**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ**
**ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

## на тему: «МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ 10-12 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ»

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, ІІ курсу, ФКМз-24-1 групи, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Фізична культура і спорт»

(підпис) Кравчук Максим Сергійович

Науковий керівник _____ (підпис) Антоненко С.А., кандидат наук з фіз. вих. та спорту

Керівник освітньо-професійної програми _____ (підпис) Головащенко Р.В., кандидат наук з фіз. вих. та спорту, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
протокол від «27» січня 2026 № 10

Завідувач кафедри _____ (підпис) О.М. Лаврентьєв, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Ірпінь – 2026

Реєстрація №_____ _____ _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 27.01.26
11.02.2026
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 11.02.2026
_____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ К.В. Пронтенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії: _____ І.М. Лавренчиков
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Ю.П. Сарнацький
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.В. Качур
(підпис) (ініціали, прізвище)

| Об'єкти контролю | Діапазон оцінки в балах | Фактична кількість балів | Примітки | Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи) |
|---|---|---|---|---|
| **ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ** | | | | |
| 1.Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій) | **від 0 до 30** | | | |
| 2.Дотримання вимог щодо оформлення | **від 0 до 10** | | | |
| 3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни | **від 0 до 5** | | | |
| 4. Рецензент | **від 0 до 5** | | | |
| **РАЗОМ БАЛІВ*** | **від 0 до 50** | | | |
| **ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ** | | | | |
| І. Доповідь | **від 0 до 10** | | | |
| 2. Роздатковий матеріал | **від 0 до 5** | | | |
| 3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання | **від 0 до 25** | | | |
| 5. Апробація (участь у конференціях) | **від 0 до 10** | | | |
| **РАЗОМ БАЛІВ** | **від 0 до 50** | | | |
| **ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ** | **від 0 до 100** | | | |

## ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

| Оцінка за 100 - бальною шкалою | Оцінка за шкалою ЕКТС | Оцінка за національною шкалою | Дата | П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис) |
|---|---|---|---|---|
| | | | 11.02.26 | К.В. Прокопенко<br>О.М. Лаврентьєв<br>О.П. Сергієнко<br>І.В. Качур<br>Т.М. Сахура |

**Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС**

| Оцінка за 100-бальною шкалою | Оцінка за шкалою ЄКТС | Оцінка за національною шкалою |
|---|---|---|
| 90-100 | A | 5 (відмінно) |
| 80-89 | B | 4 (добре) |
| 70-79 | C | |
| 60-69 | Б | 3 (задовільно) |
| 50-59 | E | |
| 35-49 | ЄХ | 2 (незадовільно) |

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

**Затверджую**
Завідувач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
_____ О.М. Лаврентьєв
«_12_» __12__ 2024 р.

**Завдання на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти**

Кравчук Максим Сергійович

**Тема випускної кваліфікаційної роботи:**
**«МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ 10-12 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ»**

**Затверджена наказом ректора від** «_12_» __12__ 2024 № _1867_

**1.Строк здачі закінченої роботи** ___20.01.2026____

**2. Цільова установка:** удосконалення методики спеціальної фізичної підготовки в учнів 10-12 років, тих що займаються боксом.

**Предметом дослідження** методика спеціальної фізичної підготовки учнів 10-12 років, тих що займаються боксом.
**Об'єктом дослідження виступає** спеціальна фізична підготовка юних боксерів.
**Базою дослідження** є комунальний заклад «Бородянська дитячо-юнацька спортивна школа» Бородянської селищної ради Київської області.

**3. Вихідні дані до роботи**: Кравчук Максим. Підвищення ефективності фізичної підготовки юних боксерів. Матеріали Науково-методичного семінару «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні» у рамках виконання ініціативної НДР теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. Ірпінь 13 листопада 2025 рік. – С.

**4. Перелік графічного матеріалу:** 4 таблиці.

**5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи**
**РОЗДІЛ І. СТАН ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА ДАНИМИ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1.1. Вікові особливості та методи розвитку фізичних якостей у учнів 10-12 років
1.2. Особливості фізичної та технічної підготовки у боксі
1.3. Планування тренувальних занять з боксу
1.4. Роль педагогічного контролю у підготовці юних боксерів

**РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

2.1.Методи дослідження
2.2. Організація дослідження

**РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ**

3.1. Характеристика експериментальної методики
3.2. Аналіз ефективності експериментальної методики

**ВИСНОВКИ**
**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**
**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

## 6. Календарний план виконання роботи

| № п\п | Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | |
|---|---|---|---|
| | | За планом | Фактично |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Вибір теми і узгодження 3 науковим керівником кваліфікаційної роботи | Грудень 2024 | 12.12.2024 |
| 2 | Вивчення літературних джерел з метою формування мети і завдань майбутньої роботи | Березень 2025 | 28.03.2025 |
| 3 | Формування мети, об'єкту і предмету роботи а також постановка завдань науково дослідної роботи | Червень 2025 | 17.09.2025 |
| 4 | Визначення методів дослідження і проведення даних досліджень під час проходження практичної діяльності | Вересень 2025 | 16.09.2025 |
| 5 | Аналітична робота для формування констатувального або формуючого експерименту для формування третього розділу | Листопад 2025 | 28.11.2025 |
| 6 | Формування загальних висновків | Грудень 2025 | 18.12.2025 |
| 7 | Попередній захист кваліфікаційної роботи | Січень 2026 | 22.01.2026 |
| 8 | Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника | Січень 2026 | 30.01.2026 |
| 9 | Захист кваліфікаційної роботи | Лютий 2026 | 11.02.26 |

7. Дата видачі завдання «18» 12 2024 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи _____ С.А. Антоненко

9. Гарант освітньо-професійної програми _____ Р.В. Головащенко

10. Завдання до виконання отримав здобувача вищої освіти _____ М.С. Кравчук

**ЗМІСТ**

**ВСТУП……..** 3

**РОЗДІЛ 1. СТАН ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА ДАНИМИ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....** 6

1.1. Вікові особливості та методи розвитку фізичних якостей у учнів 10-12 років..... 6

1.2. Особливості фізичної та технічної підготовки у боксі……... 17

1.3. Планування тренувальних занять з боксу..... 22

1.4. Роль педагогічного контролю у підготовці юних боксерів..... 29

Висновки до розділу 1..... 37

**РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ……...** 38

2.1. Методи дослідження…….. 38

2.2. Організація дослідження……... 40

**РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....** 42

3.1. Характеристика експериментальної методики …….. 42

3.2. Аналіз ефективності експериментальної методики ……..... 45

Висновки до розділу 3……..... 50

**ВИСНОВКИ……..** 51

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....** 52

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……...** 56

# ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У теорії та методиці дитячо-юнацького спорту все більше уваги приділяється пошукам нових форм фізичного розвитку, з метою подальшої, ефективної реалізації можливостей дітей у обраному виді спорту. Особливо ці аспекти виявляються у видах спортивних єдиноборств, де загальний рівень здоров'я, силових та швидкісно-силових компонентів фізичного розвитку юних спортсменів найчастіше стримують навчання базової техніки, обраного виду спорту [4].

У спортивних єдиноборствах ефективність освоєння базової техніки визначається рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей, які у сучасних соціальних умовах зумовлені календарним віком.

Фізична підготовка спортсмена є найважливішою з усіх видів підготовки, особливо у боксі. Так, низка авторів на підставі проведеного опитування тренерів з боксу, зазначають, що більшість на перше місце за важливістю розвитку в тренувальному процесі ставлять саме фізичну підготовку. Однак, проблема розвитку фізичної підготовки є надзвичайно складною і в загально-теоретичному і методологічному плані, оскільки різні якості мало пов'язані між собою і залежать насамперед від функціональних можливостей моторної зони центральної нервової системи і вимагають для свого вдосконалення застосування різних методів і методичних прийомів. Крім того, при розвитку фізичних якостей важливим є облік сенситивних вікових періодів [35].

**Аналіз досліджень та публікацій.** Ефективність управління фізичною підготовкою в боксі багато в чому визначається кількістю і якістю одержуваної інформації про вихідний і поточний рівні фізичної підготовленості, параметри тренувального навантаження тощо. Причому головне, полягає не в обсязі роботи, а в правильності побудови системи тренування, що особливо важливо в даний час, коли вже в багатьох видах спорту [18]. У тренувальному процесі спортивного резерву виникає суперечність між зростаючими вимогами до

підготовленості юних спортсменів, які диктуються необхідністю підвищення результатів, і обмеженими віковими можливостями зростаючого організму.

