

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії і методики спорту

Нестеров Артем Олександрович

**УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ  
СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З  
БОКСУ**

кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня магістра

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ А.В. Леоненко

доцент кафедри ТМФК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

Виконавець

\_\_\_\_\_ А. О. Нестеров

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З БОКСУ.....	5
1.1. Характеристика боксу, як виду змагальної діяльності.....	5
1.2. Історія розвитку боксу на території України.....	13
1.3. Планування секційних занять з боксу у закладах загальної середньої освіти.....	17
1.4. Загальні основи швидкісно-силової підготовки старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу.....	25
1.5. Характеристика швидкісно-силових здібностей та методика їх розвитку.....	26
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1. Методи дослідження.....	35
2.2. Організація дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З БОКСУ .....	39
3.1. Методичне обґрунтування вправ щодо вдосконалення швидкісно-силових здібностей старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу.....	39
3.2. Дослідження рівня розвитку швидкісно-силових якостей у старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу.....	44
Висновки до третього розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52

## ВСТУП

Аналіз існуючої практики показує, що сьогодні методика виховання спеціальних швидкісно-силових якостей в багатьох видах спорту потребує принципового перегляду. Особливо це стосується швидкісно-силових видів спорту, в яких змагальна величина подоланих опорів значно нижче гранично можливої.

Як зазначають фахівці [11, 19, 27, 33], в процесі розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей вирішуються два завдання: підвищення швидкісно-силового потенціалу специфічних м'язових груп і підвищення ступеня його використання при виконанні основної вправи. Спеціальні швидкісно-силові якості у старшокласників розвиваються в умовах високої інтенсивності виконання вправ та на будь-якому етапі річного тренування. Тому, для того щоб уникнути стресових явищ, необхідно систематично застосовувати варіативний принцип тобто чергувати в тижневому циклі великі обсяги тренувальної роботи з середніми і малими з урахуванням індивідуальних особливостей і функціонального стану організму старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу.

Крім існуючих програми підготовки у боксі [8, 9] та споріднених видів одноборств, ефективна побудова тренувального процесу в боксі вимагає вдосконалення швидкісно-силових якостей та застосування сучасних науково-обґрунтованих методик розвитку. А також, за допомогою інформативних методів контролю шляхом реєстрації множини показників, що відображають відповідний рівень кваліфікації підготовленості, одержання об'єктивної і всебічної інформації щодо різних компонентів спортивної підготовки старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу.

**Мета дослідження:** експериментально обґрунтувати методику розвитку швидкісно-силових здібностей старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати матеріали літературних джерел з теми дослідження.

2. Дослідити рівень розвитку швидкісно-силових якостей старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу.
3. Обґрунтувати методика розвитку швидкісно-силових здібностей старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу.
4. Експериментально визначити статистичні зрушення у показниках швидкісно-силових якостей старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу.

**Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу.

**Предмет дослідження:** методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження були впровадженні у навчально-тренувальний процес старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу у КУ Сумська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №18, м. Суми, Сумської області.

Структура і обсяг магістерської роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Матеріали дослідження викладено на 55 сторінках друкованого тексту, містять 1 таблиці, 4 рисунки. Перелік використаних джерел містить 38 літературних найменувань.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З БОКСУ

#### **1.1. Характеристика боксу як виду змагальної діяльності.**

Бокс (від англ. *Box*, буквально означає «удар») - це контактний вид спорту, єдиноборства, в якому спортсмени б'ють один одного кулаками, оснащеними спеціальними рукавичками. Суддя контролює бій, який триває від трьох до дванадцяти раундів залежно від версії від 3 до 12 раундів. Перемога присуджується, коли суперник звалений з ніг і не може підвестися з цієї позиції і продовжувати бій протягом десяти секунд - стан спортсмена сприймається суддями як стан нокауту. Перемога присуджується у випадку якщо суперник отримав травму, яка не дозволяє продовжити бій. Журі розцінює цю ситуацію як технічний нокаут. Якщо після кількості раундів, що було передбачено регламентом змагань, двобій не був припинений, переможця визначають судді [3].

Історія боксу. Ранні відомості про такі змагання знайшли відображення в шумерських, єгипетських і мінойських рельєфах. У Стародавній Греції також проводилися боксерські турніри, схожі на кулачні бої, але вважається, що бокс виник у 688 році до нашої ери. Став бойовим мистецтвом, коли кулачні бої були додані до програми стародавніх Олімпійських ігор. Були часи затишку і перетворення у боксі. Сучасний бокс виник в Англії на початку 18 століття. З тих пір виникла низка боксерських видів, які мають персональну методологічну основу для кулачного протистояння. Це Сават у Франції, Летвей у М'янмі, Муай Тай у Таїланді, але в класичному сприйнятті та розумінні боксу, фахівці переважно використовують термін «англійський бокс».

Ранній період історії боксу підтверджують зображення бою в шумерській печері, датовані третім тисячоліттям до нашої ери, давньоєгипетські рельєфи II тисячоліття до н.е. На відбитках, і на малюнках

бійці борються голими руками. Письмово, кулачні бої широко описані в стародавніх індійських текстах; відомі дослідникам як Веди, Рамаяна, Махабхарата. Докази існування боксу також були знайдені в розкопках, проведених у різний час у містах Мохенджодаро та Хараппа.

Археологічні знахідки, які підтверджують заняття атлетами боксом в рукавичках, датуються 2000-900 роками до нашої ери були знайдені на острові Крит і горах Сардинії в Стародавній Греції. Бокс має й інші назви. Так, ліванці та етруски називали бокс «пугілізмом». Тренування проходили в спеціальних школах - "палестрах", спортсмени відпрацьовували техніку удару по мішкам, що називалася "корікос", а щоб уникнути травм під час бою, руки, зап'ястя, а іноді і груди обмотували ременями.

Змагання проходили на квадратному майданчику, засипаному піском, а огорожу такого «кільця» робили самі глядачі. За дотриманням правил стежив суддя – «Гелладонік». Якщо жоден з учасників не переміг іншого у встановлений час, бій продовжувався без захисту.

На відміну від Стародавньої Греції, у Стародавньому Римі існували два види боксу, і обидва вони походять з етруських традицій. Спортивний бокс був популярним, але існував ще один, який відтворював гладіаторську версію бою. Переважна більшість учасників гладіаторської дуелі були злочинцями і рабами, які сподівалися пробачення злочину або отримати свободу, але іноді воювали вільні чоловіки, аристократи і навіть жінки. Гладіатори билися кастетами, що мали називалися „цести”, а передпліччя перев'язували шкіряними ременями, щоб захистити себе від ударів супротивників.

Сучасний бокс в першу чергу первинно асоціюється з дуелями. Досвід поєдинку між англійськими бійцями, який проводився без інструкцій, про використання якого вони не здогадувалися, і відрізнявся від звичайного бою існуванням певних правил, які спочатку були придумані «на ходу», тобто відразу перед поєдинком за домовленістю між учасниками та їх представниками. Однак цей бокс мав сумнівну легітимність аж до 19 століття і не підтримувався державою в Англії чи США, де він був популярний серед

населення, а бої неминуче переривала поліція. Оскільки учасники змагань продовжували користуватися борцівською техніку, змагання було визнано порушенням громадського порядку. З часом змінилися як правила боксу, так і ставлення суспільства до боксерських заходів.

Тренування з боксу. Навчання атлетів аматорського боксу, так і спортсменів професійного боксу проходять індивідуально або в групах, але методи навчання значно відрізняються. Загальне те, що на початку тренування спортсмени роблять розминку, а саме «бій з тіню». Після цього змінюються вправи та інтенсивність їх виконання. За вказівкою тренера вивчають техніці удару, поєднань ударів, спарингу, вдосконаленню техніки в парах або виконанню вправ на снарядах, таких як боксерська груша або мішок. Практикуються вправи, спрямовані на загальну або специфічну фізичну підготовку. Це: вправи зі скакалкою, рухи з набивним м'ячем, гантелями, грифом штанги тощо [7].

Аматорський та професійний бокс також відрізняються за своєю організаційною структурою. У аматорському боксі, наприклад, існує система поділу спортсменів на групи, згідно з якою боксери виступають за ваговими категоріями, вагових критерій 11, а в професійному – 17. Крім того, аматорські поєдинки обмежуються трьома-чотирма раундами, а переможець визначається за кількістю очок, набраних за їх точне попадання в суперника, тоді як професійні бої набагато триваліші за аматорські: чемпіонські бої від 10 до 12 раундів, а інші бої - від чотирьох до 10 раундів. Є й інші відмінності, які враховують експерти.

Стилі боксу. Стиль бою обговорюється з моменту, коли боксер підготовлений і має відповідний рівень досвіду, який дозволить йому зробити вибір. Тобто стиль розвивається з моменту, коли спортсмен набуває вміння вибирати найефективніші дії, які він більш рішуче покращуватиме. Існує багато термінів, які визначають стиль бою боксерів. Сюди входять «Аутфайтер», «Боксерський панчер», «Браулер», «Свормер» тощо. Так, аутфайтер намагається триматися на відстані від суперника. Він використовує

швидкі довгі удари, переважно джеби. Цей прийом дає можливість аутфайтеру частіше вигравати поєдинок не нокаутом, а перевагою, отриманою через очки. Бійці цього стилю повинні мати надзвичайну рухливість і виняткову швидкість удару, мати відмінну реакцію і впевнено пересуватися на ногах.

Боксер-панчер має іншу тенденцію. Прагнучи боротися на середній дистанції, він намагається накаутувати суперника серією ударів, а іноді навіть одним, поєднуючи техніку та силу. Його рух і тактика бою схожі на техніку бою аутфайтера, але менш рухливі. Бійці цього стилю зазвичай перемагають суперника не за очками, а нокаутом постійно підтримуючи відмінну спортивну форму. Браулер або такий боксер називається «летюча миша», б'ється по-різному, а саме: йому часто не вистачає хитрості та граціозної роботи ніг, що є недоліком спортсмена, але він компенсує цей недолік сильними ударами які він використовує раптово і точно. Більшість з них не дуже рухливі, тому їм важко боротися з суперниками, які можуть швидко рухатися по рингу. Тобто браулери можуть зневажати комбінації ударів на користь одиничних ударів однією рукою, якими є хуки чи аперкоти. Повільність і передбачуваність ударів часто залишають бійця беззахисним перед контрударами. Найважливіші властивості браулера пов'язані з міцністю і здатністю протистояти атаці противника і бути постійно готовим до удару.

Свормер або по іншому таких боксером називають інфантерій, він намагається триматися поруч зі своїм суперником і несамовито виконує комбінацію ударів прямими ударами, крюками та аперкотами. Але класичний сформер повинен бути здатним протистояти опоненту та атакам суперника, тому що в цьому стилі боксу спортсмен потрапляє під джеби, поки не знайде можливості наблизитися і здійснити намір. Він завжди повинен бути агресивним і розвивати унікальний рівень витривалості на тренуваннях. Як правило, він не володіє ідеальною технікою, тому що під час бою втрачає контроль над своїми емоціями. Більшість з них не високі на зріст і безперервно роблять нахили. Найважливішими якостями свормера є агресивність, наполегливість і здатність протистояти щільному нападу противника.

