

**Гриценко Максим, Міщенко Олександр**

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У БОКСІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті представлено матеріал щодо фізичної підготовки боксерів 13 –14 років. Запропонована методика розрахована на річний цикл підготовки, де передбачено цілеспрямований розвиток фізичних якостей за допомогою вправ, які сприяють як загально-фізичній підготовленості боксерів, так і спеціально-фізичній.

**Ключові слова:** бокс, фізичні якості, загальна підготовка, спеціальна підготовка.

### **Gritsenko Maxim, Mishchenko Alexander. PHYSICAL PREPARATION IN BOXING AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASELINE TRAINING**

**Abstract.** The article presents material on physical preparation of boxers 13–14 years. The proposed methodology is designed for the annual cycle of training, which provides for purposeful development of physical qualities with the help of exercises that contribute to both the general physical preparedness of boxers and specially physical.

**Key words:** boxing, physical qualities, general preparation, special training.

**Постановка проблеми.** Процес спортивного тренування у боксі необхідно розглядати як єдиний, багатолітній процес навчання та виховання, у взаємозв'язку засобів, методів, форм та умов спортивної підготовки [2; 5]. Актуальними питаннями у системі підготовки спортсменів виділяють такі, як застосування найважливіших педагогічних правил і положень до особливостей кожної з методик навчання і тренування боксерів; вивчення та узагальнення досвіду роботи провідних тренерів по навчанню і вихованню майстрів високого класу; використання найбільш раціональних педагогічних завдань для творчої самостійної діяльності боксерів під керівництвом тренера, які дозволяють цілеспрямовано регулювати і чередувати різноманітні навантаження з метою ефективного управління процесом спортивного тренування [3].

Як вказують науковці [6], всі фізичні якості у спортсменів обмежено взаємопов'язані між собою, де вдосконалення одних сприяє кращому виявленню інших. Саме через це необхідно увесь час намагатися розвивати всі якості, підвищувати функціональні можливості організму: приділяти в процесі удосконалення особливу увагу якості, яка у спортсмена розвинена слабше, надаючи уваги їхній конкретній спрямованості. Це визначено тим, що фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин спортивного тренування в боксі, яка спрямована на розвиток рухових якостей – швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** О.С. Морозов, 2003; В. Шитов, 2004, вказують, якщо на етапі попередньої спортивної підготовки не використовуються засоби і методи виховання швидкісно-силових якостей, швидкість і швидкісно-силові якості юних боксерів розвиваються незадовільно [4; 8]. Необхідно постійно контролювати величину і направленість фізичних навантажень. Треба застосовувати спеціальні комплекси вправ для формування м'язового корсету, підтримуючи його нормальну поставу.

Великі обсяги фізичних навантажень, на даному етапі розвитку боксу, є одним із основних напрямків у навчально-тренувальних заняттях спортсменів-початківців. Але практика і наукові дослідження свідчать, що такі навантаження повинні бути виважені та диференційовані для юних боксерів [1]. Обсяг тренувального впливу складається з певної кількості засобів (швидкісних, швидкісно-силових тощо), співвідношення яких повинно відповідати віковому та індивідуальному розвитку спортсмена.

Центральною проблемою виховання психомоторних якостей боксерів-початківців є оптимальне співвідношення у вправах швидкісних і силових характеристик рухової діяльності таким чином, щоб досягалась можлива потужність зовнішнього прояву сили з пріоритетною швидкістю рухів. У той же час під час тренувального процесу необхідно враховувати вікові особливості боксерів-початківців, що має велике значення в організації тренувального процесу [7]. Таким чином, проблема фізичного розвитку боксерів залишається недостатньо розробленою, що і зумовило вибір теми дослідження.

**Мета роботи:** розробити та впровадити у тренувальний процес юних боксерів методику фізичної підготовки протягом річного тренувального циклу.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Розробити систему заходів, які сприятимуть покращенню фізичної підготовленості боксерів 13–14 років.
2. Експериментально обґрунтувати педагогічні умови розвитку фізичних якостей юних боксерів.