**Мета дослідження:** удосконалення методики спеціальної фізичної підготовки в учнів 10-12 років, тих що займаються боксом.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз змісту фізичної підготовки у доступних нам літературних джерелах.

2. Розробка методики спеціальної фізичної підготовки учнів 10-12 років, що займаються боксом.

3. Визначення ефективності розробленої методики спеціальної фізичної підготовки учнів 10-12 років, що займаються боксом.

**Об'єкт дослідження:** спеціальна фізична підготовка юних боксерів.

**Предмет дослідження:** методика спеціальної фізичної підготовки учнів 10-12 років, тих що займаються боксом.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, математико-статистична обробка даних.

**Гіпотеза дослідження** передбачає, що послідовне пов'язане застосування засобів спеціальної фізичної та технічної підготовки юних боксерів сприяє розвитку рівня швидкісно-силової підготовленості та формуванню спеціальних навичок техніки у боксу.

**Наукова новизна** дослідження полягає в результаті виконаного дослідження розроблено методику тренувальних занять зі сполученого впливу на розвиток швидкісно-силових якостей та формування спеціальних навичок техніки боксу.

**Теоретична та практична значущість** дослідження полягає в тому, що результати дослідження розширюють та поглиблюють знання у галузі теорії та методики дитячо-юнацького спорту в організації та методиці побудови тренувального процесу юних боксерів.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми на 2021 -2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

**Апробація результатів дослідження.** Написана та опублікована стаття на тему: «Підвищення ефективності фізичної підготовки юних боксерів» Міжнародний форум, людина, суспільство, комунікація: адаптація, стійкість і лідерство в умовах трансформації. Матеріали Науково-методичного семінару в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні» Ірпінь 13 листопада 2025 рік.

**Структура та об’єм роботи.** Наукова робота викладена на 61 сторінках комп’ютерної верстки, містить вступ, 3 розділи, висновки, практичних рекомендацій, списку літератури. Робота добре проілюстрована 4 таблицями. Список літератури включає 51 джерело.

# РОЗДІЛ 1
# СТАН ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА ДАНИМИ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

## 1.1. Вікові особливості та методи розвитку фізичних якостей у учнів 10-12 років

Багаторічна підготовка від новачка до чемпіона сприймається як єдиний процес, підпорядковується певним закономірностям з властивими йому особливостями і з урахуванням вікових можливостей молодих спортсменів. Весь процес багаторічних занять обраним видом спорту включає практично неосяжну кількість змінних. Кожен етап багаторічного тренування відбиває своєрідність загальних умов життя та діяльності спортсмена у різні періоди життєвого шляху. Зрозуміло, у процесі всіх років занять завдання, тренувальні засоби та методи зазнають значних змін [26].

Спортивне тренування юних спортсменів, на відміну від тренування дорослих, має низку методичних та організаційних особливостей, які можна представити як:

1. Тренувальні заняття з юними спортсменами в перші роки занять не повинні бути орієнтовані на досягнення високого спортивного результату (на етапах початкової підготовки та початкової спортивної спеціалізації).

2. Тренувальні та змагальні навантаження повинні відповідати функціональним можливостям зростаючого організму.

3. У процесі всіх років занять необхідно дотримуватись раціонального режиму, забезпечити гігієну побуту, хорошу організацію лікарсько-педагогічного контролю за станом здоров’я, підготовленістю котрі займаються та їх фізичним розвитком.

4. Надійною основою успіху юних спортсменів у вибраному виді спорту є набутий фонд умінь та навичок, всебічний розвиток фізичних якостей, вирішення функціональних можливостей організму.

5. З віком та підготовленістю юних спортсменів поступово зменшується питома вага загальної фізичної підготовки та зростає вага спеціальної підготовки. Рік у рік неухильно збільшується зростання загального обсягу тренувального навантаження.

6. Необхідно враховувати особливості побудови шкільного навчального процесу у плануванні спортивного тренування.

Таким чином, основні завдання у підготовці юних спортсменів це зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток підлітків; поступовий перехід до цілеспрямованої підготовки у вибраному виді спорту; навчання техніки боксу; підвищення рівня фізичної підготовки з урахуванням проведення багато борної підготовки; відбір перспективних молодих спортсменів для подальших занять обраним видом спорту [43].

Слід враховувати і фактори, що обмежують фізичне навантаження у віковому аспекті, пов'язані з недостатньою адаптацією до фізичних навантажень, віковими особливостями фізичного розвитку та недостатнім загальним обсягом рухових умінь.

Прояв фізичних здібностей залежить від діяльності центральної нервової системи, фізіологічного поперечника м'язів, їх еластичності, біохімічних процесів, що відбуваються у м'язах, рівня володіння технікою фізичних вправ тощо [23]. Значну роль прояві м'язової сили грають вольові зусилля.

Вікова характеристика показників станової та сумарної сили згиначів тулуба та розгиначів рук виглядає наступним чином. У хлопчиків та юнаків вони нерівномірно розвиваються з 10 до 17 років. З 9 до 11 років спостерігається незначне збільшення сили. Інтенсивніше ця якість починає розвиватися з 12-13 до 16 років. Найбільша швидкість збільшення показників сили відзначено з 15 до 16 років [28].

У молодшому та середньому шкільному віці не слід форсувати розвиток силових здібностей. Слід прагнути забезпечити всебічний розвиток всіх груп м'язів, сприяти утворенню досить міцного м'язового корсету, зміцнювати

дихальну мускулатуру. Протягом більшої частини шкільного періоду силові вправи повинні мати швидкісно-силову спрямованість. Розвиток сили у період у цілому має бути підпорядковане розвитку швидкісно-силових здібностей, і лише у старших класах створюються сприятливі змоги розвитку власне силових здібностей [9].

Станова сила збільшується з віком: у період з 13 по 18 років - на 50%, досягаючи до 17-18 років показників, що наближаються до рівня дорослих спортсменів. Особливо інтенсивне зростання станової сили між 13 та 14 роками, 14 та 15 роками. Між 17 та 18 роками він помітно сповільнюється. Особливо інтенсивне зростання сили виявлено у 15-17 років (53,3%). Здатність диференціювати м'язові зусилля розвинена ще слабо, проте надалі з 12 до 16 років вона розвивається досить інтенсивно. Те саме стосується здатності розслаблювати м'язи. У період з 7 до 11 років вона змінюється незначно, а до 15-16 років суттєво покращується [1].

У молодших школярів спочатку розвиваються великі м'язи тулуба, нижніх кінцівок і плечового поясу, пізніші терміни - дрібні м'язи. У дітей слабо розвинені м'язи живота, косі м'язи тулуба, м'язи верхніх кінцівок, що відводять, м'язи задньої поверхні стегна і приводять м'язи ніг.

Сила м'язів-розгиначів нижніх кінцівок з 8 до 9 років незначно збільшується: під впливом фізичних вправ вона швидко зростає тільки після 9 років. Однак у період з 8 до 10 років відзначається найбільший приріст сили згиначів кисті та передпліччя, розгиначів передпліччя. Швидкими темпами розвивається м'язова система у період статевого дозрівання та після його закінчення. Так, якщо у 8-річної дитини м'язи становлять близько 27% маси тіла, у 12-річної – близько 29%, то у підлітка 15 років – близько 33%, у юнаків 18 років – 44% [31].

Найбільший приріст силових показників м'язових груп виявлено у період від 13 до 15 років. Цьому сприяє не лише помітний стрибок у збільшенні маси тіла у цьому віковому періоді. Велике значення мають

підвищення швидкості скорочення м’язів, зростаюча здатність до тривалих статичних напруг, покращення координації рухів [45].

У юнацькому віці значно збільшується м’язова маса. М’язи у юнаків еластичні, мають хорошу нервову регуляцію та відрізняються високою здатністю до розслаблення. За своїм хімічним складом, будовою та скоротливими властивостями м’язи у них наближаються до м’язів дорослих. Опорно-руховий апарат може витримувати значну статичну напругу і здатний до досить тривалої роботи. Тому в даному віці доцільно збільшувати обсяг силової роботи та величину обтяження [7].

До основних засобів виховання сили належать вправи із підвищеним опором. Загалом силові вправи діляться на дві групи.

1. Вправи із зовнішнім опором.

Як зовнішній опір використовують:

а) вага предметів;

б) протидія партнера;

в) опір довкілля;

г) опір пружних предметів.

2. Вправи, обтяжені вагою свого тіла.

Розвиток максимальної м’язової сили можливе у двох напрямках. Перше – це збільшення сили за рахунок удосконалення внутрішньо-м’язової та між м’язової координації. Другий напрямок – приріст сили за рахунок збільшення м’язової маси [15].