Боксерська екіпіровка. Щоб уникнути травм рук, боксер виконує вправи з бинтами на долонях і бере участь у спарингу в боксерських рукавичках. Використання такого інвентарю дозволить завдати сильних ударів і знизить ризик отримання травм. Перед початком поєдинку в тренувальному процесі боксери домовляються про вагу рукавичок, оскільки їх полегшений варіант дає можливість більш сильних ударів, а в спортивному поєдинку на рингу вага рукавичок визначається регламентом. Щоб захистити зуби, ясна і щелепи, боксери використовують капи, виготовлений з пластико-гумового матеріалу. Спортсмени вдосконалюють свою майстерність переважно за рахунок використання двох видів груш: тренування швидкості удару проводяться на пневматичній груші, а для збільшення сили удару розроблена важка боксерська груша, наповнена піском. Боксерську грушу можна підвісити або опустити на підлогу. Оскільки тренування боксера передбачає різноманітні загальні фізичні вправи, включаючи біг, стрибки на скакалці, силові тренування тощо, тому необхідні бігові доріжки, скакалки, штанги тощо. Існують і інший інвентар, який полегшує процес тренування. Наприклад «лапи». Також у боксі є захисний шолом, який постійно використовується в аматорському боксі та професіоналами - під час спарингів і просто щоб уникнути розсічень, саден і синців, які виникають під час спарингу.

Техніка боксу. Бокс має арсенал стійок, ударів і захисту. Експерти вважають, що боксерська стійка - це найзручніший спосіб утримання тіла для нанесення ударів або виконання захисних рухів. Залежно від положення рук розрізняють три види стійок, а саме: лівостороння, правостороння і фронтальна стійка. Лівостороння стійка служить для виштовхування лівою ногою боксера вперед, а права нога розташовується позаду і півтора кроки вправо. Ноги злегка зігнуті в колінах, вага тіла майже рівномірно розподілена на обидві ноги, але права нога залишається дещо напруженою. Ліва рука зігнута в лікті і поставлена перед тулубом, лікоть опущений, а кулак майже на рівні плечового суглоба. Права рука також зігнута в лікті, а кулак витягнутий праворуч до підборіддя і повернутий всередину. Правостороння стійка - це

дзеркальне відображення лівої: для її побудови потрібно дотримуватися тих же принципів, тільки спереду - права рука і нога. Третій тип стійки, фронтальний, використовується у поєдинку, при якому тулуб, обидві руки і обидві ноги майже на одному рівні повернуті до суперника.

Стойка боксера може змінюватися і водночас трохи відрізнятись, тому що це залежить від статури бійця та того, як він боксує. Після того, як боксер оволодів типовою стійкою та набув досвіду, він може приступити до розробки власної стійки. Наприклад, деякі боксери іноді вважають за краще тримати обидві руки на висоті голови, тому що тоді є значний ризик потрапляння ударів суперника в тіло. За критерієм закритості тулуба стійки боксера можна розділити на відкриті і закриті за ступенем групування, за висотою підйому загального центру ваги - високий і низький.

У боксі є чотири типи основних ударів. Це – аперкот (англ. uppercut), джеб (англ. jab), крос (англ. cross), хук (англ. hook). Вимог до ударів немає: чим їх більше, тим краще для нападника, удари можна використовувати один за одним, утворюючи зв'язки.

Захист боксера заснований на кількох основних рухах, які використовуються, щоб уникнути удару. У їх переліку „блокаж” (англ. blocking), „клінч” (англ. clinching), „нирок” (англ. bobbing), „підставка” (англ. cover-up), „переміщення” (англ. footwork) і „ухил” (англ. slipping). «Блокаж» - цей термін фахівці з боксу розуміють як почергове використання руки або обох рук, плечей або ліктів для захисту певних частин тіла від удару. «Клінч» – це засіб обмеження атакуючих дій суперника шляхом «зв'язування» їм рук для обмеження рухів спортсмена. «Нирки» розглядається як присідання боксера з невеликим синхронним нахилом верхньої частини тіла вперед, пов'язаним з перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу. Ефективно використовується спортсменом проти бокових ударів, які, якщо захист виконано правильно, проносяться над головою. «Підставка» технічно сприймається як підставляння під удар ліктя, тильної сторони кисті, передпліччя або плеча. «Ухил» означає рух боксера вперед убік. Очікується,

що удар суперника буде по голові і у відповідь з'явиться можливість негайно почати відповідну атаку. Зазвичай цей прийом захисту використовується проти прямих ударів, щоб уникнути їх. «Переміщення» означає рухи тіла назад, вправо, вліво, вправо-назад або вліво-назад, вправо-вперед або вліво-вперед.

Крім цих рухів, боксери зазвичай використовують накладки і відбивання рукавицями: накладки рукавичок дозволяють призупинити удар суперника з самого початку його розвитку, поклавши руку на рукавички, передпліччя або плече суперника; Відбиття є ефективним у середній фазі удару суперника, оскільки воно впливає на його передпліччя як захисного буфера на руку супротивника з наміром змістити напрямок удару від цілі.

Щоб врахувати повний склад боксерського захисту, потрібно звернути увагу на обставину, що ці рухи, безсумнівно захисні, доповнюються ще кількома видами захисту, до яких боксер відносить зручний варіант стійки. Їх багато, тому давайте подивимося на провідні інструменти, а саме: деякі боксери віддають перевагу стійці, при якій тримають руки на більш високому рівні, щоб захистити брови, голову, обличчя, а на нижньому рівні, щоб уникнути ударів по тілу у область печінки і для цього є тактика, що під час бою бійці кілька разів змінюють стиль бою та захисту. Тобто є вибір, де боксер у високій стійці захищає підборіддя дальньою рукою, або руки бійця піднесені паралельно обличчю до щік, а лікті близько до тіла, або боксер безперервно рухається з боку в бік і виконує маятникові рухи нирками. Всі удари виконуються в русі, на ухилах і виходах з нирків, а техніка удару вибирається вибухова і потужна. Цей стиль називається " пик-а-бу ". Ще один поширений метод захисту — стиль, який називається «схрещеними руками». Таким чином, одне передпліччя розташовується горизонтально щодо іншого і піднімається на рівні голови так, що рукавичка однієї руки спирається на лікоть іншої руки. Цей стиль дозволяє динамічно змінювати стійку, і це тому, що задня рука може переміщатися у вертикальне положення, що захищає голову. Тобто, щоб уникнути удару по голові, цей прийом є одним з

найефективніших, так як по голові може потрапити лише один удар – джеб, спрямована в її верхню частину.

Існують також менш поширені бойові стратегії, це такі як: „Зависання на канатах”, „Удар Боло”, „Удар оверхед”, „Сheck хук” та інші. Стратегія висіння на канаті полягає в тому, щоб боксер якомога довше торкався тілом і «лежав на канатах», поки суперник робить серію ударів. Враховуючи, наскільки він втомився, можна перейти в пружну атаку, зламати захист і опір виснаженого суперника і повернути поєдинок на свою користь. У сучасному боксі така стратегія використовується все рідше, тому що вона вивчена і освоєна, тобто вже стала відомою, але дуже невелика кількість спортсменів можуть витримати ураган ударів суперника.

Наступною стратегією боксу є удар Боло, удар, сила якого заснована на дії кулачного лука. Сила удару гарантується несподіваним кутом удару кулаком по супернику. Такий удар можна сприйняти як трюк, а не як технічний маневр. Панч зустрічається рідко, він майже не включається в тренувальний процес, але, незважаючи на це, є відомі боксери, які постійно добре ним користувалися і були нестримними.

На відміну від правого хреста, який проходить паралельно землі, удар зверху відбувається по дузі. В основному його використовують низькі боксери проти більшого суперника. Тобто низький зріст спортсмена змушує його прийняти цей удар, щоб отримати його і завдати удару.

Чек-гак використовується, коли суперник швидко рухається вперед, що невблаганно і дає перевагу. Він складається з двох частин: простий гачок - це перша частина, а друга - завершальний штрих для ваших ніг. Коли суперник наближається, боксер повинен зробити гачок, спертися на ліву ногу і повернути праву ногу на 180°, щоб він міг використовувати доцентровий рух і сильне прискорення удару при нанесенні удару.

Як правило, боксери вибирають тактику для виконання коротких і швидких комбінацій, а потім мобілізують зусилля, щоб змінити позицію і уникнути атак у відповідь. Досвід показав, що центр рингу – це найзручніше

місце для руху боксера в будь-якому напрямку, і він завжди пам'ятає, що рух – найкращий спосіб уникнути удару суперника.

Підготовка боксера до бою в основному зводиться до поєдинку з умовним суперником, тобто з тінню, для розігріву м'язів. При цьому всі удари та обертання спрямовані на відпрацювання техніки перед боєм з суперником на рингу, або з партнером, який контролює процес, або тренування з мішком, боксерською грушею. Для відтворення реальності події спортсмен може використовувати бинти та боксерські рукавички. Бій з тінню — бій з уявним суперником перед тренуванням або перед поєдинком. Використовується як в аматорському, так і в професійному боксі як основний метод підготовки до тренувального завдання або до турнірного протистояння. Для цього боксер виконує будь-які удари і повороти і, при необхідності, тренер може дати правильні вказівки щодо використання особливих рухів.

## **1.2. Історія розвитку боксу на території України**

Розвиток боксу в Україні являє собою складний процес, що має специфічні етапи розвитку та потребує детального вивчення. Умовно можна виділити наступні етапи розвитку боксу в Україні: кулачні бої в древні часи в контексті розвитку національної культури у слов'ян; бокс в Україні до 1917 року; бокс до II-ї Світової війни; бокс у післявоєнний період; виступу українських боксерів на міжнародних змаганнях у складі збірної команди СРСР і нарешті, розвиток боксу в суверенній Україні і участь спортсменів у європейських і всесвітніх змаганнях [7].

У 1987 році була організована Асоціація аматорського боксу України (АЛБУ, президент І.І.Гайдамака). Дана структурна одиниця виявилася своєчасної і життєздатною. Разом з федерацією вона взяла на себе організаційно – виконавські функції по розвитку масового спорту, але в основному, спорту вищих досягнень. АЛБУ починає активно співробітничати з багатьма міжнародними боксерськими організаціями. Встановлюється інформаційний зв'язок практично з усіма федераціями і боксерськими клубами

світу. Надалі ця робота концентрується на Європейській асоціації аматорського боксу (ЕАБА). И.И. Гайдамака обирається членом президії асоціації, а потім першим віце-президентом і головою тренерської комісії ЕАБА. Поява українського представника у престижній організації, як ЕАБА, спричинило за собою поживлення роботи української федерації. Українські боксери все частіше з'являються на престижних рингах Європи. Якщо раніш змагальний досвід українських боксерів набирався в межах СНД із подібному по стилю спаринг-партнерами, то зараз з'явилася можливість зустрічатися з представниками інших боксерських шкіл, включаючи латиноамериканську. Матчеві зустрічі, що відбувалися після цього з боксерами Америки, (1998р.) і Куби (1999р.), показали правильність обраного напрямку у розвитку українського боксу. Збільшення змагального досвіду на міжнародному ринзі дало свої позитивні результати, і в Україні з'явилася ціла група молодих і дорослих боксерів, що мають гарний міжнародний змагальний досвід. Вони починають активно виступати за різні іноземні боксерські клуби (у Польщі, Чехії, Словенії, Німеччині й ін.) [23].

Боксери багатьох країн Європи, Азії і країн СНД беруть активну участь у спільних учбово-тренувальних зборах в Україні. У свою чергу боксери України виїжджають для участі в аналогічних спортивних заходах в інші країни. Такий обмін збільшує число спарингів-партнерів з різноманітними техніко-тактичними характеристиками і дає можливість тренерам ознайомитися з іншими науково-методичними підходами до організації і керування тренувальним процесом на різних етапах підготовки. Авторитет українських тренерів досить високий і багато хто з них виїжджають для читання лекцій по теорії і методиці боксу в інші країни.