**Результати досліджень.** Експериментальна методика для юних боксерів віком 13–14 років базувалась, перш за все, на меті і завданнях спортивного тренування, що полягало у наступному:

- ✓ формування культури здорового способу життя;
- ✓ покращення швидкісно-силової підготовки з урахуванням формування основних навичок, притаманних боксеру;
- ✓ підготовка юних спортсменів до виконання обсягів тренувальних і змагальних навантажень, які необхідні для досягнення високої спортивної майстерності у майбутніх змаганнях із суперниками;
- ✓ оволодіння техніко-тактичними навичками згідно програмних вимог навчально-тренувальних груп;

- ✓ набуття змагального досвіду;
- ✓ розвиток вольових якостей.

Навчально-тренувальне навантаження юних боксерів протягом року складало 624 години. Виходячи із запланованих завдань нашого дослідження, на фізичну підготовку, тобто для розвитку та удосконалення тих фізичних якостей, що забезпечують використання найбільш ефективних техніко-тактичних прийомів у поєдинках проти суперника, було сплановано 398 годин, серед яких на загально-фізичну підготовку було витрачено 256 годин, а на спеціально-фізичну – 142 години.

Під час проведення педагогічного експерименту цілеспрямований розвиток рухових якостей, необхідних у боксі, здійснювався за допомогою спеціально підібраних вправ, які ділилися на дві групи – загально-фізичної підготовки і спеціально-фізичної. Для загально-фізичної підготовки вибиралися вправи з інших видів спорту, які найбільш вірогідно відповідали характеру дій боксера і сприяли розвитку фізичних якостей.

До них були віднесені швидка ходьба; біг; чергування бігу з ходьбою на 3-10 км; біг на 500-1000 м з подоланням перешкод; спортивні та рухливі ігри (футбол, баскетбол, гандбол, естафети на швидкість і спритність); боротьба; гімнастика без снарядів, на снарядах і акробатика; вправи за допомогою блоків, гуми або еспандера; Вправи з обтяженнями, гантелями, штангою і важкими предметами; перекидання набивного м'яча; вправи з тенісними м'ячами; вправи з партнером в опорі (з точки опори), в поштовхах, з положення стоячи, сидячи та лежачи.

До засобів спеціально-фізичної підготовки були віднесені вправи зі спеціальними боксерськими снарядами (скакалкою, боксерським мішком, настінною подушкою, пневматичною грушою); вправи з тренером, який використовував боксерські лапи, великі бойові рукавички; бойові вправи з партнером у рукавичках.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної підготовленості спортсменів на початку та закінченні навчального 2020-2021 року. Дані, представлені у табл. 1, вказують на динаміку зміни стану боксерів, де порівняння результатів тестування розвитку фізичних якостей дало позитивний приріст.

Таблиця 1

**Динаміка результатів фізичної підготовленості юних боксерів протягом експерименту (n=12)**

№	Тести	$\bar{x} \pm S_n$	$\bar{x} \pm S_k$	p	$\eta$ , %
1	Біг на 30 м, с	5,1±0,07	4,9±0,07	>0,05	3,9
2	Біг на 100 м, с	16,2±0,97	15,3±0,85	>0,05	5,6
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	24,7±1,34	28,5±1,52	<0,05	15,4

4	Підтягування на перекладині, к-ть разів	9,8±0,82	11,7±0,57	<0,05	19,4
5	Стрибок у довжину з місця, см	185,1±1,86	193,8±2,06	>0,05	4,7
6	Кількість ударів по мішку за 8 сек, к-ть разів	28,9±1,27	29,5±0,94	>0,05	2,1
7	Кількість ударів по мішку протягом 3 хв, к-ть разів	274,9±3,88	287,2±3,46	>0,05	4,5

