающего поколения. *Физическая культура и спорт в современном обществе: матер. Всеросс. науч. конф.* Хабаровск, 2005. С. 6–11.
4. Антипин В. Б. Изучение причин отсева учащихся спортивных школ по боксу на этапе начальной спортивной специализации. *Проблемы совершенствования физ. культуры, спорта и олимпизма : материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых учен.* Омск, 2006. С. 45–48.
5. Антипин В. Б. Методика формирования спортивной мотивации у юных боксеров на этапе начальной спортивной специализации посредством удовлетворения их потребностей. *Международ. науч. конф. психологов физ. культуры и спорта "Рудиковские чтения", 11 - 14 июня 2006 г.* Москва, 2006. С. 24–26.
6. Атилов А. А. Школа бокса для начинающих : учеб. пособие. Ростов н/Д.: Феникс, 2005. 221 с.
7. Ахматгатин А. А. Особенности показателей физической работоспособности боксеров высокой квалификации накануне главных соревнований года. *Физ. воспитание и спорт в высш. учеб. заведениях: интеграция в европ. образоват. пространство : междунар. электрон. науч. конф., 26 апр. 2005 г.* Харьков. гос. акад. физ. культуры. Харьков, 2005. С. 18–21.

8. Бальсевич В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса. *Теория и практика физической культуры*, 2001. № 4. С. 9–10.
9. Балыкина-Милушкина Т. В. Индивидуальность боксера как условие самореализации в спорте высших достижений. *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 4. С. 51–53.
10. Баранов В. П., Баранов Д. В. Современная спортивная тренировка боксёра. Гомель : СОЖ, 2008. 360 с.
11. Баранов Д. В. Влияние специальных подводящих упражнений на развитие физических качеств боксеров. *Науч.-спортив. вестн. Урала и Сибири*. 2015. № 1 (4). С. 3–7.
12. Барташ В. А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства в рукопашном бое: учеб. метод. пособие Минск, 2012. 439 с.
13. Бахарев В. В. Бокс. Игровая методика обучения. Челябинск, 2015. 195 с.
14. Благий А. Л. Дозирование физических нагрузок в занятиях оздоровительной направленности. *Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгр.* Москва. 1998. С. 540–541.
15. Близнюк А. А. Методика педагогического контроля технической подготовленности боксеров различной квалификации. *Физ. культура, спорт – наука и практика*. 2008. № 1. С. 31–33.
16. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Москва, Советский спорт, 2007. 72 с.
17. Бондаренко С. А., Чернова В. Н. Рассредоточенно-равномерный метод как эффективное средство подготовки боксеров. *Физ. культура: воспитание, образование, тренировка*. 2016. № 4. С. 24.
18. Валькевич О. Б. Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів. *Фізичне виховання, спорт і*

культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2013. № 4 (24). С.83–86.

19. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса. *Теория и практика физической культуры*. 2005. № 4. С. 2–14.

20. Вихор В. С. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2012. № 3. С. 319–323.

21. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 294 с.

22. Габрысь Т. Анаэробная работоспособность спортсменов: лимитирующие факторы, тесты и критерии, средства и методы тренировки : автореф. дис. ...д-ра пед. наук. Москва, 2000. 57 с.

23. Горбунов С. А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания. *Теория и практика физ. культуры*. 2010. № 5. С. 33–35.

24. Гордон С. М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие. Москва, 2008. 250 с.

25. Губа В. П., Маринич В. В. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. Москва : Спорт, 2016. 228 с.

26. Гузич М. Э. Психозэмоциональное и психосоматическое состояние боксеров в разных условиях спортивной деятельности. *Теория и практика физ. культуры*. 2018. № 3. С. 83–85.

27. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні. Луцьк : ВНУ ім. Л. Українки, 2010. 84 с.

28. Джероян Г. О. Бокс : учебник для институтов физ. культуры. Москва, 2009. 106 с.

29. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Москва, АКАДЕМА. 2001. 260 с.

30. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. Москва : Советский спорт, 2009. С. 160–163.
31. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Москва : Спорт, 2016. 460 с.
32. Кіприч С. М. Особливості побудови процесу тренування юних єдиноборців у контексті останніх досліджень. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2010. № 14. С. 131–135.
33. Киприч С. В. Совершенствование управления тренировочным процессом боксеров на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. *Физ. воспитание студентов*. 2013. № 6. С. 20–24.
34. Киприч С. В. Практические аспекты реализации периодизации спортивной тренировки боксёров с учётом новых тенденций развития вида спорта. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова. № 8 (63) 15. С. 32–37.*
35. Ковтик А. Н. Бокс. Секреты профессионала. СПб. : Питер, 2010. 224 с.
36. Койносов А. П. Индивидуально-типологические особенности адаптации организма подростков к различным двигательным режимам : автореф. дис. ...канд. мед. наук: спец. 03.00.13 «Физиология». Тюмень, 2003. 24 с.
37. Корженевский А. Н., Дахновский В. С. Диагностика тренированности боксеров. *Теория и практика физической культуры*. 2004. №2. С. 28–32.
38. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. Общие основы теории и методики физического воспитания : учеб. для студ. вузов физ. восп. Киев, 2003. Т. 1. 424 с.
39. Кузнецов А. Х. Многоуровневая подготовка боксёров. Санкт-Петербург : Астерион, 2013. 59 с.