Не відстає і суддівський ешелон України. Багато суддів залучаються до суддівства різних змагань по лінії ЕАБА й АИБА.

Українські судді регулярно підвищують свою кваліфікацію на семінарах суддівських комісій ЕАБА й АИБА. Починаючи з 1993 року, вони активно включилися в суддівство різних міжнародних змагань. Число суддів з України

на престижних і всесвітніх змаганнях неухильно росте. Так, вже в 1996 році в складі суддівських колегій ЕАБА й АИБА нараховувалося більш 30 українських суддів [5].

Успішний виступ національних збірних команд на міжнародному ринзі сприяє популяризації боксу. Спортивна інформація з радіо і телебаченню про різні матчі боксерів і особливо про бої професіоналів братів Віталія і Володимира Кличка викликає інтерес у молоді. Відзначається активність серед юнаків і підлітків, що бажають зайнятися цим видом спорту, що особливо важливо в умовах конкуренції, що підсилилася, з боку інших видів бойових єдиноборств, таких, як: вільна боротьба, карате, дзюдо, кікбоксінг, рукопашний бій, панкратіон та інші.

Популярність боксу в Україні зростає. У збірну команду вливаються спортсмени з таких міст, як Бердичів, Вінниця, Миколаїв, Івано-Франківськ, Суми, Стрий, Кременчук, Коломия, Кузнецовськ, Хмельницький, Энергодар і ін. Спортсмени з традиційно боксерських центрів теж не здають своїх позицій. Відзначається підйом боксу в Харкові, Києві й ін. У цей перелік увійшли, в основному, міста з розвитом промисловістю (атомні електростанції, велике машино- і суднобудування, вугільна і ливарна промисловість). Це дозволяє їм робити посильну фінансову підтримку спортові.

Велику допомогу в розвитку і популяризації боксу в Україні роблять представники державної адміністрації на різних рівнях – від національного до районного. Це люди, що у різні роки самі займалися боксом або симпатизують цьому мужньому виду спорту.

Велике значення для розвитку боксу в 90-і роки мали організація і відновлення виробництва по випуску боксерського інвентарю. Завдяки ініціативі багатьох аматорів боксу відновлюється випуск боксерського інвентарю в Києві, Харкові.

У Дрогобичі почали випускати електронну апаратуру для суддівства змагань по боксі. Випуск вітчизняної суддівської апаратури має велике значення. Усі міжнародні турніри, включаючи чемпіонати Європи, світу та

Олімпійських ігор, проводяться за допомогою електронного суддівства. При відсутності подібної апаратури Україна не змогла б проводити престижні міжнародні турніри і делегувати своїх суддів на різні змагання в рангах АИБА й ЕАБА.

Вже в далекому 1990 р. збірна України заявила про себе, як про професійну команду, коли на чемпіонаті СРСР українські спортсмени завоювали 2 золоті медалі, 1 срібну і 1 бронзову медаль. У тому ж році Е. Зиков з Маріуполя (тренер В.В. Кленин) у змаганнях на Кубок світу зайняв 3 місце. У 1991 році вперше зазвучало ім'я перспективного боксера Віталія Кличка, що на X Спартакіаді народів СРСР зайняв почесне 3 місце (тренер В.О. Золотарьов). У 1992 році 6 українських боксерів вийшли в півфінал чемпіонату СРСР. Юніорський чемпіонат Європи 1993 року показав, що в збірній команді є перспективні спортсмени.

На першості світу серед юніорів у 1994 році два наших спортсмени були у фіналі: Р. Джуман (Львів, тренер Д.Д. Сосновский ) у категорії 63,5 кг і Володимир Кличко в категорії 91кг.

У 1995 році команда юнаків України на першості Європи зайняла перше загальнокомандне місце. У 1996 році успішно виступила команда юніорів на чемпіонаті світу, що відбувся на Кубі.

Головна команда України завжди мала гідну та постійну конкуренцію. Команда вдало виступила на чемпіонаті світу в 1993 році.

У 1994 році на Кубку світу Р. Завуличний став переможцем, С. Ковганко (Миколаїв, тренер С. А. Корчинский) у вагової категорії 51кг зайняв 3 місце. На чемпіонаті світу в 1995 році Віталій Кличко зайняв 2 місце.

У 1996 році команда України завоювала 7 путівок на XXVI ігри Олімпіади. Результат участі відомий: з 97 команд-учасниць боксерського турніру спортсмени України зайняли почесне 6 місце, записавши у свій актив золоту медаль у самій престижній категорії – понад 91кг – Володимира Кличко. Перемога 20-літнього киянина Володимира Кличко в суперважкій

ваговій категорії стала дійсною сенсацією ігор XXVI Олімпіади. Значимість цієї перемоги переоцінити важко [6].

Кубок Європи 1999 року упевнено виграла збірна команда України, у складі якої були Андрій Котельник, Сергій Доценко, Олександр Зубрихін.

Старти Ігор XXVII Олімпіади для збірної команди України були досить успішними. Боксерська дружина України завоювала 5 медалей (2 срібні і 3 бронзові) і зайняла почесне 3 місце по кількості олімпійських нагород.

XXX Олімпійські ігри у Лондоні, підтвердили статус України, як боксерської держави: 2 золоті, 1 срібна та 2 бронзові медалі.

Загальні ж досягнення України за роки незалежності у професійному боксі – налічує 12 чемпіонів світу. Це такі боксери, як: Віталій Кличко, Володимир Кличко, Сергій Дзинзирук, Володимир Сидоренко, Андрій Котельний, В'ячеслав Сенченко, Юрій Нужненко, Віктор Постол, Василь Ломаченко, Олександр Усик, Артем Далакян, Олександр Гвоздик. Пояс Чемпіонки світу також має українська боксерка - Аліна Шатернікова.

### **1.3. Планування секційних занять з боксу у закладах загальної середньої освіти.**

Одним з найважливіших аспектів навчального процесу, його ефективністю є побудова секційних занять. Секційні заняття з боксу носить навчально-тренувальний характер.

Секційні тренувальні заняття використовуються при тренуванні початківців та боксерів нижчого рангу. На тренувальних заняттях боксери набувають нових рухових та психологічних навичок та вдосконалюють раніше розроблені.

Повторення відповідних рухів чи дій - це тренувальний процес. Послідовне засвоєння відповідних дій фіксується в умовному і вільному спарингу. Боксер, який прагне до високих показників у спорті, повинен

поступово вдосконалювати свою спортивну майстерність, вчитися, закріплювати та вдосконалювати не лише нові технічні навички, а й вміння застосовувати їх у різних умовах бою. Тому форма навчально-тренувального заняття є основною, що використовується при секційній роботі в школі.

Перш за все, проводячи секційні заняття, ми хотіли б звернути увагу на рекомендовані кліматичні показники тренувальної зони. Рекомендується підтримувати температуру повітря в межах 15-18 градусів С. Відносна вологість повинна становити 35-65%, швидкість повітря до 0,5 м / сек. Для забезпечення нормального повітрообміну рекомендується зробити витяжну вентиляцію зі швидкістю потоку 70 м. повітря на одного учня на годину.

Під час секційних занять з боксу, студенти вдосконалюють свої фізичні якості та техніко-тактичні навички. Наприклад, під час підготовки до змагань потрібно прагнути вдосконалити спортивну майстерність з точки зору наближення за стилем та манерою двобою, до реального [2].

Здебільшого навчально-тренувальні та тренувальні заняття проводяться в групі. Цю форму навчання можна використовувати для учнів різної спортивної кваліфікації - як початківців, так і майстрів.

Навчально-тренувальні заняття поділяються на три частини: підготовчу, основну та заключну.

Підготовча частина секційного заняття поділяється на фізіологічну розминку та навчальну частину.

Фізіологічна розминка передбачає:

- а) підготовку центральної нервової системи, активацію серцево-судинної системи та дихання;
- б) підготовку рухового апарату до дій, які потребують значних м'язових зусиль.

У підготовчій частині учні, які займаються, повинні виконати спеціалізовані вправи для боксера. Спеціалізовані підготовчі вправи підбираються залежно від рівня підготовленості, віку, періоду підготовки та спрямованості заняття.

У підготовчій частині зазвичай використовують вправи середньої інтенсивності. Дослідження показали, що ця частина заняття значно підвищує рухливість нервових процесів і створює оптимальні умови для виконання більш складних вправ з більшою інтенсивністю. Якщо навантаження під час підготовчої частини збільшується або недостатнє, рухливість нервових процесів значно збільшується порівняно з вихідними даними. Варто також враховувати індивідуальні особливості учнів [15].

У підготовчій частині багато уваги не можна приділяти розвитку таких якостей, як сила та витривалість. Загальнорозвиваючі вправи використовують комплексний вплив на організм тих хто займається. Можливість великого вибору розвивальних вправ дозволяє підвищити працездатність рухового апарату, навчитися точніше диференціювати рухи.

Спеціальні підготовчі вправи повинні відповідати задачам секційного заняття. Якщо в основній частині заняття ставиться задача розвитку рухливості і ведення бою на далекій дистанції, то для підготовчої частини повинні бути підібрані відповідні вправи в пересуванні, нанесенні прямих ударів, ухили тулубом і інші, для того, щоб цим сприяти найшвидшому оволодінню спеціальними навичками під час тренування в парах.

Підготовча частина включає стройові вправи, вони допомагають підтримувати порядок і дисципліну в групі.

Секційне заняття треба починати зі стройових вправ. Після виконуються вправи, які покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем, що активізують опорно-руховий апарат (швидка ходьба, біг, стрибки, швидкі рухи рук, ухили, удари, присідання тощо). Далі - вправи спеціально-підготовчі: зі

скакалкою, на техніку рухів, ударів, «бій з тінню» та інші вправи, які сприятимуть виконанню основних завдань. Вправи виконуються як на місці, так і в русі [13].

У основній частині заняття вирішуються основні завдання:

- а) оволодіння та вдосконалення технічних та практичних навичок;
- б) психологічна підготовка, відпрацювання здатності протистояти високим психологічним навантаженням;
- в) розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координація, спритність, швидкісно-силові якості та витривалість.

Навантаження має збільшуватися в об'ємі і особливо в інтенсивності. Наприклад, вивчивши прийоми у парах за завданням вчителя, учні (поступово збільшуючи швидкість виконання) до закріплення та вдосконалення прийомів у умовному чи довільному навчальному бою. Довільний бій на рингу з партнером вимагає великої напруги. Ця частина заняття буде найвищою в нервових і фізичних навантаженнях. Тому до умовного або вільного бою треба переходити після вивчення техніки ведення бою в парах. Вправи на боксерських снарядах і лапах знижують нервові напруження після тренувальних боїв на рингу, тому ці вправи виконуються в кінці основної частини заняття.

У заключній частині секційного заняття організм учнів повинен бути доведений до відносно спокійного стану. На початку заключної частини учні виконують вправи сидячи і лежачи, щоб розвинути силу і гнучкість окремих груп м'язів. Потім треба використовувати заспокійливі вправи: легкий біг, ходьбу з дихальними вправами, розслаблення м'язів кінцівок. Виконуються відволікаючі вправи (на розвиток уваги). З фізіологічного боку потребу у «затримці» можна пояснити тим, що під час інтенсивних тренувань відбувається процес розпаду білка, внаслідок чого в м'язах утворюється

молочна кислота. Відомо, що ступінь відновлення м'язів багато в чому визначається повнотою очищення м'язів від молочної кислоти. Як показали наукові дослідження, проведені в 70-80 роках ХХ століття, якщо після інтенсивних тренувань виконати півгодинний біг, кількість молочної кислоти в м'язах зменшиться на 20%, що саме по собі скоротить час відновлення спортсмена в 1,5 рази [22].