При розвитку максимальної сили висуваються такі вимоги до основних компонентів навантаження.

1. Основним є динамічний режим роботи м’язів. Досить ефективними є ізо-кінетичні вправи, проте їх обсяг не повинен перевищувати 20-30% загального обсягу роботи, спрямованої на розвиток максимальної сили. Вправи, що виконуються у статичному режимі, не повинні перевищувати 10% загального обсягу силової роботи, у дитячому та підлітковому віці – не більше 5-6%.

2. Величина опору має бути значною – в межах 70-90% максимально доступних у тій чи іншій вправах. Удосконаленню м'язової координації сприяють обтяження, що коливаються в межах 40-60% максимально доступних, а також обтяження близькі до змагальних.

Застосування максимальних обтяжень небажане з двох причин. По-перше, ефективність виконання вправ, при яких в окремому підході не може бути виконано більше 1-2 рухів, значно нижча за ту, яка має місце при кількості повторень до 8-12 разів у кожному підході. По-друге, максимальні навантаження часто призводять до травм. По-третє, навряд чи потрібна для боксерів силова підготовка за прикладом важкоатлетів. Для кваліфікованих боксерів характерним є вміння реалізувати свої силові можливості при виконанні тактико-технічних дій [38].

3. Темп виконання вправ. Оптимальним, при підвищенні сили за рахунок вдосконалення внутрішньо-м'язової та між м'язової координації, є середній темп рухів, при якому на кожен рух відводиться до 1,5-2,5 сек. При підвищенні рівня максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси темп рухів має бути низьким – до 4-6 сек. виконання кожного руху.

Високий темп рухів при вихованні максимальної сили є малоефективним і часто призводить до травм.

4. Тривалість виконання окремих вправ. Якщо метою вправи є вдосконалення внутрішньо-м'язової координації, кількість повторень зазвичай коливається від 2 до 6. Якщо обтяження менше (30-60% мах) і поставлено завдання поліпшення між м'язової координації, кількість повторень може зрости до 15-20.

При використанні вправ, що виконуються в статичному режимі, у кваліфікованих спортсменів діапазон виконання знаходиться в зоні 5-12 сек, у юних спортсменів - до 5-8 сек. У разі підвищення сили з допомогою приросту м'язової маси оптимальними є вправи, виконувані протягом 30-60 сек при 8-12 повтореннях, тобто на кожну вправу відводиться від 4 сек. Робота такої тривалості дозволяє виконувати вправи з досить великими навантаженнями

(80-90% від максимального), що є однією з основних умов для приросту максимальної сили, а також забезпечує залучення в роботу значної кількості м'язових волокон [6].

5. Тривалість та характер відпочинку між підходами. При встановленні тривалості відпочинку доцільно орієнтуватися дані частоти серцевих скорочень, повернення яких до доробочого рівня є сигналом початку чергової роботи. Паузи між окремими підходами доцільно заповнювати вправами на розслаблення, самомасажем м'язів, мало інтенсивними рухами (дихальні вправи, ходьба тощо).

Приріст максимальної сили за рахунок збільшення м'язової маси вимагає в основному щодо нетривалих пауз між підходами: 15-30 сек між вправами локального характеру, 20-45 сек – між вправами часткового характеру, 40-60 сек – загального [29].

6. Кількість повторень у занятті.

Обсяг вправ, спрямованих на підвищення максимальних силових можливостей, може коливатися в широкому діапазоні. Якщо вправи припускають залучення у роботу великих м'язових обсягів, їх кількість невелика до 10-15 підходів у занятті. Час вправ у розвитку максимальної м'язової сили без приросту м'язової маси займає до 40-50 хв, а за розвитку сили з допомогою приросту маси – до 30 хвилин [17].

Силова витривалість багато в чому визначається функціональними можливостями систем кровообігу та дихання, що забезпечують споживання та транспортування кисню до працюючих м'язів, здатністю до ефективної утилізації кисню працюючими м'язами.

Силова витривалість найбільш успішно розвивається за допомогою спеціально-підготовчих вправ, що дають змогу пред'являти підвищені вимоги до м'язів, що несуть основне навантаження у змаганнях з боротьби [47].

1. Основний режим роботи м'язів – динамічний. У малому обсязі можуть застосовуватись статичні вправи (наприклад, захоплення, захисні дії тощо).

2. Розмір опору. Основними величинами зусиль, у яких виконується більшість вправ з різного роду обтяження, є 40-60% від максимального. За виконання спеціально-підготовчої вправи величина подоланого опору дорівнює опору, що у змагальної діяльності.

Статичні зусилля коливаються не більше 70-100% сили, доступної у цій вправі.

3. Темп виконання вправ практично буває середнім чи близьким до змагального.

4. Тривалість виконання окремої вправи.

Динамічні вправи виконуються багаторазово, до суттєвої втоми. Кількість повторень силових вправ може коливатися від 15 до 150. Тривалість статичних вправ коливається від 8-10 до 20-30 сек.

Тривалість виконання силових вправ залежить від підготовленості, віку, індивідуальних особливостей та характеру самих вправ.

5. Тривалість та характер відпочинку між підходами. Тривалість пауз коливається від 30 до 90 сек. і залежить від тривалості вправи та обсягу м’язів, залучених до роботи. При короткочасних вправах (20-60 сек) слід домагатися накопичення втоми за рахунок декількох підходів. Черговий підхід до снаряда доцільно розпочинати при ЧСС 100-120 уд/хв. При тривалих силових вправах тривалість пауз має бути достатньою відновлення працездатності.

6. Кількість повторень у занятті. У заняттях, вся програма яких спрямована на підвищення силової витривалості, кількість повторень може бути дуже великою і досягати 40-60 [22].

На етапі початкового навчання (у віці 8-10 років) проводиться загальна силова підготовка для здійснення різнобічного розвитку всіх м’язових груп. Силові вправи повинні сприяти утворенню досить міцного «м’язового корсету», зміцненню дихальної мускулатури, впливати на групи м’язів, які без застосування фізичних вправ розвиваються повільно. Основний засіб обтяження – власна вага тіла та ланок тіла. Вправи повинні бути динамічними, без значних статичних напруг [32].

Найбільш поширені засоби силової підготовки – загальнорозвиваючі вправи без обтяження та з обтяженнями в межах 1-2 кг. У силовій підготовці дітей 8-10 років слід ширше використовувати вправи в лазні та перелазанні через різні перешкоди; вправи з м'ячами у положенні сидячи, лежачи на спині та животі; виси, змішані виси та упори; рухливі ігри та естафети з включенням зазначених вище вправ [36].

У віці 11-12 років можна додатково використовувати вправи з набивними м'ячами, гантелями, предметами вагою 2-3 кг.

Основний метод виконання вправ у віці 8-10 років, 11-12 років - повторний, проте вправи не виконуються вщерть. Не слід застосовувати великих обтяжень і тим більше максимальних. При вихованні силових здібностей в дітей віком молодшого віку слід уникати великих навантажень на хребет; тривалих односторонніх напруг м'язів тулуба; перенапруг опорно-зв'язувального апарату при стрибкових, силових вправах; тривалих м'язових зусиль, пов'язаних із напруженням; вольових та емоційних напруг, що пред'являють надмірно високі вимоги до нервової системи. Силу в 8-10 та 11-12 років слід виховувати в основному за рахунок швидкісно-силових, динамічних вправ [40].

Зазначено, що у цьому віці м'язи більше зростають у довжину, ніж у поперечнику. Тому застосування вправ, що сприяють нарощування м'язової маси, виявляється недостатньо ефективним.

Поряд з розвитком сили, необхідно розвивати здатність розслаблювати м'язи після їх чергової напруги. Якщо освоєні навички довільного розслаблення м'язів на початковому етапі навчання, є хороші передумови досягнення високих результатів надалі.

У віці 13-14 років значення силової підготовки поступово зростає. До загально-розвивальних вправ додаються спеціальні силові вправи цього виду спорту [34].

Метод повторних зусиль характеризується використанням ненасичених обтяжень, 30-40% від максимального, з граничним числом повторень «до

відмови». Цей метод є важливим у підготовці юних боксерів і є основою для використання інших методів силової підготовки. Навантаження під час використання даного методу більшою мірою відповідає віковим особливостям підлітків та юнаків [37].

Великий обсяг повторної роботи «до відмови» призводить до функціональної гіпертрофії м’язів, збільшення в них капілярної мережі, поліпшення кровопостачання та позитивно позначається на зростанні сили та силової витривалості. Застосування повторного методу дозволяє вибірково впливати окремі м’язові групи, знизити ймовірність травматизму і контролювати техніку виконання вправи [12].