40. Макаров Ю. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению «Физическая культура». Москва : Академия, 2013. 270 с.
41. Огуренков Е.И. Современный бокс. Москва. ФиС, 2002. 248 с.
42. Патрикеев А. Ю. Подвижные игры в спортзале. Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. 156 с.
43. Галимов Г. Я. Содержание тренировочных средств боксеров высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям года. *Актуал. проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сиб. региона : материалы междунар. науч.-практ. конф.* Иркутск, 2006. С. 137–138.
44. Горбунов С. А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания. *Теория и практика физ. культуры*. 2010. № 5. С. 33–35.
45. Городничев Р. М. К вопросу о понятиях «координационные способности» и «ловкость. *Термины и понятия в сфере физической культуры : первый междунар. конгр., 20–22 дек. 2006 г., Санкт-Петербург : (материалы конгр.) / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.* СПб., 2006. С. 56–57.
46. Гунько П. М. Філософсько-педагогічні аспекти фізичного виховання в сучасних умовах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 46–48.
47. Джероян Г. О. Бокс : учебник для институтов физ. культуры. Москва, 2009. 106 с.
48. Зинченко И. А., Фишев Ю. А. Изменения показателей координационных способностей боксеров с использованием средств аэробики и акробатики. *Физическое воспитание студентов*. 2010. № 2. С. 89–92.

49. Кіприч С. В. Особливості побудови процесу тренування юних єдиноборців у контексті останніх досліджень. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2010. № 14, С. 131–135.

50. Киприч С. В. Практические аспекты реализации периодизации спортивной тренировки боксёров с учётом новых тенденций развития вида спорта. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова. № 8 (63) 15. С. 32–37.

51. Ковтик А. Н. Бокс. Секреты профессионала. СПб. : Питер, 2010. 224 с.

52. Койносов А. П. Индивидуально-типологические особенности адаптации организма подростков к различным двигательным режимам : автореф. ... канд. мед. наук: спец. Тюмень, 2003. 24 с.

53. Колесник И. С. Моделирование процесса спортивной подготовки боксеров как системный подход к повышению ее эффективности. *Физ. культура: воспитание, образование, тренировка : Дет. тренер : журн. в журн.* 2007. № 2. С. 34–38.

54. Колесник И. С. Новые подходы к развитию ловкости у боксеров. *Теория и практика физ. культуры*. 2005. № 3. С. 59–61.

55. Корженевский А. Н., Дахновский В. С. Диагностика тренированности боксеров. *Теория и практика физической культуры*. 2004. №2. С. 28–32.

56. Котельник А. М. Формування основ професійного боксу в Україні *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини*. Львів. 2012. № 16. С. 118–126.

57. Криволапчук И. А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2004. № 5. С. 8–14.

58. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Київ : Олімпійська література, 2005. 195 с.

59. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2008. Т.1. 424 с.

60. Мокеев Г. И. Информационно-измерительная система контроля параметров тренировочного процесса боксеров. *Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта*. 2010. № 4 (62). С. 63–65.

61. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. Москва : ООО «Издательство Астрель», 2004. 863 с.

62. Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксеров. Київ : Олимп. лит., 2011. 272 с.

63. Петров М. В. Техника и тренировка боксера : практ. пособие Минск, 2008. 319 с.

64. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

65. Платонов В. Н. Переодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев : Олимп. лит., 2013. 624 с.

66. Филимонов В. И. Современная система подготовки боксеров. Москва : «ИН- САН», 2009. 480 с.

67. Хусяйнов З. М. Сила, быстрота и точность ударов боксеров. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. Москва, 2007. С. 210–220.

68. Щитов В. К. Бокс. Ускоренный курс обучения. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 123 с.