Слід зазначити, що використання вправи у тій чи іншій частині заняття залежить від кваліфікації групи, цілеспрямованості заняття та віку учнів, які займаються. На початковому етапі навчання, наприклад, вправи з вивчення техніки ударів та захисту включаються в основну частину уроку. У міру освоєння складних дій вправи на техніку руху переводяться у підготовчу частину уроку, де вони стають уже підготовчими вправами. Кваліфіковані боксери в бойовій практиці, близькі до змагальних умов, виконують вправи зі скакалкою та вправи на боксерських снарядах; після напруженого бою вони можуть бути обмежені легкими дихальними вправами.

Слід також зазначити, що періодичний план у розділі шкільного боксу можна приблизно поділити на три періоди: підготовчий, основний та перехідний.

Підготовчий період. Основна мета підготовчого періоду - всебічна і добре організована підготовка до успішного виступу на майбутніх змаганнях. Ще підготовчий період поділяється на два етапи: підготовчий та перед змаганнями.

Загальнопідготовчий етап. Час тренувань розподіляється за такою схемою: різнобічна фізична підготовка - 40-45%, технічна та тактична - 50-60%. Одночасно з відновленням і розвитком основних фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність і гнучкість) вдосконалюють техніку бойових прийомів і тактик, тренують вольові якості, приділяють значну увагу психологічній підготовці.

Основними формами навчання на цьому етапі є спеціалізовані та комплексні тренування з фізичної, спеціальної та технічної підготовки з поступовим збільшенням обсягу тренувальних навантажень та (меншою мірою) їх інтенсивності. Тривалість першого етапу залежить від фізичного стану, що займається, і становить в середньому 20-30 днів.

Основні засоби на цьому етапі: загальнорозвиваючі вправи, вправи на гімнастичному спорядженні та з предметами, акробатичні, з гирями, біг, стрибки, різні рухові та спортивні ігри, плавання, умовні бої.

При теоретичній підготовці знання, що складають основу спортивної діяльності, набуваються або поглиблюються.

Передзмагальний етап. Основним завданням другого етапу є підвищення рівня підготовки, розвиток спеціальних якостей та навичок, висока ефективність, придбання спортивної форми та залучення спортсменів до конкретної змагальної роботи.

Фізична підготовка займає 25-30 відсотків часу і спрямована на подальший розвиток рухових навичок і загальної підготовки. Зростає частка спеціальних засобів фізичної підготовки: технічна та тактична підготовка передбачає вдосконалення технічних навичок у складних умовах і займає 75-85% від загального часу. Під час тактичних тренувань треба вдосконалювати свої тактичні навички у звичайних боях та спарингу з суперниками з різними бойовими характеристиками.

Основними інструментами на цьому етапі є загальнорозвиваючі вправи. Вправи спеціальної фізичної підготовки до подальшого вдосконалення фізичних якостей, спеціальні вправи з техніки та тактики (умовні бої).

Слід мати на увазі, що надмірна кількість роботи зі снарядами може знизити ефективність підготовчих та ситуаційних дій, оскільки ці дії, особливо на снарядах, виконуються дуже мало.

В змісті вольової та психологічної підготовки основна увага приділяється збільшенню тренувальних навантажень, використанню індивідуальних тренувальних засобів у випадках мобілізації всіх сил боксера [7].

Теоретична підготовка спрямована на вивчення основ навчання.

Основні форми навчання на етапі перед змаганнями - це спеціальна і всебічна підготовка, технічна, тактична підготовки з використанням індивідуальних та групових методів роботи. Зростає частка змагальних та інтервальних методів навчання.

Методи розвитку фізичних якостей носять складний характер і спрямовані в основному на розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, координації рухів і особливої витривалості. Велика увага приділяється спеціальній підготовці, що досягається спеціальними вправами з боксу для розвитку сили, швидкості, спритності та швидкісної витривалості. Обсяг тренувального навантаження стабілізується, інтенсивність вправ продовжує зростати.

За кілька днів до змагань необхідно наблизити умови тренувань до умов змагань, тобто скоротити час тренувань, але ще більше збільшити його інтенсивність. Особливу увагу слід приділити збільшенню темпу ведення бою в кінці кожного раунду, особливо другого та третього.

Змагальний період слід розуміти як безпосередню участь у спортивних змаганнях. Фізична підготовка спрямована на досягнення максимальної підготовки, підтримання її на максимальному рівні, а також підтримку досягнутого загального тренування. Частка фізичної, технічної та тактичної підготовки підтримується на рівні передзмагального етапу.

Тактичні тренування покращують тактичні дії проти застосування різних тактик і манерів ведення бою.

Технічна підготовка повинна додатково підвищити швидкість і стабільність використання техніки в складних бойових умовах.

Психологічна підготовка повинна забезпечити максимальну мобілізацію та психологічну підготовленість учнів до кожного поєдинку та змагань в цілому.

У моральних і вольових тренуваннях увага зосереджується на розвитку вольових якостей, пов'язаних з особистою участю боксера у змаганнях, волі до перемоги, витривалості, мужності, рішучості, подолання негативних емоційних станів (невпевненість, боязнь діяти рішуче і активно у найвідповідальніші моменти поєдинку) депресія, пов'язана з окремими ураженнями). У змагальний період перевіряється рівень спортивної форми боксера, ефективність форм та методів підготовки до змагань. Цей період характеризується високими фізичними та нервовими навантаженнями [19].

Під час змагань боксер продовжує тренуватися. Він виконує ранкові вправи, щодня проводить спеціалізовані тренування зі своїм напарником, але вибір вправ, тривалість та інтенсивність тренувань залежать від того, як і з якою напругою боксер провів бій, від стану здоров'я боксера, рівень відновних процесів та часовий інтервал між боями. Крім того, боксер повинен стежити, щоб він не виходив за межі своєї вагової категорії протягом змагань. Як фізичні, так і розумові тренування призначені для підтримки раніше придбаної спортивної форми. Особливу увагу слід приділити психологічній підготовці до зустрічі з уже відомими опонентами.

Перехідний період. Перехідний період зазвичай настає після змагань. Поступово зменшується навантаження і відбувається перехід до активного відпочинку. Заходи повинні забезпечити підтримку рівня фізичної підготовленості та здоров'я боксерів.

У перехідний період широко використовували засоби з переважним використанням ігрового методу. Гігієнічна гімнастика, піші прогулянки,

екскурсії, спортивні ігри рекомендуються для занять на свіжому повітрі. Вправи з боксу служать для підтримки бойових навичок. Кількість занять на тиждень зменшується (до трьох разів на тиждень), кількість і особливо інтенсивність застосовуваних навантажень. У цей період завданням є підтримка спортивної форми через активний відпочинок, щоб з наступного підготовчого періоду почати тренування на більш високому рівні [18].

#### **1.4. Загальні основи швидкісно-силової підготовки старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу.**

Фізична підготовка – невід’ємна частина тренувального процесу в боксі [11, 16]. Сила, витривалість, гнучкість, швидкісні та координаційні здібності це фізичні якості через які проявляються рухові здібності боксера

Загальна фізична підготовка боксера спрямована на вдосконалювання функціональних можливостей організму і оволодіння широким діапазоном рухових навичок і вмінь. Програма загальної фізичної підготовки старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу містить як загальні для багатьох видів спорту вправи – ходьба, біг, стрибки, метання, плавання, так і вправи, які застосовуються в інших видах спорту – гімнастичні вправи, вправи з гантелями, штангою, спортивні ігри. Спеціальна фізична підготовка спрямована на виховання у боксера потужності і кількості ударів, що виконуються у певний відрізок часу, максимальний прояв м’язових зусиль за сигналом, значення сили удару, серії ударів та ін.

Засіб – це прийом, спеціальна дія, що робить можливим здійснення, досягнення чого-небудь, створеного людиною з певною метою. До засобів фізичного виховання відносять фізичні вправи, сили природи та гігієнічні фактори [38].

Фізичні вправи – це основний та специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямована дія на того, хто займається. Сили природи і фактори

гігієни є допоміжними засобами. З їх допомогою повніше і краще використовується основний засіб, створюються умови для ефективної дії фізичних вправ на тих, хто займається, а також успішної організації та проведення занять [38].

Виконуючи окремо взяті фізичні вправи, практично неможливо досягти поставлених цілей та розвиваючого ефекту. Необхідне багаторазове повторення вправи (наявність рухової діяльності) для того, щоб вдосконалити рух або розвинути фізичні якості.

### **1.5. Характеристика швидкісно-силових здібностей та методика їх розвитку.**

Доступність виконання вправ з біляграничною і граничною швидкістю це загальна вимога вправ для розвитку швидкості. Такі вправи мають бути відносно простими за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Перш ніж виконувати їх із граничною швидкістю і біляграничною, необхідно приділяти увагу вдосконаленню координації роботи м'язів, що має назву „міжм'язова координація”, на помірних і субмаксимальних швидкостях. Такий процес потрібно застосовувати для зосередження уваги не на способі, тобто техніці виконання, а на інтенсивності рухів.

Для вибіркового розвитку швидкості рухових реакцій застосовують вправи у терміновому повторному реагуванні на подразники в умовах, які моделюють реальну рухову діяльність. Рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами виконання і на менших за стандартними вимогами майданчиках у поєднанні з іншими видами швидкості для комплексного розвитку рухових реакцій сприймаються як найбільш ефективні.

Виконання циклічних вправ за командою з різкою зміною темпу, напрямку, виду руху також має позитивний ефект.

Для розвитку швидкості ациклічних одиничних рухів застосовуються найчастіше саме ті вправи, в яких виконання необхідно пов'язувати з покращенням швидкості і координацією роботи нервово-м'язового апарату.

Такі вправи виконуються з варіативною швидкістю, яка може бути великою, майже граничною чи граничною, та у варіативних умовах, які можуть бути полегшеними, ускладненими чи стандартними. Полегшення або ускладнення умов, тобто зменшення чи збільшення зовнішнього опору, не повинне завершуватися порушенням структури рухів основної вправи. На розвиток швидкості в ациклічних рухах позитивно впливає розвиток вибухової сили завдяки вправам, які за координацією роботи нервово-м'язового апарату є подібними до основних.

Розвиток швидкості в циклічних видів здійснюється за даними [39] із застосуванням таких засобів, серед яких:

1. Естафети.
2. Рухливі ігри.
3. Спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартні, майданчиках.
4. Біг, плавання з гандикапом, коли шанс на перемогу врівноважується ще на старті завдячуючи розташуванню учасників забігу на певній відстані один від одного у відповідності з рівнем розвитку швидкості чи за іншим критерієм.
5. Імітація рухів руками або ногами на бігу чи під час плавання з максимальною або варіативною частотою та з різних вихідних положень – стоячи, лежачи, сидячи.
6. Біг, плавання „з ходу”, щоб виконати завдання з подолання короткого відрізка за 2–4 с з максимальною швидкістю після попереднього розгону.
7. Біг, плавання з прискоренням.
8. Біг, плавання з максимальною або варіативною частотою рухів.
9. Біг, плавання з варіативною швидкістю в межах 70–100% від індивідуальної можливості у конкретній вправі.
10. Виконання вправи з різкою зміною швидкості, темпу, довжини кроку і напрямку руху.