Метод динамічних зусиль передбачає граничну швидкість виконання вправ при незначному обтяженні. Цей метод найефективніший для виховання швидкої сили. У 15-18 років у міру збільшення м'язової маси та біологічного дозрівання організму силова підготовка стає все більш спеціалізованою. У цьому віці, поряд з такими навантаженнями, як вага власного тіла, вага партнера, гантелі та еспандери, починають застосовувати штангу, силові тренажери. Метод максимальних зусиль передбачає виконання вправ із граничними та навколо-граничними зовнішніми обтяженнями. Застосування цього методу вимагає хорошої попередньої підготовленості нервово-м’язового та опорно-рухового апарату [27]. Тренувальні заняття з використанням методу максимальних зусиль плануються на початку основної частини заняття, у мікроциклі – у 1-й або 2-й день після дня відпочинку.

Інтервали відпочинку при виконанні вправ з максимальною вагою повинні бути достатніми для відновлення (зазвичай 3-5 хв. між підходами). Паузи відпочинку слід заповнювати вправами на розслаблення, а також розтягування. Однак м’язи, які безпосередньо перед цим навантажувалися, не повинні різко розтягуватися. У підготовці спортсменів 15-18 років метод максимальних зусиль доцільно використовувати лише базових мезоциклах підготовчого періоду. Не рекомендується включати роботу з максимальною вагою юним спортсменам після перерви в заняттях, викликаного хворобами,

травмами та іншими причинами. Метод прогресуючих обтяжень дозволяє боротися з адаптацією до ваги обтяження і передбачає збільшення ваги з 50 до 75%, а потім і до 100% від максимального з інтервалами відпочинку 3-4 хв. між підходами [39].

Ударний метод тренування переважно застосовується під час підготовки спортсменів високої кваліфікації. Він заснований на стимуляції тренованих м'язів кінетичною енергією падаючого (що рухається) тіла (снаряда) і забезпечує швидкий перехід від поступаючої роботи до долає (наприклад, стрибок у глибину і швидке вистрибування).

Ударний метод, як правило, доцільно використовувати на базових етапах підготовки та не більше 1-2 разів на тиждень. За одне тренування зазвичай виконується 2-3 серії по 8-10 стрибків із інтервалом відпочинку між повтореннями близько 5 сек. та між серіями 3-4 хв [23].

Метод ізометричних зусиль використовується як додатковий засіб у процесі підготовки молодих борців. Він передбачає виконання максимальної повторної напруги тривалістю 5-6 сек. у статичних умовах. У процесі силової підготовки навряд чи доцільно спеціально виконувати статичні вправи, оскільки час змагального поєдинку короткочасні ізометричні зусилля виявляються неодноразово [48].

Ізо-кінетичний метод силового тренування передбачає виконання вправ, у яких величина зусилля, що додається, по всій амплітуді руху залишається незмінною. Для тренування ізо-кінетичним методом використовують спеціальні тренажерні пристрої, основою роботи яких покладено принцип функціонального механізму. Слід зазначити, що силове тренування за допомогою ізо-кінетичного методу дозволяє значно знизити кількість травм опорно-рухового апарату [2].

Кругова форма організації тренування займає велике місце у силовій підготовці молодих єдиноборців. Важливу роль грають силові вправи, близькі структурою до техніки виконання основних вправ.

Для розвитку сили молодих спортсменів потрібно використовувати комплекс вправ, що включають динамічні і статичні зусилля. Це дозволяє покращувати фізичну підготовленість та удосконалювати технічну майстерність (принцип сполученого впливу). Особливо зручні у розвиток сили вправи з партнером. Вони вимагають спеціального устаткування, їх можуть виконувати одночасно багато тих хто займаються [16].

Рухи для розвитку сили виконуються переважно у повільному темпі та відповідно до силових можливостей котрі займаються. Вправи загально-розвивального характеру можуть виконуватися з різними спортивними снарядами.

1. Вправи з набивними м’ячами.

2. Вправи з обтяженням.

3. Вправи із гантелями.

(Хлопчики 12-13 років займаються з 2-кілограмовими гантелями, юнаки 14-15 років з 3-4-кілограмовими, юнаки 16-18 років 6-8-кілограмовими).

4. Вправи з гирями (юнаки 16-18 років).

У спортивних єдиноборствах і особливо у боксі велике значення надається латентному періоду рухової реакції (швидкості організації руху). Проста реакція - це відповідь заздалегідь відомим рухом на відомий, раптово з’являється сигнал. Швидкість рухової реакції має велике прикладне значення. Для простих реакцій характерне велике перенесення швидкості: як правило, спортсмени, що швидко реагують в одних випадках, також швидко реагують і в інших. Однак значне поліпшення швидкості рухової реакції вкрай ускладнене. Так, час простої реакції в осіб, які не займаються спортом, зазвичай коливається в межах 0,20-0,25 сек. У кваліфікованих спортсменів – в межах 0,10–0,18 сек. Отже, у процесі тренування час реакції загалом може бути збільшено лише на 0,07–0,10 сек [14]. У спортивних єдиноборствах важливу роль відіграють здібності спортсменів до реалізації складних рухових реакцій, які складаються з двох видів: реакція на об’єкт, що рухається, і реакція вибору.

Реакція на об’єкт, що рухається, становить від 0,25 до 1 сек, причому основний час займає фіксація предмета поглядом [49].

Багато з виділених фізичних якостей піддаються тренуванню, у тому числі й різні форми прийняття рішення та реагування, динаміка та темпи їхнього приросту багато в чому визначаються генетичними здібностями. У зв’язку з цим ефективність формування спортивної майстерності у вибраному виді спорту багато в чому визначається системою відбору у юнацькому віці.

### 1.2. Особливості фізичної та технічної підготовки у боксі

Фізична підготовка у боксу - це виховання фізичних якостей і здібностей, необхідних для ведення боксерського поєдинку. У теорії боксу умовно прийнято виділяти чотири основні фізичні якості: швидкість, силу, витривалість і спритність [3].

Передумовою вибору спортивної спеціалізації служать певні природні дані, рівень фізичного розвитку як результат регулярних занять бігом, плаванням, лижами, рухливими і спортивними іграми, і навіть професійних занять [46].

Загальна фізична підготовка комплексно розвиває фізичні здібності у поєднанні з варіативними руховими навичками та діями. Поряд із вправами швидкісно-силового характеру, тут широко використовуються вправи, що розвивають витривалість у роботі змінної інтенсивності зі значними силовими напругами, а також вправи, що різнобічно вдосконалюють спритність і швидкість рухової реакції.

Під впливом загальної фізичної підготовки покращується здоров’я спортсмена, організм його стає досконалішим. Спортсмен краще сприймає тренувальні навантаження, швидше до них пристосовується і досягає вищого рівня розвитку рухових якостей, що найбільш успішно опановує технічні навички. Загальна фізична підготовка має важливе значення для виховання моральних і вольових якостей, оскільки виконання багатьох вправ пов’язане з

подоланням різноманітних труднощів, для створення психологічної стійкості та тривалої підтримки спортивної форми [44].

Загальнорозвиваючі вправи можна розділити на вправи непрямого та прямого впливу. Непрямі вправи сприяють розвитку загальної гнучкості, загальної спритності, загальної сили, загальної швидкості, тобто допомагають спортсмену стати більш підготовленим для спеціального тренування.

Фізичні вправи прямого впливу повинні бути подібними до координації та характеру з рухами та діями в обраному виді спорту. Якщо до непрямих вправ для боксера можна віднести такі, як стрибки, веслування, плавання, лижі, то до прямих (часто їх називають спеціалізованими вправами з фізпідготовки) відносяться спортивні ігри, штовхання та метання, біг, змішане пересування, вправи з набивними та тенісними м’ячами [7].

Для загальної фізичної підготовки слід вибирати з інших видів спорту вправи, що найбільше відповідають характеру дій боксера та сприяють розвитку фізичних якостей. Деякі види фізичних вправ, що загалом позитивно впливають на боксера, в той же час можуть негативно впливати на формування необхідних навичок та виховання потрібних якостей. Так, наприклад, фехтування по швидкості рухів відноситься до складних рухових реакцій, пряма спина, розгорнуті стопи, сильно зігнуті в колінах ноги, обмеженість напрямів пересування не сприяють, а може шкодять розвитку координації, спритності боксера; вправи в жимі штанги великої маси можуть розвивати силу верхніх кінцівок і водночас обмежувати швидкість нанесення ударів тощо.