69. Рябчук В. В., Важенин С. А. Физическое утомление и работоспособность спортсменов. *Медицина и спорт*. 2006. № 2. С. 16–18.
70. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини Миколаїв : УДМТУ, 2001. 358 с.
71. Солодков А. С., Левшин А. Н. Физиологические механизмы и закономерности восстановительных процессов в спорте. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2007 № 28. С. 76–85.
72. Солодков С. А. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры. Москва, 2010. С. 618 с.
73. Суслов Ф. П. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Москва : СпортАкадемПресс, 2001. 480 с.
74. Филимонов В. И. Современная система подготовки боксеров. Москва : «ИН- САН», 2009. 480 с.
75. Хусайнов З. М. Сила, быстрота и точность ударов боксеров. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. Москва, 2007. С. 210–220.
76. 66. Цыбиз Г. .Г. Индивидуализация физических нагрузок на занятиях. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков, 2007. № 3. С. 104–109.
77. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті. Кам'янець-Подільський : ТоВ «Друкарня «Рута», 2013. 280 с.
78. Щитов В. К. Бокс. Ускоренный курс обучения. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 123 с.
79. Якунчев А. А., Мамаев В. М. Результаты апробации дополнительной образовательной программы «Бокс для всех» по формированию двигательных качеств средних подростков в избранном виде спорта. *Актуальные проблемы современной науки*. 2015. № 6 (85). С. 125–131
80. Franclin B A. Losing Weight Through Exercise. 2010. 244 p.

81. Kessler J. Boxing psychology why fights are won and lost in the head. *Journal of Shenyang Institute of Physical Education*. 2008. Vol. 27, iss. 2. P. 53–58.

82. Zlamalova H. Growth of basic body height and weight in a highly polluted environment of central Praque. /*Acta Univ. Carol. Bid.* 1990. V. 33. № 6. P. 417–424.

83. Kessler J. Boxing psychology why fights are won and lost in the head. *Journal of Shenyang Institute of Physical Education*. 2008. Vol. 27, P. 53–58

ДОДАТКИ

Додаток А

Завдання для вивчення техніки та удосконалення технічної майстерності боксерів

Розподіл обсягу технічних знань і навичок є умовним і залежить від ступеня засвоєння практичного матеріалу та обдарованості спортсменки.

Групи початкової підготовки

Перший рік навчання (10-11 років)

Одиночні прямі удари

Завдання 1.

№ 1 атакує прямим лівою в голову і відходить назад.

№ 2 захищається підставленням правої долоні (обов'язковою є фіксація долоні в момент контакту) із зміщенням маси тіла (МТ) на праву ногу.

Завдання 2

№ 1 атакує прямим лівою в голову і відходить назад.

№ 2 захищається підставленням правої долоні, роблячи крок назад, і контратакує прямим лівою в голову з кроком уперед.

№ 1 захищається підставленням долоні з кроком назад.

Завдання 3

№ 1 атакує прямим лівою в голову.

№ 2 зустрічає прямим лівою в голову. При цьому обидва захищаються підставленням правої долоні.

Завдання 4

№ 1 атакує прямим лівою в тулуб з нахилом корпусу вправо, коліна згинаються, права рука біля підборіддя.

№ 2 захищається підставленням лівого ліктя.

Завдання 5

№ 1 атакує прямим лівою в тулуб.

№ 2 захищається підставленням лівого ліктя і контратакує прямим лівою в голову.

№ 1 захищається підставленням правої долоні.

Завдання 6

№ 1 атакує прямим лівою в голову.

№ 2 робить нахил вправо з підсідом і зустрічає прямим лівою в тулуб.

№ 1 не захищається правою рукою.

Завдання 7

№ 1 атакує прямим правою в голову.

№ 2 захищається підставленням лівого плеча та правої долоні, відповідає прямим правою в голову.

№ 1 захищається підставленням лівого плеча та правої долоні. Зустрічну форму - на праву, правою в голову боксерам-початківцям не рекомендується вивчати через ненадійність захисту в цьому завданні.

Завдання 8

№ 1 атакує (на випаді) прямим правою в тулуб.

№ 2 захищається підставленням лівого ліктя.

У подальшому не буде згадуватися про кроки вперед-назад, тому що всі атаківі та захисні дії обов'язково виконуються з кроком вперед, назад, вліво, вправо, із зміщенням МТ з ноги на ногу.

Завдання 9

№ 1 атакує (на випаді) прямим правою в тулуб.

№ 2 захищається підставленням лівого ліктя та відповідає прямим правою в тулуб. № 1 захищається підставленням лівого ліктя.

Завдання 10

№ 1 атакує прямим лівою в голову.

№ 2 зустрічає прямим правою в тулуб.

№ 1 не використовує захист правою рукою.

Комбінації та серії прямих ударів у голову та тулуб у поєднанні «голова-тулуб» і «тулуб-голова»

При вивченні двохударних комбінацій звернути увагу на те, що механіки рухів одиночних ударів і двохударних комбінацій дещо відрізняються.

Щоб уникнути невірної закріплення руху, доцільно вивчати двохударні комбінації прямих ударів на стрибковому кроці. Попередньо рекомендується опрацювати низку додаткових, підготовчих вправ. До стрибкових переміщень («човника») додаються обертання у кульшовому суглобі (без ударів).