11. Виконання швидкісної вправи в ускладнених умовах відносно до звичайних. Наприклад, біг вгору, веслування з гідрогальмом та ін. Ускладнення не повинне порушувати структуру рухів основної вправи.
12. Виконання циклічних вправ зі старту на основі застосування стартового розгону без команди або за командою.
13. Виконання швидкісної вправи у полегшених умовах відносно до звичайних. Наприклад, плавання або веслування за течією, біг за вітром або під гору, плавання на буксирі та ін. Полегшення умов розраховується таким чином, щоб воно не призводило до порушень методики і структури рухів основної вправи.
14. Швидкісний біг, їзда на велосипеді рельєфною хвилеподібною поверхнею чи нерівною місцевістю.
15. Виконання швидкісної вправи з застосуванням додаткових предметів. Останні сприяють кращому розслабленню м'язів, які задіяні у виконанні конкретної вправи, і вдосконаленню координації роботи м'язів, які не несуть навантаження.
16. Вправи на розтягування м'язів, зв'язок і сухожиль для збільшення амплітуди рухів.
17. Швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки ліворуч-праворуч через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду; стрибки через скакалку та ін.
18. Виконання швидкісних циклічних вправ із застосуванням звуколідерів темпу рухів.

Відпочинок між повторними виконаннями тренувальних вправ повинен забезпечити готовність повторити ту ж роботу, не знижуючи швидкості. Зазвичай інтервал відпочинку визначається суб'єктивно за готовністю до виконання вправи.

Визначають п'ять основних методів розвитку швидкості:

1. Комбінований метод. Наприклад, виконання ударного руху при нападаючому ударі з обтяженням на кисті та переміщення з тим, що обтяжило та ін.
2. Метод змагання. Виконання вправ з граничною швидкістю в умовах змагання.
3. Повторний метод. Його зміст зводиться до виконання вправ з максимальною швидкістю. Завдання виконуються у відповідь на сигнал (переважно зоровий) і на швидкість окремих рухів. Тривалість виконання завдання така, протягом якої підтримується максимальна швидкість (звичайні 5–10 с). Інтервал відпочинку між вправами повинен забезпечувати найбільшу готовність до роботи (30 с – 5 хв. Залежно від характеру вправ і стану спортсмена).
4. Ігровий метод. Виконання вправ на швидкість в рухливих іграх, спеціальних естафетах.
5. Метод кругового тренування. Використовують вправи, при яких беруть участь основні групи м'язів і суглоби.

Швидкість реакції на рухомий об'єкт (у єдиноборствах, спортивних іграх) потрібно розвивати в спрощених умовах, а потім поступово ускладнювати ситуації. Важливо знати, що вихована швидкість в рухах, несхожих за руховою структурою, не переноситься на інші вправи. Саме тому для розвитку якості швидкості найбільш ефективні спеціальні вправи максимально наближені до елементів обраного виду спорту.

Виконувати вправи в цілісному вигляді потрібно повторно, з такою ж швидкістю або швидкістю переміщення, яка близька до встановленої межі в даний час, і ще швидше в полегшених умовах, а також можливо швидше в утруднених умовах.

Для розвитку швидкості рухів використовуються також фізичні вправи, в яких ця якість виявляється в найбільшій мірі, наприклад окремі деталі спортивних вправ, що виконуються в високому темпі або імпульсивно, різко, біг на короткі дистанції, метання полегшених снарядів, ряд рухових і спортивних ігор.,

Для розвитку всіх форм швидкості необхідно керуватися наступними положеннями:

1. Якщо основне завдання заняття розвиток швидкості, то її слід вирішити безпосередньо після розминки.
2. Вдосконалювати техніку обраного виду спорту.
3. Розвивати здібність до довільного (свідомого) розслаблення м'язів.
4. Розвиток швидкості необхідно починати з виконання вправ рівномірним методом, з середньою інтенсивністю: як тільки розвивається здатність контролю за рухами, застосовувати метод змінних і повторно-змінних вправ; найбільша швидкість (інтенсивність) рухів на цій стадії – 80–85% від максимальних можливостей.
5. У процесі вправ в циклічних видах спорту навантаження на організм необхідно регулювати за показниками частоти дихання і пульсу, а також керуючись можливостями, які підтримують швидкість перших спроб і зберігають правильну координацію рухів; частота дихання повинна наближатися до норми і разом з тим не повинно пройти збудження від попередньої вправи тому перерви для відпочинку між окремими повтореннями повинні визначатися саме таким фактором. Тривалість перерви для відпочинку впродовж одного заняття від одного повторення до іншого повинна поступово збільшуватися.

Отримання перемоги у поєдинках з боксу забезпечують наступні характеристики. До числа таких характеристик входять швидкість рухів в одиничних і серійних ударах, швидкість реакції при ударах і захистах, швидкість у пересуванні і при захисті. Швидкість реакції старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу виробляється імітаційними вправами без снарядів на місці й у русі; у вправах з боксерськими лапами (реакція на певне положення боксерських лап) відпрацьовується швидкість одиничних, серійних ударів і захисту; на місці й у русі виконуються вправи в захисних рухах (ухили, нирки, підставки, бокові кроки); пересування одиничними й подвійними кроками; підскоки в різних напрямках.

В якості основних засобів розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування [39]. Такі вправи називають силовими.

Для вирішення певного педагогічного завдання при виборі силових вправ необхідно враховувати їхню переважну дію на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального і загального впливу на опорно-м'язовий апарат, а також можливість точного дозування навантаження.

Сучасна теорія і практика спортивного тренування розглядає силу як найважливішу фізичну якість спортсмена, що значною мірою визначає рівень швидкості рухів та пересувань старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу. Високу ефективність ігрових дій забезпечує саме сила в різноманітних її проявах. За характером прояву визначають абсолютну, відносну та „вибухову” силу.

Відносна сила – величина, що припадає на один кілограм власної маси тіла боксера. Як відомо, сила м'язів пов'язана з величиною їх фізіологічного поперечника і, отже, опосередковано оцінюється масою тіла. Найбільший зв'язок між масою і проявленою силою спостерігається у тих випадках, коли сила має другорядне значення. З підвищенням швидкості прояву сили, зв'язок між нею і масою тіла знижується. Саме тому, для оцінки фізичної підготовленості боксера рівень відносної сили має велике значення. „Вибухова” сила відображає здатність до досягнення значних зусиль у найкоротший час, що регламентується умовами виконання спортивної вправи або ігрової дії. Конкретно ця сила реалізується у стрибках, швидких проривах, потужних передачах на далеку відстань.

Абсолютна сила – максимальна сила, яку окремий м'яз або група м'язів може розвинути під час скорочення у будь-якому русі без відношення до власної маси тіла спортсмена [12, 32].

У процесі виконання спортивних або професійних прийомів пов'язаних з підняттям, опусканням, утриманням важких вантажів, м'язи, долаючи опір,

скорочуються і коротшають [32]. Така робота називається тією, що долає. Протидіючи якому-небудь опору м'яза, можуть при нарузі, і подовжуватися, наприклад, утримання дуже важкого вантажу. Така робота м'язів називається поступливою. Обидва ці режими становлять динамічну силу. Сила, що проявляється в русі, тобто в динамічному режимі називається динамічною силою.

Скорочення м'яза при постійній нарузі або зовнішньому навантаженні називається ізотонічним. Даний режим має місце в силових вправах (штанга, гирі, гантелі) режим роботи м'язів на тренажерах, де задається швидкість переміщення ланок тіла називається ізокінетичним (плавання, веслування). Якщо зусилля спортсмена рухом не супроводжується і проводиться без зміни довжини м'язів, то в цьому випадку говорять про статичний режим. Така сила називається статичною [12, 22-23].

Більш високій якості виконання багатьох елементів боксерської техніки сприяє саме розвиток сили м'язів. Правильно сплановане підвищення тренувального навантаження поступово приведе до зміцнення зв'язок і сухожилів. Це дозволить спортсменові краще долати з напругу, на тренуваннях і під час змагань. Силові тренування забезпечать створення міцної основи для розвитку майстерності й досягнення високих результатів старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу.

У процесі силової підготовки необхідно розвивати усі види силових спроможностей. Підбір засобів для розвитку сили у старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу потрібно здійснювати з урахуванням їхньої рухової специфіки.

Силові вправи поділяють на три групи:

- для загального розвитку (комплексно для усіх груп м'язів);
- для розвитку найнеобхідніших груп м'язів;
- для розвитку спеціальних рухових навичок.

Силова підготовка має свої особливості. Найперше це розвиток основних для боксу груп м'язів. При цьому важливо не порушити баланс з

їхніми антагоністами. Сила розвивається всебічно, рівномірно і разом зі швидкістю.

Отже, можна дійти висновку про те, що при виборі засобів силової підготовки потрібно керуватися педагогічним завданням, яке пропонується з урахуванням функціональних властивостей тієї або іншої групи вправ. Слід також пам'ятати й про те, що ефективному розвитку силових можливостей не сприяє тривале застосування одних і тих самих вправ. Тому періодичне застосування навіть менш ефективних фізичних засобів, але тих, що є новими, буде сприяти більш ефективному розвитку сили спортсмена.

### Висновки до першого розділу

Таким чином, аналіз літературних джерел дозволяє зробити висновки, які підтверджують актуальність даної теми, а саме: швидкісно-силові здібності є ключовими боксі. Їх прояви залежать від підготовленості спортсмена, закономірностей зростання майстерності боксера, віку, етапу підготовки, рівня тренуваності, структури і змісту тренувального процесу, індивідуалізації підготовки, наявності нетрадиційних методів тренування та ін.

Тому для формування ефективної методики розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі, актуальним є розгляд наступних питань:

1. Дослідження рівня розвитку швидкісно-силових якостей у старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу.
2. Обґрунтування методики розвитку швидкісно-силових здібностей старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу.
3. Визначення статистичних змін у показниках швидкісно-силових якостей старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу протягом експерименту.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження.

Для розв'язання визначених завдань в роботі використано педагогічні методи дослідження.

У групу педагогічних методів дослідження включені:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Анкетування.
3. Узагальнення передового досвіду спеціалістів.
4. Педагогічні спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю (відеозапис, ведення протоколів).
5. Педагогічні контрольні випробування (тести).
6. Хронометрія.
7. Динамометрія.

Зміст та доцільність використання зазначених методів поєднана з теоретичним матеріалом для узагальнення досвіду і дослідження рівня розвитку пріоритетних фізичних якостей у старшокласників, які спеціалізуються у боксі.

Відповідно до досліджуваної теми було проаналізовано 38 джерел науково-методичної літератури, яка висвітлює важливі проблеми тренувального процесу єдиноборців та старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу.

Анкетування старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу проводилось перед початком тренувального процесу за стандартним змістом опитувального листа, за наступними пунктами: прізвище, ім'я, по-батькові; вік; місце проживання; спортивний стаж; антропометричні дані.

Узагальнення передового досвіду проводилося відповідно до інформації досвідчених тренерів, спеціалістів. У ході цього аналізу були обумовлені найбільш важливі напрямки пошуку методичних рішень з визначення побудови і контролю тренувального процесу в боксі. Головним завданням

було отримати рекомендації фахівців щодо ефективності різноманітних методик побудови і контролю тренувального процесу старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу.