Тому важливо підбирати такі види вправ, які б сприяли вдосконаленню функцій організму у потрібному боксеру напрямі й те водночас позитивно впливали формування необхідних умінь і навиків (чи, у крайньому разі, не перешкоджали їх формуванню). Як правило, кожна вправа має основну спрямованість (наприклад, розвиває швидкість), водночас допомагає формуванню та інших якостей [20].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних здібностей, відповідальних, у разі, специфіці боксу. Це вправи в координації рухів при ударах та захистах, у пересуванні, ігрові вправи, бій з тінню, вправи на спеціальних боксерських снарядах (мішку, грушах, м'ячі на гумах, на лапах тощо) та спеціальні вправи з партнером. Спеціальну фізичну підготовку поділяють на дві частини: попередню, спрямовану на побудову спеціального фундаменту, основна мета якої – можливо ширший розвиток рухових якостей, стосовно вимог боксу. Чим міцніший перший ступінь, тим міцнішим і вищим може бути другий, що, у свою чергу, дозволить досягти більшого розвитку рухових якостей. Потрібно пам'ятати, що рівень ступенів повинен підтримуватися постійним, поки на новому етапі не буде потрібно його підвищення та зміцнення. Отже, у цілорічному тренуванні боксера види фізичної підготовки повинні поєднуватися між собою таким чином, щоб при включенні спеціальної фізичної підготовки залишалася (щонайменше) і загальна фізична підготовка. При переході до вищого ступеня спеціальної фізичної підготовки повинні підтримуватися на досягнутому рівні загальна фізична підготовленість та спеціальний фундамент [5].

Фізичні якості пов'язані між собою та впливають на розвиток один одного. Розвиток координації в боксі потрібно розглядати не тільки з точки зору раціональності та правильності рухів або дій в цілому, і швидкості виконання, для чого потрібен відповідний імпульс сил, достатня сила м'язового скорочення, тобто певна потужність залученої в дію групи м'язів. Систематичними тренуваннями домагаються швидкого виконання дій, максимально скорочуючи паузи між ними, що визначає темп бою та швидкісну витривалість [50].

Безумовно, окрім хорошої фізичної підготовки для успішних занять боксом та ведення бою боксеру необхідно освоїти техніку боксу.

Техніка боксу є сукупність прийомів захисту та нападу, освоєних як рухових умінь і навиків, здатних забезпечити найефективніше виконання поставленої завдання – перемогу над противником [10].

Під технікою слід розуміти таку раціональність рухів, яка здатна забезпечити максимальну ефективність від дій, що виконуються боксером.

Техніка боксу є для боксера тією основною зброєю, якою він користується в бою, керуючись тактичними міркуваннями. Тому техніка має бути засвоєна боксером досконало.

Правильне застосування добре засвоєної техніки дозволяє швидко та легко виконувати найскладніші та найрізноманітніші дії під час ведення бою.

Сам швидкий темп бою вимагає, щоб усі рухи боксера були максимально доцільні.

Для техніки боксу характерні послідовність і раціональність рухів: кожна наступна дія має ніби випливати з попереднього, продовжуючи його, і виконуватися з найменшими витратами енергії та часу [51].

Бій на рингу характерний безперервністю у чергуванні найрізноманітніших бойових рухів. При цьому положення тіла, визначаючи закінченість одного руху, є вихідним положенням для виконання наступного руху. Так, в атаках серіями ударів наприкінці кожного удару боксер приймає вихідне положення для виконання наступного удару або будь-якої дії, пов’язаної як з нападом, так і захистом [4].

У боксі головним та єдиним засобом досягнення перемоги над противником служить удар. Одночасно удар є найважливішим компонентом техніки сучасного боксу. У завдання удару велику роль грає раціональна координація рухів боксера [3].

Під правильної раціональної координацією рухів розуміється оптимальне використання сили м’язів тіла, що у роботі під час виконання даного прийому, спрямоване рішення конкретної рухової задачі.

Основною складовою кожного прийому є рух маси тіла та його окремих частин.

Для досягнення максимальної ефективності при нанесенні будь-якого удару вкрай необхідно, щоб напрямок руху боксера, що б’є руки, і маси тіла, що наносить удар, раціонально збігалися.

При нанесенні прямих ударів у голову необхідний раціональний збіг руху маси тіла боксера вперед з рухом (розгинанням) руки, що б'є [10].

При нанесенні прямих ударів у тулубі, де є рух маси тіла зверху вниз, швидкість руху цієї маси повинна збігатися зі швидкістю руху руки, що б'є.

При нанесенні бічних ударів у голову і тулуб має відзначатися збіг швидкості руки, що б'є, з обертанням тулуба в напрямку нанесення удару.

При нанесенні ударів знизу в голову і тулуб необхідно збіг руху маси тіла боксера знизу вгору з рухом руки, що б'є. Швидкість руху маси тіла в цьому випадку створюють м'язи ніг, спини і руки, що б'є [13].

При завданні ударів противнику боксер прагне вражати їх у найбільш уразливі місця. Удар, завданий вразливе місце, може спричинити противника в нокаут або нокдаун, коли протягом якогось проміжку часу противник перебуватиме в стані, що не дозволяє йому продовжити бій.

Формування техніки кожного боксера має свої особливості, що залежить від його здібностей до сприйняття рухових навичок, фізичної підготовленості (головним чином координації та швидкісно-силових якостей), типу нервової системи та вольових якостей (сміливості, рішучості, впевненості, витримки та наполегливості).

Правильно та цілеспрямовано застосовуючи міцно засвоєну техніку, боксер зможе невимушено, швидко та легко виконувати найскладніші та найрізноманітніші дії.

Рівень технічної підготовки боксера є основним компонентом формування індивідуальної манери бою. Що технічний клас боксера, то яскравіше проявляється його індивідуальність [11].

Спортивна техніка в боксі та спорті взагалі спрямована на підвищення ефективності рухів за максимальних і близько максимальних зусиль, на раціональне витрачання сил, збільшення швидкості, точності, виразності рухів в екстремальних умовах спортивної боротьби.

Мета та зміст процесу вдосконалення спортсмена в техніці значною мірою індивідуальні та залежать від особливостей його характеру, конкретних

недоліків техніки, рівня фізичної підготовленості та від тих завдань, які постають перед кожним боксером у плані тактичного зростання [18].

### 1.3. Планування тренувальних занять з боксу

Однією з важливих сторін тренувального процесу, його ефективності є побудова заняття. Деякі автори поділяють заняття з загальної спрямованості на навчальні, удосконалюючи і розвиваючі [19].

Повторення руху чи дії вже є процесом тренування. Поступове і все ширше засвоєння бойових засобів закріплюється в умовному і вільному бою. Боксер, який прагне високого спортивного досягнення, повинен поступово підвищувати свою спортивну майстерність, засвоювати, закріплювати і вдосконалювати як нові технічні навички, а й вміння їх застосовувати у різних умовах бою. Тому форма тренувального заняття прийнятна для боксерів всіх розрядів.

У той же час тренувального заняття боксер вдосконалює фізичні та якісні та техніко-тактичні навички. Наприклад, на коротких зборах по но підготовці до змагань боксер головним чином прагнути вдосконалювати свою майстерність в умовах бойової практики з боксерами різного стилю і манери ведення бою, за допомогою вправ на снарядах, зберегти високу спортивну форму, не вивчаючи нових прийомів.

Переважно тренувальні заняття проводяться в групі. Цю форму занять можна застосовувати для но боксерів різної кваліфікації – як для новачків, так і для майстрів.

Тренувальні заняття поділяються на три частини: підготовчу, основну та заключну [8].

Підготовча частина заняття ділиться на фізіологічну розминку та освітню частину.

Фізіологічна та розминка передбачає:

а) підготовку центральної та нервової системи, активізацію діяльності та серцево-судинної системи та дихання;

б) підготовку рухового та апарату до дій, що вимагають значних м’язових зусиль [41].

У освітній частині боксери, що займаються, повинні виконувати спеціалізовані вправи для боксера, підготовчі до вирішення основних завдань заняття. Спеціалізовані підготовчі вправи підбираються в залежності від рівня підготовленості, віку тих хто займається, періоду підготовки та спрямованості заняття [24].

У підготовчій частині, як правило, застосовуються вправи помірної та 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 ж навантаження під час підготовчої частини підвищена або недостатня, рухливість нервових процесів збільшується незначно в порівнянні з вихідними даними спокою. Слід також враховувати, індивідуальні особливості боксера. У підготовчої частини не можна багато уваги приділяти розвитку таких якостей, як сила і витривалість.