Представлені результати вказують на те, що методика педагогічного експерименту, включена у тренувальний процес боксерів 13-14 років протягом річного циклу підготовки, позитивно вплинула на розвиток фізичних якостей. Так, швидкісні якості юних боксерів, які виявлялися за допомогою тестів з бігу на 30 м та 100 м з місця, покращились відповідно на 3,9 % і 5,6 %; силова витривалість (тест у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи) збільшилась на 15,4 %; сила м'язів плечового поясу виросла на 19,4 % (тест у підтягуванні на перекладині); вибухова сила м'язів ніг за допомогою стрибка у довжину з місця покращилась на 4,7 %; швидкість м'язів плечового поясу (тест на кількість ударів по мішку за 8 секунд) виросла на 2,1 %; спеціальна витривалість (тест на кількість ударів по мішку за 3 хвилини) покращилась на 4,5 %. Але визначення достовірності отриманих результатів вказало на те, що тільки у двох тестах відбулися достовірні зрушення ( $p < 0,05$ ), а саме у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (розвиток силової витривалості) та підтягуванні на перекладині (розвиток сили). У всіх інших тестах достовірної зміни фізичної підготовленості не зафіксовано. На нашу думку, це пов'язано з карантинними умовами під час тренувального процесу, викликаного COVID-19, де порушувався принцип безперервності у підготовці юних спортсменів.

#### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Під час проведення педагогічного експерименту цілеспрямований розвиток фізичних якостей, необхідних боксерам 13–14 років, треба здійснювати за допомогою спеціально підібраних вправ. До засобів фізичної підготовки належать вправи, які сприяють як загально-фізичній підготовці, до яких вибираються вправи з інших видів спорту, рухливі та спортивні ігри, естафети з різноманітними руховими завданнями, так і спеціально-фізичній підготовці, де вправи повинні найбільш вірогідно відповідати характеру дій боксера і сприяти розвитку фізичних якостей. Важливою умовою правильного фізичного розвитку є постійне поєднання власне вищевказаних вправ із вправами на розслаблення.

2. Результати тестування зміни фізичної підготовленості боксерів під час експерименту вказують на позитивний приріст, що підтверджує правильність розробленої методики тренувального процесу.

Подальші дослідження будуть проведені у напрямі вивчення впливу розроблених заходів для удосконалення техніко-тактичних можливостей боксерів 14–15 років.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атилов А.А. Бокс для начинающих: учеб. пособие. - изд. 2-е. Ростов на Дону: Феникс, 2007. 218 с.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Київ: Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
3. Лаптев А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 128 с.
4. Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11-13 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис... канд. пед. наук. Смоленск, 2003. 19 с.
5. Остьянов В.Н., Гайдамака И.И. Бокс. Киев: Олимпийская литература, 2000. 232 с.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 256 с.
7. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств). Москва: ИНСАН, 2007. 416 с.
8. Шитов В. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих (в 2-х томах). Москва: Физкультура и спорт, 2004. 352 с.

**Єрмолов Руслан, Максименко Людмила**

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 9–10 РОКІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті висвітлено програму навчально-тренувальних занять футболістів на етапі початкової підготовки. Програма має мету, задачі, організаційно-методичні умови реалізації та оцінку ефективності. Показано динаміку фізичних якостей гравців 9–10 років під час педагогічного дослідження.

**Ключові слова:** розвиток, фізичні якості, футболісти, 9–10 років, початковий етап підготовки.

### **Yermolov Ruslan, Maksimenko Lyudmila. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF FOOTBALL PLAYERS OF 9–10 YEARS**

**Abstract.** The article covers the program of training sessions for football players at the stage of initial training. The program has a purpose, objectives, organizational and methodological conditions for implementation and evaluation of effectiveness. The dynamics of physical qualities of players aged 9–10 during pedagogical research is shown.

**Key words:** development, physical qualities, football players, 9–10 years, initial stage of preparation.

**Постановка проблеми.** Функціональні можливості організму у значній мірі визначають рівень фізичної підготовленості юних спортсменів. Основні органи і системи забезпечують організм усім необхідним під час змагальної діяльності та розвиток фізичних якостей відповідно до чутливих періодів. Крім фізіологічно обумовлених причин розвитку, важливу роль відіграють навчально-