Педагогічні спостереження були спрямовані на вивчення особливостей тренувальної і змагальної діяльності старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу. Спостереження проводилися під час навчально-тренувальних та секційних занять.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу були проведені педагогічні контрольні вимірювання у формі тестів.

Швидкісно-силові якості за даними контрольних вправ: метання набивного м'яча масою 3 кг. двома руками знизу вперед, стрибки у довжину й у висоту з місця, стрибки через скакалку.

Характеристика тестів для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей.

Методика проведення тесту. Для цього випробуваний займає позицію у стартової лінії у вихідному положенні, розташування ніг паралельне, і поштовхом двома ногами при змаху рук знизу вверх робить стрибок у довжину. Дальність стрибків замірюється рулеткою з точністю до 1 см.

Стрибки у висоту з місця досліджуються за допомогою стрічкопротягувального пристрою за методикою В. М. Абалакова.

Методика проведення тесту. Ці стрибки виконуються з того ж вихідного положення: ноги розташовані паралельно, а далі поштовхом двома ногами і з допомогою змаху рук знизу вверх виконується стрибок. Результати стрибків заміряються з точністю до сантиметра.

Метання набивного м'яча масою 3 кг двома руками знизу вперед виконується за методикою, що наведена у джерелах [37].

Методика проведення тесту. Випробування здійснюється з вихідного положення з м'ячем у руках. При декількох замахах руки виконується метання м'яча згідно з відведеним для цього коридору, що шириною сягає 10 метрів.

Здобутий результат вимірюється в метрах. У всіх тестах на швидкісно-силові якості дозволяється виконати послідовно три спроби, і та з них, що завершилася кращим результатом, використовується у розрахунках.

Стрибки через скакалку – тест для визначення розвитку швидкісно-силових здібностей старшокласників [25, 34]. Проведення тесту. Вправа виконується з максимально швидким обертанням скакалки вперед. За командою „Вправу починай!” включають секундомір та рахується кількість стрибків, виконаних за 1 хвилину.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Стрибки виконуються поштовхом двома ногами. 2. При дотику скакалки до ноги і вимушеній зупинці учасник поновлює стрибки. Повторна спроба йому не надається. 3. Кожний учасник тестування має лише одну спробу.

Отримані показники оброблено методами математичної статистики за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel. Визначено такі статистичні показники, як середня арифметична величина середньоквадратичне відхилення  $\sigma$ , середня помилка  $m$ ,  $t$ -критерій Стьюдента, величина ймовірності  $p < 0,05$  за методикою, що наведена у джерелах [15].

## **2.2. Організація досліджень**

У період з жовтня 2020 року до листопада 2021 року на базі КУ Сумська загальноосвітня школа I-III ступенів №18, м. Суми виконувалися педагогічні дослідження за запланованими завданнями.

Крім того, було організовано збір даних впродовж науково-дослідних етапів. Послідовність виконаної роботи наступна:

1. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу було визначено у жовтні 2020 року. Респондентами стали 18 старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу. Вікова категорія старшокласників, які займаються у шкільній секції з

боксу становила від 15 до 17 років, а термін занять боксом від одного року до п'яти.

2. З метою перевірки ефективності застосування методики вдосконалення швидкісно-силових якостей старшокласників, які займаються у шкільній секції з боксу у період часу з жовтня 2020 р. до жовтня 2021 р. було проведено педагогічний експеримент

3. Обробка даних дослідження проводилась у листопаді 2021 року за допомогою методів математичної статистики на персональному комп'ютері за операційною системою Windows XP із застосуванням інтегрованої програми Microsoft Excel.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З БОКСУ

#### **3.1. Методичне обґрунтування вправ щодо вдосконалення швидкісно-силових здібностей старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу**

Для розвитку особливих швидкісно-силових якостей старшокласників які займаються в шкільній секції боксу, використовуються різноманітні вправи з опорами, які дозволяють впливати на м'язи, що несуть необхідне навантаження в основній вправі, зберігаючи її динамічну структуру. До групи вправ «вибухового» характеру входять вправи не тільки з ациклічною структурою руху (стрибки, метання тощо). Але і з циклічною структурою (біг і плавання на короткі дистанції, спринтерська їзда на велосипеді по трасі тощо). Усі вправи для розвитку швидкісно-силових якостей доцільно розділити на три групи: перша група – вправи з подоланням опору, величина яких вище змагального, за рахунок чого знижується швидкість руху, а рівень сили збільшується; друга група - вправи з подоланням опору, величина яких менше змагального, швидкість руху висока; третя група - вправи з подоланням опору, величина яких дорівнює змагальному, швидкість руху близько максимальної і вище.

При розробці методики швидкісно-силової підготовки враховується її вплив на фізичний розвиток, здоров'я, функціональний стан організму старшокласників, які займаються в шкільній секції боксу. Основні використані методи це: 1) комбінований ефект, 2) змінний ефект, 3) короткочасні і повторні зусилля.

Вправа 1. «Круговий метод». Вправи виконуються на окремих станціях з послідовним переходом на іншу станцію. Час виконання вправ на «станціях» 2-3 хвилини. Після виконання вправи необхідно відпочити 30 секунд, щоб

перейти на іншу станцію. Після завершення всього кола - відпочинок 3 хвилини. 2-3 кола в тренуванні. Під час кругового тренування рухи виконуються на великій швидкості, при цьому відбувається постійний контроль за технікою виконання.

#### Варіант 1.

1 станція. «Поодинокі удари по важких боксерських мішках на максимальній швидкості». В.п. - Стоячи в бойовій стійці, обличчям до боксерського мішку. З цього положення - послідовне нанесення найшвидших одиничних ударів лівою і правою рукою протягом 3 хвилин.

2 станції. «Захисні дії на максимальній швидкості від атак партнерів». В.п. - встати в бойову стійку і обличчям до партнера. З цієї позиції треба виконувати захисні дії на максимальній швидкості. Зміна завдання через 1,5 хвилини.

3 станції. «Рух на максимальній швидкості». В.п. - встати в бойову стійку обличчям до партнера. З цього положення - взаємна швидка зміна дистанції шляхом кроку вперед, назад або вбік. Зміна завдання через 2-3 хвилини.

4 станції. «Серійні удари по мішках на максимальній швидкості». В.п. - Станьте біля важкого боксерського мішку. З цієї позиції – нанесення серійних ударів у важкий боксерський мішок з максимально можливою частотою протягом 10 с з інтервалом відпочинку 20 с. Те ж саме на близькій дистанції. Час виконання 2-3 хвилини

#### Варіант 2.

1 станція. «Стрибайте на скакалці на максимальній швидкості». В.п. - Стоячи зі скакалкою в руках. З цього положення - стрибки зі скакалкою на максимальній швидкості різними способами. Змініть завдання через 1 хвилину. Те ж з обтяженням на руках і ногах.

2 станції. «Поодинокі удари по важких боксерських грушах на максимальній швидкості». В.п. - Стоячи в бойовій позі, обличчям до

боксерських груш. З цього положення - послідовне нанесення найшвидших одиничних ударів лівою і правою рукою протягом 1 хвилини.

3 станції. «Відштовхування грифа стрибаючи на максимальній швидкості». В.п. - Верхня частина тіла природно витягнута, ноги разом, руки зігнуті в ліктях на висоті грудей і тримають гриф (штанга або диск, гантелі, медбол). З цього положення – одночасне відштовхування штанги обома руками вперед і невеликий стрибок обома ногами вгору. Змініть завдання через 1 хвилину.

4 станції. «Згинання та згинання рук на брусах на максимальній швидкості». В.п. - Упор на руках на брусах. З цього положення - згинання і розгинання рук. Змініть завдання через 1 хвилину. Те ж з обтяженням на руках і ногах.

Вправа 2. «Почергові удари руками з максимальною швидкістю». В.п. - Стоячи в бойовій стійці. З цього положення - почергові удари руками з максимальною частотою 10 с і спокої протягом 20 сек. Вправа виконується 2-3 хвилини. На тренувальній сесії 2-3 серії. Те ж саме з гантелями.

Вправа 3. «Зробіть максимальну кількість ударів у стрибках». В.п. - Стоячи в бойовій стійці. З цього положення зробіть максимальну кількість ударів в одному стрибку на місці протягом 2–3 хв з перервою 1 хв між підходами. 3-4 серії за одне тренування.

Вправа 4. «Бій з тінню на максимальній швидкості». В.п. - Стоячи в бойовій стійці. З цієї позиції - поодинокі удари або серії (3-4 удари) на максимальній швидкості в поєднанні з рухами, обхідним фінтуванням та захисними діями. У навчальному блоці 3 серії по 3 хвилини кожна, з перервою 1-2 хвилини між серіями. Те ж з обтяженням на руках і ногах.

Вправа 5. «Удари без гантелей і з гантелями в руках з максимальною швидкістю». В.п. - стоячи в бойовій стійці. З цієї позиції – почергові удари руками з гантелями з максимальною частотою 10 с, потім без гантелей 20 с. Вправа виконується 3 хвилини. 2-3 серії за одне тренування.

Вправа 6. «Чергування серій штовхання набивного м'яча від грудей однією рукою і удари з гантелями в руках з максимальною швидкістю». В.п. - Встаньте в бойову стійку з набивним м'ячем в руках перед грудьми, обличчям до партнера. З цього положення - штовхання набивного м'яча від грудей спочатку правою, а потім лівою рукою з максимальною частотою 15 с, потім по черзі виконувати удари руками з гантелями з максимальною частотою протягом 15 с. Вправа виконується протягом 3 хвилин. Тренування 2-3 серії.

Вправа 7. «Виконання захисних дій або удар по сигналу на максимальній швидкості». В.п. - встати в бойову стійку обличчям до партнера. З цього положення виконайте зазначені захисні дії або удари за сигналом на максимальній швидкості. Вправа виконується протягом 3 хвилин. 2-3 серії за одне тренування.

Вправа 8. «Виконання дій захисту від тенісного м'яча, який летить на максимальній швидкості». В.п. - встати у бойову стійку і обличчям до партнера. З цієї позиції вживайте заходів захисту від тенісних м'ячів, кинутих вашим партнером на максимальній швидкості. Вправа виконується безперервно 3 хв 2-3 серії за одне тренування.

Вправа 9. «Бій з партнером з максимальною швидкістю на великій відстані». В.п. - встати в бойову стійку обличчям до партнера. З цієї позиції – робити одиночні удари або серії (3-4 удари) на максимальній швидкості в поєднанні з рухами, ухильними фінтами та захисними діями. У тренувальному сеансі 3 серії по 3 хвилини кожна з перервою 1-2 хвилини між серіями. Те ж з обтяженням на руках і ногах.

Вправа 10. «Бій з партнером з переходом від наступальних до оборонних дій і навпаки на максимальній швидкості». В.п. - встати в бойову стійку обличчям до партнера. З цього положення - нанесення серії ударів на максимальній швидкості протягом 15 с, потім вжиття захисних заходів протягом 15 сек. потім навпаки. Вправа виконується протягом 3 хвилин. 2-3 серії за одне тренування.

Вправа 11. «Бій з партнером, використовуючи удари на максимальній швидкості». В.п. - встати в бойову стійку обличчям до партнера. З цієї позиції – виконання оборонних дій та одиночних контратакуючих ударів з максимальною швидкістю. Вправа виконується протягом 3 хвилин. 2-3 серії за одне тренування.