Загальнорозвиваючі вправи надають всебічне (і водночас вибіркове) вплив організм людини. Можливість великого вибору загальнорозвиваючих вправ дозволяє тим, хто займається поліпшити роботу рухового апарату, навчитися більш точно диференціювати рухи.

Спеціальні та підготовчі вправи не повинні відповідати за завданням уроку. Якщо в основної частини заняття ставиться завдання розвитку рухливості і ведення бою на подальшій дистанції, для підготовчої частини повинні бути підібрані відповідні вправи в пересуванні, нанесенні прямих ударів, ухили тулубом і інші, тим, щоб цим сприяти час тренування в парах.

У підготовчу частину входять вправи стройові; з їхньою допомогою можна швидко і зручно розмістити тих котрі займаються, виконання різних вправ. Вони сприяють підтримці належного порядку дисципліни на заняттях.

Послідовність у вправах. Проте починають заняття з стройових вправ. За ними виконують вправи, що покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем, активізують зв’язково-м’язовий та апарат (швидка ходьба, біг, підскоки, махові рухи руками, ухили, випади, присіди тощо). Далі йдуть вправи спеціально-підготовчі: зі скакалкою, механікою пересувань, ударів, бій з тінню та інші, що сприяють виконанню основних завдань. Вправи виконуються як стоячи на місці, і у пересуванні [25].

В основній частині заняття вирішуються основні завдання:

а) оволодіння технічними практичними навичками та вдосконалення їх;

б) психологічна підготовка, розвиток здатності до перенесення високої психологічної напруги;

в) розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координації, спритності, швидкісно-силових якостей та швидкісної витривалості [30].

Навантаження має наростати за об’ємом і особливо за інтенсивністю. Наприклад, після вивчення прийомів в парах по завданням тренера переходять (поступово збільшуючи швидкість виконання) до закріпленню та вдосконаленню прийомів умовному чи довільному навчальному бою. Довільний бій на рингу з партнером вимагає більшого напруження. Ця частина заняття буде найбільш високою нервовим і фізичним навантаженням. Тому до умовного або вільного бою переходять після вивчення прийомів бою в парах, перед вправами на снарядах. Вправи на боксерських снарядах і лапах знижує нервову напругу після навчальних боїв на рингу, тому ці вправи виконують в кінці основний частини заняття [42].

У заключній частині заняття організм займається треба привести до відносно спокійне стан. На початку заключної частини боксери іноді виконують вправи стоячи, сидячи і лежачи для розвитку сили і гнучкості окремих груп м'язів. Потім використовують заспокійливі вправи, проводять легкий біг, ходьбу з дихальними вправами, потряхуванням і розслабленням м'язів та кінцівок. Робляться відволікаючі вправи (увага, рухливі ігри та ін.). З

фізіологічного боку необхідність «заминки» можна пояснити тим, що у час інтенсивної но тренування відбувається розпад білка, у результаті якого у м’язах утворюється молочна кислота. Як відомо ступінь відновлення м’язів значною мірою визначається повнотою очищення м'язів від молочної кислоти.

Слід зазначити, що місце вправ у тій чи іншій частині занять залежить від кваліфікації групи, цілеспрямованості заняття віку тих хто займається. У початковій стадії навчання, наприклад, вправи по вивченню техніки ударів і захисту включають основну частину заняття. Принаймні оволодіння складними діями вправи в механікі рухів переводять у підготовчу частину заняття, де вони стають вже вправами підготовчими. Кваліфіковані боксери на занятті по бойової практиці, наближеному до змагальних умов, виконують як розминку вправи з скакалкою і вправи в ударах на боксерських снарядах; Проте після напруженого бою вони можуть обмежитися легкими дихальними вправами [33].

Хотілося б ще сказати, що періодичний план боксера можна умовно розділити на три періоди: підготовчий, основний і перехідний.

Підготовчий період. Основним завданням підготовчого періоду є всебічна і добре організована підготовка до успішного виступу в майбутніх змаганнях. Ще підготовчий період ділять на два етапи: загально-підготовчий і передзмагальний.

Загально-підготовчий етап. Тренувальний час розподіляють приблизно за такою схемою: різнобічна фізична підготовка – 40-45%, техніко-тактична – 50-60%. Одночасно з відновленням та розвитком основних та фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості) удосконалюють техніку бойових прийомів і тактичних дій, розробляють вольові якості, значну увагу приділяють психологічній підготовці.

Основні засоби на цьому етапі: загальнорозвиваючі вправи, вправи на гімнастичних снарядах і з предметами, акробатичні, з обтяженнями, кроси, біг, стрибки, різні рухливі та спортивні ігри, плавання умовні та бої.

У теоретичній підготовці набуваються чи поглиблюються знання, складові основи та спортивної діяльності.

Основні форми тренування на цьому етапі – спеціалізовані та комплексні заняття з фізичної, спеціальної та технічної підготовки з поступовим збільшенням обсягу тренувальних та навантажень і (з меншою мірою) їх інтенсивності. Тривалість першого етапу залежить від фізичного стану займає і становить в середньому 20-30 днів [19].

Перед змагальний етап. Основне завдання другого етапу – підвищення рівня тренованості, розвиток спеціальних якостей, навичок. Висока працездатність, набуття спортивної форми та втягування спортсменів у специфічну змагальну та роботу.

Фізична підготовка займає 25-30 відсотків часу і спрямована на подальший розвиток рухових якостей та загальної тренованості. Підвищується питома вага засобів спеціальної та фізичної підготовки: техніко-тактична підготовка передбачає вдосконалення технічних навичок у більш ускладненій обстановці та займає 75-85 % загального часу. У той же час тактична підготовка удосконалює тактичні навички в умовних боях та зустрічах з різними по бойовим особливостям партнерів [8].

Слід врахувати, що при завищеному обсязі роботи на снарядах може знижуватися ефективність підготовчих і ситуативних дій, оскільки ці дії, особливо на снарядах виконуються на снарядах дуже мало.

Основні засоби на цьому етапі: загальнорозвиваючі вправи. Вправи спеціальної та фізичної підготовки для подальшого вдосконалення фізичних якостей, спеціальні вправи в техніці та тактиці (умовні бої).

Зміст вольової і психологічної підготовки: основна увага приділяється підвищенню переносимості тренувальних навантажень, застосування індивідуальних засобів тренування у випадках мобілізації всіх сил боксера.

Теоретична підготовка спрямована на вивчення основ тренування.

Основні форми тренування на перед змагальному етапі – спеціальні та комплексні заняття з фізичної, технічної, тактичної підготовки з застосуванням

індивідуальних та групових методів роботи. Зростає питома вага змагального та інтервального методів тренування.

Стабілізується обсяг тренувального навантаження, інтенсивність виконання вправ продовжує підвищуватися.

Методи розвитку фізичних якостей набувають комплексного характеру і спрямовані переважно на розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, координації рухів і спеціальної витривалості. Велика увага приділяється спеціальної тренованості, яка досягається спеціальними боксерськими вправами для розвитку сили, швидкості, спритності і швидкісної витривалості.

За кілька днів до змагань необхідно наблизити умови тренування до умов змагань, тобто скоротити час тренування, ще більше збільшити її інтенсивність. Особливу увагу звернути на підвищення темпу бойових дій у кінці кожного раунду, особливо другого і третього.

Змагальний та період. Під змагальним періодом слід розуміти ряд турнірів наступних один за одним з невеликою перервою. Фізична підготовка спрямована на досягнення максимальної тренованості, збереження її на максимальному рівні, а також на підтримку досягнутої загальної тренованості. Питома вага фізичної, технічної та тактичної підготовки зберігається на рівні перед змагального етапу [24].

Технічна підготовка повинна забезпечувати подальше вдосконалення швидкості та стабільності застосування прийомів у складних бойових умовах.

У тактичній підготовці вдосконалюється тактичні дії проти різних за тактикою та манерою боксерів.

Психологічна підготовка повинна забезпечувати максимальну мобілізацію та психологічну підготовленість спортсмена до кожного бою та змагання в цілому.

У моральній і вольовій підготовці акцентується увага на розвитку вольових якостей, пов’язаних з безпосередньою участю боксера в змаганнях, волі до перемоги, витривалості, сміливості, рішучості, подолання негативних

емоційних станів (невпевненості, боязні бою, пригніченості, пов'язаної з окремими поразками) [6].

У змагальному періоді перевіряється рівень спортивної форми боксера, ефективність форм та методів підготовки до змагання. Цей період характерний великими фізичними і нервовими напругами.