Рух розбивається на дві умовні фази.

У першій фазі під час руху вперед відбувається обертання вправо по правій боковій осі (МТ - на правій нозі).

У другій фазі (на наступному стрибку) обертання відбувається вліво по лівій боковій осі (МТ залишається на правій нозі). Голова та плечі під час виконання руху залишаються на місці, стопи ніг - паралельно. Після опанування цього руху переходять до засвоєння двохударних комбінацій без партнера (біля дзеркала).

На стрибковому русі в першій фазі виконується прямий удар лівою, в другій - прямий правою. Обертання у кульшовому суглобі (зліва направо і справа наліво) проходить максимально швидко, кулаки по прямій лінії рухаються до цілі. Пауза між ударами - мінімальна.

Завдання 1

№ 1 атакує двохударною комбінацією прямих ударів у голову.

№ 2 захищається підставленням правої долоні та лівого плеча, зміщуючись назад на відстань, на яку наблизився супротивник.

Завдання 2

№ 1 атакує двохударною комбінацією прямих ударів у голову.

№ 2 захищається підставленням правої долоні та лівого плеча, контратакує прямим правою в голову.

№ 1 захищається підставленням лівого плеча.

Завдання 3

№ 1 атакує двохударною комбінацією прямих ударів: лівою - в голову, правою - в тулуб. № 2 захищається підставленням правої долоні та лівого ліктя, контратакує прямим правою в голову.

№ 1 захищається підставленням лівого плеча.

Завдання 4

№ 1 атакує двохударною комбінацією прямих ударів:

лівою - в тулуб, правою - в голову.

№ 2 захищається підставленням лівого ліктя та лівого плеча.

Завдання 5

№ 1 атакує прямим лівою в голову.

№ 2 контратакує (зустрічна контратака): прямим лівою - в тулуб, прямим правою - в голову.

№ 1 захищається від другого удару підставленням лівого плеча та правої долоні. Захиститись від першого (зустрічного) удару боксер, що атакує (№ 1), не встигає.

Завдання 6

№ 1 атакує прямим лівою в голову.

№ 2 контратакує (зустрічна контратака) двохударною комбінацією прямих ударів у тулуб.

Другий рік навчання (11-12 років)

Завдання 1

№ 1 атакує двохударною комбінацією прямих ударів: лівою - в тулуб, правою - в голову.

№ 2 захищається підставленням лівого ліктя та лівого плеча, контратакує прямим правою в голову.

№ 1 захищається підставленням лівого плеча.

Завдання 2

№ 1 атакує двоухударною комбінацією прямих ударів:

лівою - в тулуб, правою - в голову.

№ 2 захищається підставленням лівого ліктя та лівого плеча, контратакує прямим правою в голову.

№ 1 захищається підставленням лівого плеча.

Завдання 3

№ 1 атакує трьохударною серією прямих ударів у голову:

лівою - лівою -правою.

№ 2 захищається з переміщенням назад підставленням правої долоні та лівого плеча.

Завдання 4

№ 1 атакує трьохударною серією прямих ударів у голову: лівою - лівою -правою.

№ 2 захищається підставленням правої долоні та лівого плеча; після захисту від третього удару контратакує прямим правою в голову. № 1 захищається підставленням лівого плеча.

Завдання 5

№ 1 атакує трьохударною серією прямих ударів:

лівою в голову - лівою в тулуб - правою в голову.

№ 2 захищається підставленням лівої долоні, лівого ліктя та лівого плеча.

Завдання 6

№ 1 атакує так само. № 2 захищається підставленням лівого плеча та правої долоні, контратакує прямим правою в голову.

Завдання 7

№ 1 атакує трьохударною серією прямих ударів:

лівою в тулуб - лівою в голову - правою в тулуб.

№ 2 захищається підставленням лівого ліктя, правої долоні та правого ліктя.

Завдання 8

№ 1 атакує так само.

№ 2 захищається підставленням лівого ліктя, правої долоні та лівого ліктя, контратакує прямим правою в голову.

№ 1 захищається підставленням лівого плеча.

Завдання 9

№ 1 атакує чотирьохударною серією прямих ударів у голову під різно- або однойменні ноги:

лівою - правою - лівою - правою.

№ 2 захищається підставленням правої долоні та лівого плеча з переміщенням назад.

Пропоновані завдання можуть використовуватися у навчально-тренуваль-ній роботі всіх навчальних груп.

Завдання 10

№ 1 атакує так само.

№ 2 захищається підставленням правої долоні та лівого плеча, контратакує чотирьохударною серією прямих ударів у голову:

правою - лівою - правою - лівою.

№ 1 захищається підставленням правої долоні та лівого плеча з переміщенням назад.