Вправа 12. «Умовний бій з партнером на максимальній швидкості». В.п. - встати в бойову стійку обличчям до партнера. З цієї позиції – виконувати одиночні удари або серії (3-4 удари) на максимальній швидкості в поєднанні з рухами, ухильними фінтами та оборонними діями. У тренувальному сеансі 3 серії по 3 хвилини кожна з перервою 1-2 хвилини між серіями. Те ж саме з обтяженням на руках і ногах.

Вправа 13. «Удари з максимальною швидкістю у боксерські „лапи” в момент „появи” цілі». В.п. - встати в бойову стійку обличчям до партнера. З цієї позиції – наносити удари з максимальною швидкістю у боксерські „лапи” у момент появи цілі. Вправа виконується протягом 3 хвилин. 2-3 серії за одне тренування.

Вправа 14. «Біг на місці з ударами руками з гантелями і без гантелей». В.п. - Бойова стійка. З цього положення - в режимі максимальної швидкості одночасне виконання почергового підйому стегон вгору і виконання прямих ударів руками з гантелями з максимальною частотою протягом 10 с, потім без гантелей 20 с при русі вперед або назад. Виконайте те ж саме з ударами збоку та з низу. Темп виконання вправи максимальний. Кількість повторень - безперервно по 30 с в одному підході. Вправа виконується протягом 3 хвилин. 2-3 серії за одне тренування.

Вправа 15. «Біг із різних положень із старту». В.п. - лежачи на животі. З цього положення - біг за сигналом (світловим, звуковим, тактильним) 15-20 м після 1-хвилинної перерви в 5-6 серіях. Те ж саме в 3-4 серії через 2 хвилини відпочинок. Те ж саме з положення лежачи на спині.

Вправа 16. «Швидкий біг на пересічній місцевості з подоланням природних перешкод». В.п. - Встаньте, верхня частина тіла пряма, ноги на

ширині плечей, руки природно опущені. З такого положення - швидкий біг по лісі, подолання природних перешкод. Те ж саме зробіть зі зміною швидкості до 10 с, з наступною ходьбою 1-2 хвилини. Час виконання 20-30 хвилин.

### **3.2. Дослідження рівня розвитку швидкісно-силових якостей у старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу.**

Ефективність багаторічної підготовки старшокласників в боксі визначається цілим рядом таких, відносно самостійних методичних умов [18, 20]:

1. віку початку занять боксом;
2. планування та зміст тренувального процесу;
3. контроль розвитку фізичних здібностей;
4. індивідуалізації підготовки старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу залежно від статі, віку, фізичного розвитку, манери ведення двобою, особистих якостей;
5. наявність нетрадиційних методів тренування, високого рівня медико-
6. біологічного забезпечення і відновлення.

У зв'язку із цим стає очевидним, що багаторічне спортивне тренування від новачка до спортсмена високого класу є процесом, який протікає за закономірностями виховання фізичних здібностей, оволодіння боксерською технікою, спортивною моторикою, інтелектуальними і психічними здібностями та якостями.

Фізична підготовка старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу повинна бути оптимально регламентована і базуватися на визначених методичних умовах, які враховують закономірності управління і розвитку. Знаючи і вміло використовуючи вказані об'єктивні закономірності, тренувальний процес можна спрямувати в оптимальному напрямку.

Аналіз літературних джерел з різних бойових єдиноборств [2, 10,] показав, що до числа провідних факторів підготовки варто віднести

інформацію про необхідні зміни структури фізичної підготовленості старшокласників .

Параметри фізичної підготовленості старшокласників дослідженні авторами з легкої атлетики [1, 12-14, 23], спортивних ігор [15-16, 33], плавання [19, 26], кікбоксингу [25, 28, 38], боротьби [2, 28], карате [18, 20], тайського боксу [8], тхеквондо [11], рукопашного бою [10, 17]. Але подібні дослідження у боксі проводились лише фрагментарно.

Тому, з метою встановлення рівня розвитку швидкісно-силових якостей старшокласників , які спеціалізуються з боксу було проведено педагогічне тестування. Дослідження проводились на базі КУ Сумська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №18, м. Суми, Сумської області.

Для виконання поставленого завдання були відібрані 18 старшокласників кваліфікації І-ІІ розрядів. Вік старшокласників складав від 15 до 17 років, а спортивний стаж занять боксом від року до п'яти років.

Проаналізувавши літературу, визначивши методичні умови розвитку ми організували та провели педагогічне дослідження для визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу. Детальні отримані дані досліджень наведені у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

**Показники швидкісно-силової підготовленості старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу (n=18)**

<b>Контрольні випробування</b>	<b>X1</b>	<b>m</b>	<b>X2</b>	<b>m</b>
Стрибок у довжину з місця, см	165,5	2,07	178,3	1,03
Стрибок у висоту з місця, см	54,82	1,06	63,12	0,36

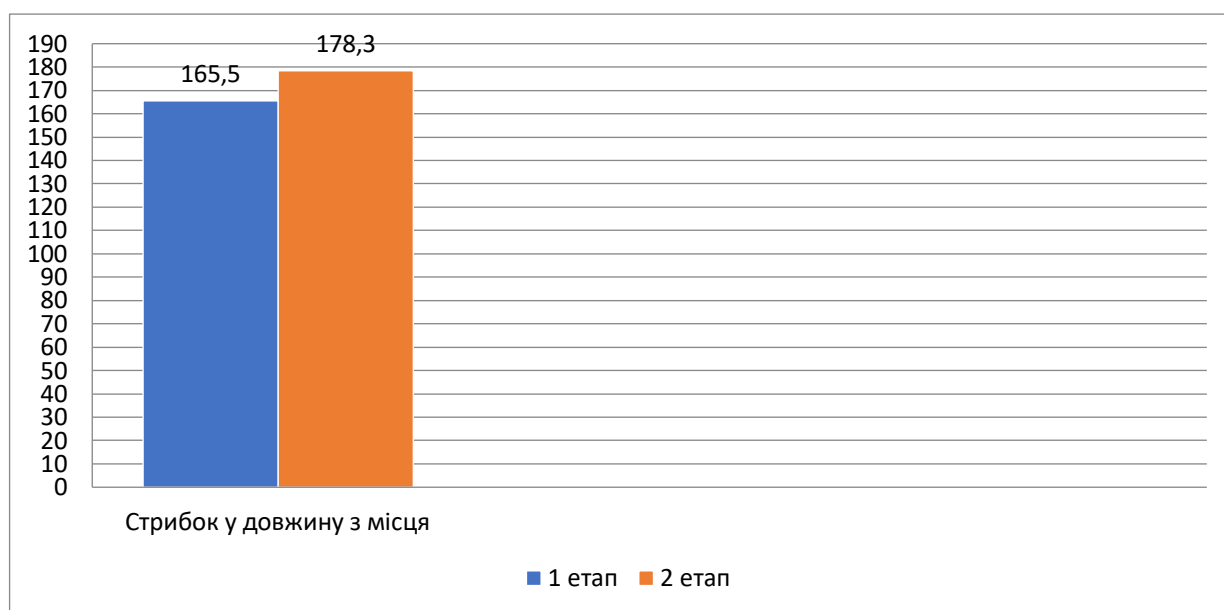
Метання набивного м'яча вагою 3 кг., двома руками знизу вперед, м	10,15	0,22	12,45	0,14
Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	102,3	3,56	127,3	2,50

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу у роботі використані наступні тести: стрибки у довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 3 кг., двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку.

Спортивні єдиноборства за даними [12, 17, 30] відносяться до групи швидкісно-силових видів спорту, тому належний рівень розвитку саме цих якостей має пріоритетне значення у старшокласників, які спеціалізуються з даних видах спорту. Бокс не є виключенням, тому при проведенні педагогічного експерименту проводились тести на розвиток швидкісно-силових якостей з урахуванням показників їх відсоткового приросту.

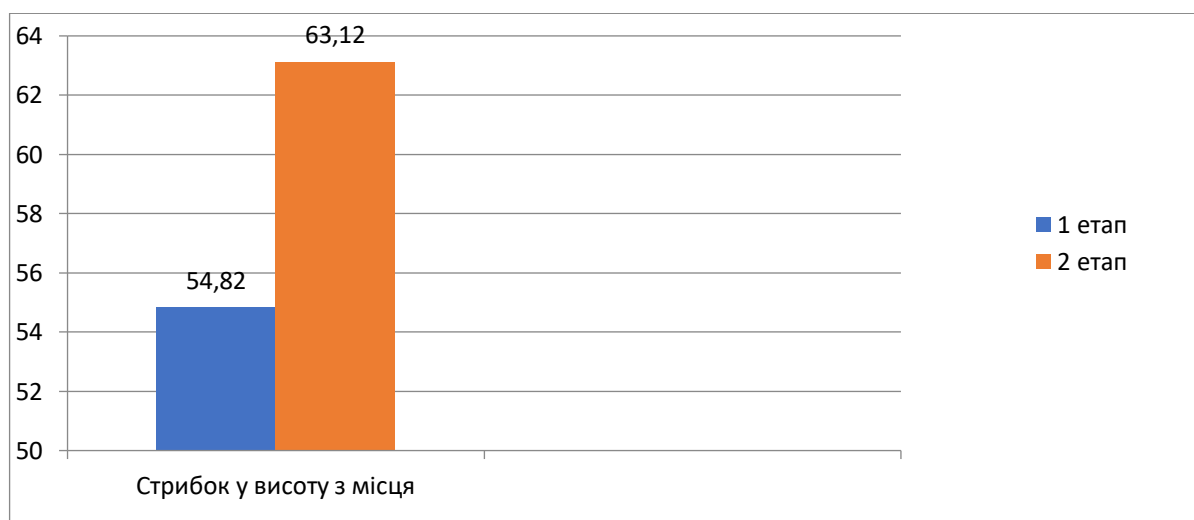
Дослідження рівня швидкісно-силової підготовленості старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу здійснювалось за наступними педагогічними тестами: стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, метання набивного м'яча двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку.

У стрибках у довжину з місця старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу виявлено статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшення показників від 165,5 см на початку експерименту до 178,3 см в кінці періоду підготовки, що складає приріст 8%. Динаміка показників старшокласників, які відвідують секцію з боксу в стрибках у довжину з місця наведені на рис. 3.1.



**Рис. 3.1. Динаміка показників в стрибках у довжину з місця**

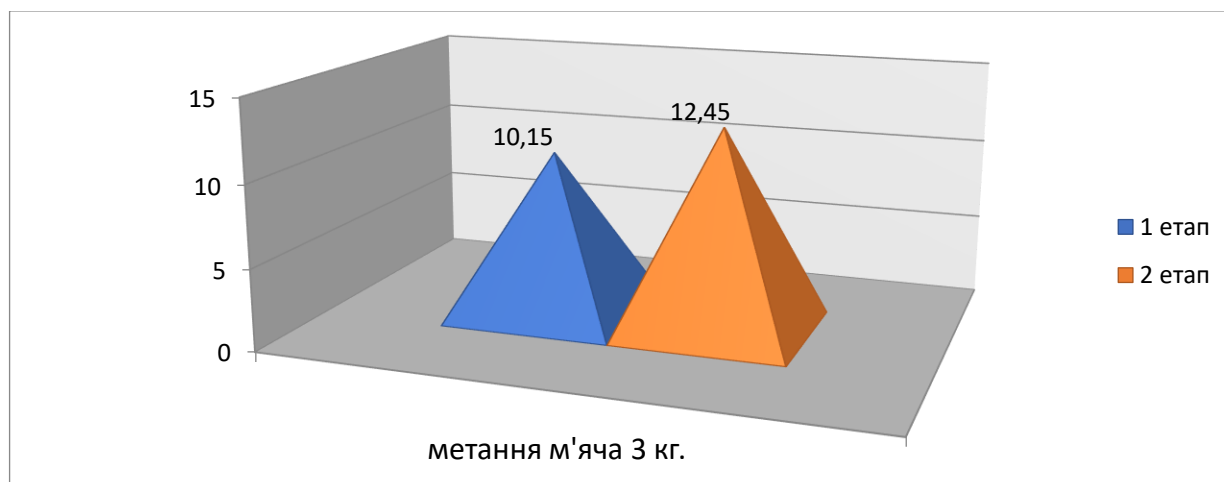
Показники стрибків у висоту з місця старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу виявлено статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшення результатів від 54,82 см на початку експерименту до 63,12 см в кінці періоду підготовки, що складає приріст 9%. Динаміка показників старшокласників, відвідують секцію з боксу в стрибках у висоту з місця наведені на рис. 3.2.