Під час турніру спортсмен продовжує тренуватися. Він виконує ранкові вправи, щодня проводить спеціалізоване тренування в вправах на снарядах, з партнером, тривалість і інтенсивність тренування залежать від того, як і з якою напругою боксер провів бій, між боями і умов тренування. Крім того боксер повинен стежити за тим, щоб не вийти за межі своєї вагової категорії протягом всього турніру. Як фізичне, так і психічне навантаження на тренуваннях спрямовані на підтримку раніше набутої спортивної форми. Особливо слід звертати увагу на психологічну підготовку до зустрічі з вже відомими противниками [1].

Перехідний період. Перехідний період не слідує, як правило, після участі в турнірі. Поступово знижують навантаження та переходять до активного відпочинку. Заходи повинні забезпечувати збереження рівня загальної та фізичної підготовленості і зміцнення здоров'я боксерів. Поступово знижують навантаження та переходять до активного відпочинку. Заходи повинні забезпечувати збереження рівня загальної та фізичної підготовленості і зміцнення здоров'я боксерів.

У перехідному періоді широко використовуються засоби з переважним застосуванням ігрового методу. З засобів активного відпочинку рекомендуються гігієнічна гімнастика, прогулянки та туристичні походи, екскурсії, ігри в містечка, бадмінтон. Боксерські вправи служать підтримкою бойових навичок. Зменшується (до трьох разів на тиждень) кількість занять на тиждень, обсяг особливо інтенсивність застосовуваних навантажень. У цьому періоді ставиться завдання шляхом активного відпочинку підтримувати спортивну форму, щоб з наступного підготовчого періоду почати тренування на новому, більш високому рівні.

Якщо ж наводити статистичні показники, то, як показали опитування тренерів у після змагальному періоді, перевага віддавалася [3]: ОФП – 41,3 %; комбінованим заняттям – 41,2 %; спеціальної фізичної та підготовки (СФП) – 12, 3 %; вдосконаленню техніко-тактичної та майстерності – 5,2%.

### 1.4. Роль педагогічного контролю у підготовці юних боксерів

Сучасне наукове пізнання дедалі більше орієнтується на створення ефективних засобів управління як природними, і соціальними процесами.

Загальноприйнятим науковим підходом до дослідження різних процесів є системний аналіз, аспект якого розглядається проблема керування складними системами. Відповідно до концепції багатьох спортивних фахівців, керувати складною системою – значить виводити на новий функціональний рівень, впливаючи на її змінні [30]. У вітчизняній спортивній педагогіці міцно утвердилася концепція про необхідність перетворення тренувального процесу на справді керований процес [8].

У зв'язку з цим значно підвищилася увага фахівців до організації контролю, який розглядається тепер як одна з головних ланок у системі управління підготовкою спортсмена [39].

Слід мати на увазі, що під контролем прийнято розуміти не тільки збір інформації, що цікавить, але і зіставлення її з вже наявними даними, а також подальший аналіз, що завершується прийняттям рішення.

Педагогічний контроль в системі управління підготовкою спортсменів розглядається багатьма фахівцями як засіб забезпечення інформацією про найважливіші сторони тренувального процесу для оцінки його ефективності. Саме під таким кутом зору вказують на важливе значення педагогічного контролю у сучасній підготовці дорослих та юних спортсменів провідні спеціалісти.

Під педагогічним контролем у фізичному вихованні прийнято розуміти сукупність засобів, методів та методичних прийомів, що дозволяють оцінити

стан тих, хто займається з метою обґрунтування управління розвитком різних сторін методики тренування.

Важливою ланкою, яка зумовлює високі спортивні результати, є постійне вдосконалення системи підготовки. У цьому однією з основних проблем нині є управління підготовкою юних спортсменів [3].

Організаційно-методичні положення комплексного контролю підготовленості юних спортсменів ґрунтуються на наступних принципах:

1. Уніфікації методів контролю залежно від рівня спортивної майстерності.

2. Комплексності контрольних вимірів, що характеризують рівень фізичної, технічної, тактичної, функціональної та психологічної підготовленості молодих спортсменів, і навіть оцінку стану здоров'я.

3. Орієнтації на провідні чинники змагальної діяльності з урахуванням особливостей становлення техніко-тактичної майстерності юних спортсменів на етапах їхнього вікового розвитку.

4. Специфічності методів дослідження в залежності від характерних рис виду спорту та конкретної спеціалізації.

5. Включення до системи контролю показників, є базовими для спортивного вдосконалення, і навіть відбивають рівень спеціальної підготовленості спортсменів.

6. Акценті на об'єктивних показниках адаптивних реакцій організму молодих спортсменів.

7. Використання найбільш інформативних та необтяжливих для спортсменів методик дослідження.

8. Суворому обліку параметрів тренувальних навантажень, а також результатів етапних та основних змагань з метою об'єктивної оцінки ступеня впливу тренувальних засобів на ефективність змагальної діяльності юних спортсменів.

9. Раціональному доборі методів досліджень для різних видів контролю (етапного, поточного, оперативного) та поглибленого медичного обстеження.

В даний час створення адекватних систем контролю фізичної підготовленості спортсменів не мислиться без урахування особливостей пов’язаних зі спеціалізацією, кваліфікацією, статтю та віком досліджуваного контингенту. Ігнорування хоча б деяких із них веде до суттєвого зниження ефективності контролю, а то й зовсім до втрати ним ролі дієвого важеля управління тренувальним процесом.

При організації педагогічного контролю фахівці вирішують завдання вибору тесту, який найкраще характеризує тестуючу властивість, оцінку результатів його виконання. У зв’язку з цим останніми роками приділяється велика увага обґрунтуванню тестів з метою оцінки окремих якостей і сторін підготовленості юних спортсменів [23].

Вибір засобів контролю проводиться на підставі положення математичної теорії тестів, що передбачає їхню попередню перевірку на відповідність критеріям стандартизації. Як відомо, теорія контролю моторики спортсменів умовно поділяється на теорію тестів і теорію оцінок, причому перша їх у методичному відношенні розроблена значно краще, ніж друга. Пояснюється це тим, що у фахівців при розробці систем контролю (управління тренувальним процесом) фізичної підготовленості різних видів спорту досить чітко простежується єдина генеральна лінія відбору показників для тестових добірок, чого поки не можна сказати про способи оцінки тестування.

Результатами численних досліджень доведено, що тести, що обираються для контролю, повинні, перш за все, відповідати критерію надійності. Мається на увазі при цьому їхня стабільність і узгодженість. Під стабільністю розуміють відтворюваність результатів випробувань при повторенні їх через певні проміжки часу в однакових умовах, узгодженість характеризується незалежністю результатів тестування від особистих якостей проводить або оцінює тест [29].

Наступною загальноприйнятою вимогою до контрольних показників, що відбираються, і вправ є їх стандартність, тобто така регламентація процедури та умов тестування, яка виключає вплив на результати відмінності в організації

випробувань. Нарешті, одна з основних вимог до тестів – це наявність систем оцінок.

На різних ступенях удосконалення структура фізичної підготовленості спортсмена зазнає істотних змін, внаслідок цього виникає природне бажання тонше розібратися в спрямованості та кількісному характері цих змін, щоб правильніше визначити відносну важливість різних методів контролю для представників тих чи інших кваліфікаційно-вікових груп.

Вибір адекватних засобів контролю означає застосування таких тестів та показників, які доцільно використовувати при проведенні випробувань.

Щодо дитячо-юнацького контингенту повністю залишаються в силі загальні вимоги до комплектації тестових добірок, про які йшлося вище, а саме: надійність, інформативність та стандартність, можливість запровадження систем оцінок. Отже, спосіб відбору методів контролю має відповідати загальноприйнятим нормам. Водночас пред'являються підвищені вимоги до доступності та мінімізації кількості рекомендованих для дитячого тренера засобів контролю, оскільки тренер у більшості випадків позбавлений допомоги з боку біомеханіків, фізіологів, біохіміків, і йому доводиться особисто тестувати значні за складом групи юних спортсменів [4].

З цієї причини підвищується значення такого положення, як зниження кількості контрольних вимірів для піддослідних. Найбільш суттєва обмежувальна міра – уніфікація комплексів контрольних випробувань для юних спортсменів різного віку та кваліфікації.

(Створення так званих «наскрізних» тестових добірок) при обов'язковому збереженні надійності та інформативності тестів на будь-якому кваліфікаційно-віковому рівні. Тому дуже бажано поєднання етапних обстежень із термінами участі у змаганнях.