**Рис. 3.2. Динаміка показників в стрибках у висоту з місця**

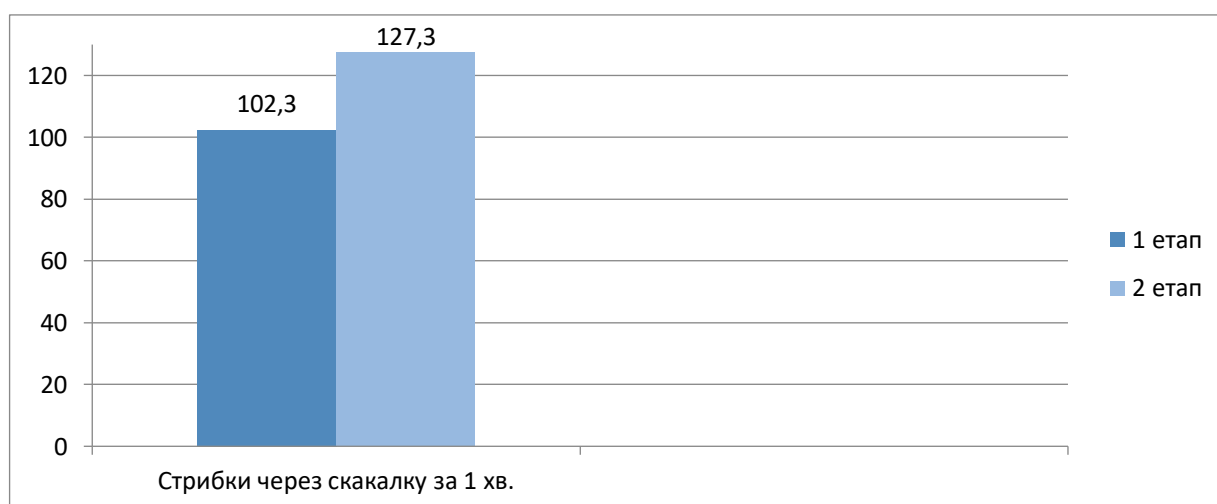
В метанні набивного м'яча вагою 3 кг двома руками знизу вперед старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу виявлено статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшення показників від 10,15 м на початку експерименту до 12,45 м в кінці періоду підготовки, що складає приріст 21%.

Динаміка показників старшокласників , які спеціалізуються з боксу в метанні набивного м'яча вагою 3 кг двома руками знизу вперед наведені на рис. 3.3.



**Рис. 3.3. Динаміка показників у метанні набивного м'яча вагою 3 кг двома руками знизу вперед**

В тесті стрибків через скакалку за 1 хвилину старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу виявлено статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшення показників від 102,32 разів на початку експерименту до 127,3 разів в кінці періоду підготовки, що складає приріст 22%. Динаміка показників старшокласників , які спеціалізуються з боксу в стрибках через скакалку наведені на рис. 3.4.



**Рис. 3.4. Динаміка показників в стрибках через скакалку**

У результаті педагогічного експерименту статистично підтверджена доцільність застосування запропонованої методики розвитку швидкісно-силових здібностей старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу

протягом експерименту, про що свідчить статистичне покращення показників рівня вдосконалення швидкісно-силових якостей старшокласників та відсотковий приріст.

### Висновки до третього розділу

1. Проведені дослідження дозволили визначити рівень розвитку швидкісно-силових якостей старшокласників, які відвідують секцію з боксу. Наведені дані можна використовувати з метою оптимальної побудови і контролю тренувального процесу за рівнем фізичної підготовленості старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей у старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу відображають наступні показники: стрибки у довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 3 кг двома руками знизу вперед.

2. Розроблено методику розвитку швидкісно-силових здібностей старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу протягом експерименту. Основними методами є наступні: 1) сполученого впливу; 2) варіативного впливу; 3) короткочасних зусиль і повторний.

3. При застосуванні запропонованої методики розвитку швидкісно-силових здібностей старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу протягом експерименту спостерігається статистично значуще збільшення показників ( $p < 0,05$ ), про що свідчить статистичне покращення показників рівня вдосконалення швидкісно-силових якостей старшокласників та відсотковий приріст.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних літературних джерел дозволяє відмітити, що оптимальний розвиток швидкісно-силових здібностей старшокласників, які відвідують секцію з боксу може бути забезпечений за умов виявлення оптимальних параметрів швидкісно-силових якостей у старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу та обґрунтування ефективної методики розвитку даних здібностей.

2. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей у старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу відображають наступні показники: стрибки у довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 3 кг двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку.

3. Розроблено методику розвитку швидкісно-силових здібностей старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу протягом експерименту. Основними методами є наступні: 1) сполученого впливу; 2) варіативного впливу; 3) короткочасних зусиль і повторний.

4. Виявлено статистичні зрушення ( $p < 0,05$ ) у показниках рівня швидкісно-силової підготовленості старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень протягом експерименту, що дозволяє контролювати вдосконалення рухових якостей зі спрямованістю до максимальної реалізації спортивних можливостей. Встановлено приріст у досліджуваних показниках: стрибок у довжину з місця – 8%, стрибок у висоту з місця – 9%, метання набивного м'яча двома руками знизу вперед – 21%, стрибки через скакалку – 22%.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабин В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов / В. Г. Алабин. – Минск : Высшая школа, 1981. – 207 с.
2. Белих С. І. Дівочий бокс : [підручник] / С. І. Белих. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – 622 с.
3. Богуславський В. Г. Бокс : навчальна програма для фізкультурних вузів / В. Г. Богуславський, А. Г. Кочур, В. М. Гуцевич. – К. : Спорт, 1994. – 35 с.
4. Жадан А. Б. Анализ особенностей личности спортсменов, занимающихся боксом / А. Б. Жадан // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. научн. трудов под. ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2005. – № 7. – С. 4 – 9.
5. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1998. – 141 с.
6. Запорожанов В. А. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В. А. Запорожанов, В. Н. Платонов, В. С. Келлер и др. – К. : Здоров'я, 1985. – 192 с.
7. Иванов А. Л. Кикбоксинг : [Учебник] / А. Л. Иванов. – [2-е изд., дороб. и доп.]. – К. : АТ «Air Land» : Вид.-торг. фірма «Перун» : Вид.-торг. центр «Книга-сервис», 1995. – 309 с.
8. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки старшокласників / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
9. Кіприч С. В. Вибір індивідуальних моделей підготовки старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу на основі показників тренуваності на передзмагальному етапі / Кіприч С. В. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – К. : Укр. ун-т фіз. вихов. і спорту, 1995. – 24 с.
10. Кличко Вит. В. Бокс : теория и методика спортивного отбора / Вит. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 1999. – 75 с.

11. Кличко Владимир. Бокс: многоэтапный контроль базовой подготовленности / Влад. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 2000. – 70 с.
12. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : [підручник] / Ю. А. Компанієць. – Луганськ : РВВ ЛАВС, 2003. – 558 с.
13. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2008. – 392 с.
14. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних старшокласників у спортивних іграх : [монографія] / І. Г. Максименко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 352 с.
15. Никитенко А. А. Скоростно-силовые характеристики серийных ударов в боксе и методика их совершенствования / Никитенко А. А. : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 // Український держ. ун-т фіз. вих. і спорту. – К., 1996. – 24 с.
16. Нікітенко С. А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу на етапах багаторічної підготовки / Нікітенко С. А. : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 // Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 20 с.
17. Новиков А. А. Соревновательная нагрузка и практика соревнований в боксе / А. А. Новиков, Н. А. Худалов, Г. Ф. Васильев, Б. Н. Никоноров // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 33 – 37.
18. Олешко В. Г. Силові види спорту : Підручник для вузів фізичного виховання і спорту / В. Г. Олешко. – К. : Олімпійська л-ра, 1999. – 288 с.
19. Орлов Ю. Л. Роль и специфика бросков в спортивном каратэ как средства повышения эффективности боя и зрелищности соревнований / Ю. Л. Орлов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 34 – 36.
20. Остьянов В. Н. Управління навчально-тренувальним процесом старшокласників які займаються у шкільній секції з боксу вищих розрядів / В.

Н. Остьянов, Є. К. Шарафутдінов, М. О. Яремко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Зб. наук. праць ДНДІФКіС. – 2004. – № 2. – С. 26 – 34.

21. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – К. : Здоров'я, 1979. – 96 с.

22. Платонов В. Н. Плавание / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

23. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

24. Пушкарев Е. Д. Тренажерно-измерительный комплекс для определения скоростно-силовых параметров в спортивной деятельности / Е. Д. Пушкарев, Д. А. Дятлов, Л. М. Куликов, В. М. Рукавишников, В. И. Рыжов, В. Г. Белоусов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 33 – 34.

25. Савченко В. Г. Основы психологии современного бокса : [учеб. пособ.] / В. Г. Савченко. – Дніпропетровськ : «Пороги», 1996. – 140 с.

26. Савченко М. Л. Плавання : [Навч.-метод. посіб.] / М. Л. Савченко. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченко, 2004. – 272 с.

27. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К. : Нора-прінт, 2003. – 220 с.

28. Саєнко В. Г. Морально-етичні засади підготовки старшокласників в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 356 с.

29. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 440 с.

30. Самборский А. Г. Инструментальные и компьютерные технологии оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / А. Г. Самборский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 11 – 12.

31. Севастьянов Ю. В. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх / Ю. В. Севастьянов, Ю. А. Подколзин, И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 496 с.
32. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
33. Туманян Г. С. Совершенствование гибкости дзюдоистов и самбистов : многолетнее, в течение тренировочного дня и занятия / Г. С. Туманян, С. К. Харацидис // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 4. – С. 59 – 61.
34. Филин В. П. Современные методы исследований в спорте / В. П. Филин, В. Г. Семенов, В. Г. Алабин. – Харьков : Основа, 1994. – 132 с.
35. Филиппов С. С. Спортивная тренировка в боксе как объект информационного обеспечения / С. С. Филиппов, В. А. Таймазов, Д. И. Квачадзе // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 10 – 12.
36. Чочарай З. Ю. Техническая подготовка в единоборствах : [учеб. пособ. для вузов] / З. Ю. Чочарай. – К. : Изд-во Европ. ун-та, 2003. – 216 с.
37. Шатков Г. И. Анализ временной структуры ударов в боксе / Г. И. Шатков, М. Н. Шупейко, А. Л. Цалкин // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 2. – С. 5 – 8.
38. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікстаршокласників які займаються у шкільній секції з боксу на етапі попередньої базової підготовки / Яремко М. О. : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту (24.00.01) // Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 18 с.