Аналіз літературних даних і власні матеріали досліджень говорять про те, що при визначенні термінів контролю далеко не завжди можна проводити паралель між кількістю етапів і числом контрольних вимірювань. Важливо

вибрати переломні моменти і потім рік у рік проводити випробування в один і той же час.

Чіткий поділ етапного, поточного та оперативного контролю, формулювання завдань кожного з них, і що найголовніше визначення підходів до вирішення цих завдань направили зусилля фахівців у якісно інше русло. У цьому слід зазначити, більшість виконаних робіт з контролю було присвячено оцінці етапних станів спортсменів. Питання оцінки поточних та оперативних станів привернули набагато менше уваги з боку дослідників. Це можна пояснити тим, що фахівці розуміють особливу відповідальність результатів у етапних контрольних випробуваннях, на основі яких визначається спрямованість тренувального процесу на тривалі часи [15].

Основне завдання етапного контролю – визначення рівня підготовленості спортсменів, на підставі якого складаються перспективні (етапні) плани підготовки. Етапний контроль необхідно здійснювати за допомогою тестів, результати яких залежать від повсякденних коливань у стані спортсмена.

Етапний контроль передбачає реєстрацію результатів у змагальних вправах, тестах на початку та наприкінці певного етапу тренувального процесу. Контроль різнобічної фізичної підготовленості здійснюється дослідниками на основі власних логічних побудов з урахуванням специфіки виду спорту, або узагальнення думки експертів [17].

У дослідженнях з дитячо-юнацького спорту все ширше використовуються такі математико-статичні прийоми обробки експериментальних даних, як метод максимального кореляційного шляху та різновиду факторного аналізу, що дозволяють моделювати структуру підготовленості досліджуваних [22].

«Абсолютні» результати, отримані за допомогою цих методів, певною мірою залежать від набору вихідних характеристик, проте головна перевага полягає у можливості визначення спрямованості зрушень у структурі підготовленості, якщо по одній і тій же тестовій програмі в ті самі терміни

тренувального циклу обстежуються спортсмени різного віку та рівня майстерності. При вирішенні цього завдання повністю залишаються в силі загальні положення комплектації тестових добірок: надійність, інформативність та стандартність. Разом з тим, висуваються підвищені вимоги до доступності та мінімізації кількості рекомендованих для дитячого тренера засобів контролю.

При організації етапного контролю додаткове обмеження пов'язане з необхідністю уніфікації комплексів контрольних випробувань для юних спортсменів різного віку та кваліфікації (створення про «наскрізних» тестових добірок) при обов'язковому збереженні надійності та інформативності тестів на будь-якому окремо взятому кваліфікаційно-віковому рівні. Остання умова серйозно ускладнює уніфікацію, і багатьом дослідникам так і не вдалося зробити комплекси контрольних випробувань «наскрізними». Але до уніфікації, безумовно, слід прагнути. Це дозволяє значно чіткіше простежувати багаторічний процес становлення майстерності окремих спортсменів.

Питання термінів контролю перебувають у зв'язку з періодизацією річної підготовки у конкретному виді спорту.

Найважливіше питання – кількість нормативних показників. Ті тести, які пройшли перевірку на інформативність, надійність та стандартність з'являться тією добіркою тестів на кожному з етапів підготовки. При цьому як відправні орієнтири можуть бути прийняті такі положення:

- спортивні єдиноборства пред'являють підвищені вимоги до технічної, швидкісної, швидкісно-силової, силової та спеціальної функціональної підготовленості котрі займаються, а також до таких якостей, як гнучкість, спритність та спеціальна витривалість;
- у науково-методичній літературі є достатня кількість рекомендацій щодо використання тих чи інших тестів та вимірювань при контролі підготовленості боксерів. При виборі та метрологічної перевірки контрольних

показників для юних спортсменів, рекомендоване коло тестів має бути взяте за основу;

•вибір термінів проведення контрольних випробувань повинен здійснюватися шляхом встановлення найбільш переломних моментів в управлінні тренувальним процесом у річному циклі підготовки тих, хто займається з урахуванням традиційного календаря змагань.

Отже, з аналізу літературних джерел випливає, що проблема педагогічного контролю за фізичною підготовленістю привертає пильну увагу багатьох фахівців. Поясненням цього є необхідність отримання об'єктивної інформації про стан спортсмена, його готовність до подальшого спортивного вдосконалення. Таку інформацію може надати аналіз результатів виконання комплексу, що складається з невеликої кількості контрольних вправ, що оцінюють різні сторони фізичної підготовленості, попередньо обґрунтованих відповідно до вимогами математичної теорії тестів (інформативність, об'єктивність, надійність, нормативність).

Проте питання, пов'язані з поетапним контролем за загальною та спеціальною фізичною підготовленістю юних боксерів, досі не отримали необхідного наукового обґрунтування. Практично жодна з робіт фахівців була направлена на розробку поетапних нормативних вимог розвитку основних фізичних якостей юних боксерів [5].

Разом з тим, наявність системи критеріїв та оцінок рівнів розвитку основних фізичних якостей спортсменів у мезоциклах мала б важливе значення для вдосконалення процесу управління підготовкою. Зіставлення фактичних даних з навчальними нормами, що відповідають певному цільовому результату (результат, до якого готується спортсмен у найближчому мезоциклі змагання), дало б можливість тренеру більш цілеспрямовано будувати навчально-тренувальний процес, своєчасно вносити необхідні корективи.

З розроблених у спортивних єдиноборствах тестів з метою оцінки швидкісно-силових якостей перевага надається наступним руховим тестам:

• стрибок у довжину з місця, стрибок вгору з місця;

• метання набивного м’яча через голову,

• згинання рук в упорі лежачи за 15 сек,

• згинання тулуба за 20 сек,

• підтягування на перекладині за 10 сек,

• лазіння канатом довжиною 5 м на час,

• потрійний стрибок з місця,

• нахили тулуба із положення лежачи на спині за 10 сек,

• з упору присівши стрибком упор лежачи за 10 сек,

Для оцінки силових якостей юних єдиноборців найчастіше використовуються такі тести:

• підтягування на перекладині,

• віджимання в упорі лежачи,

• присідання з партнером на плечах,

• жим штанги лежачи (як правило, 60-70% від власної ваги),

• кистьова динамометрія,

• кількість присідань зі штангою максимальної ваги,

• із положення на перекладині підйом прямих ніг до кута 90˚.

Слід зазначити, що у тестах з урахуванням часу багато чому визначаються, крім координаційних здібностей, станом швидкісно-силових якостей, тобто фізичними можливостями юних спортсменів, що ускладнює проведення порівняльного аналізу [12].

Підсумовуючи цього розділу можна назвати, що єдиних методів тестування фізичної підготовленості у різних видах єдиноборств вкрай мало. При їх оцінці відсутні рекомендації щодо режимів виконання тестових вправ у кількісному чи тимчасовому аспектах, що вносить певні труднощі при інтерпретації їх спрямованості та не дозволяє провести порівняльну динаміку досліджуваних якостей у споріднених видах спорту.

## Висновки до розділу 1

У сучасних дослідженнях у дитячо-юнацькому спорті все більшого значення набувають математико-статистичні методи обробки даних, зокрема метод максимального кореляційного шляху та різновиди факторного аналізу, які дозволяють моделювати структуру підготовленості спортсменів.

Отримані за допомогою цих методів результати частково залежать від набору вихідних показників, проте їх ключова перевага полягає у можливості визначення напрямів змін у структурі підготовленості за умови застосування однакової тестової програми для спортсменів різного віку та рівня майстерності.

При доборі тестових комплексів зберігають актуальність базові вимоги до тестів — надійність, інформативність та стандартність, водночас у дитячо-юнацькому спорті висуваються підвищені вимоги до доступності тестових засобів і мінімізації їх кількості для практичного використання тренером.

Організація етапного контролю вимагає уніфікації комплексів контрольних випробувань для спортсменів різних вікових та кваліфікаційних груп (створення «наскрізних» тестових добірок). Однак забезпечення однаково високої надійності та інформативності тестів на кожному рівні істотно ускладнює цей процес.

Незважаючи на труднощі, уніфікація тестових добірок є важливою й доцільною, оскільки дозволяє точніше простежувати багаторічну динаміку становлення спортивної майстерності.

Частота та терміни проведення контролю повинні узгоджуватися з особливостями періодизації річного тренувального процесу та специфікою конкретного виду спорту.

# РОЗДІЛ 2
# МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

## 2.1. Методи дослідження

Завдання, поставлені нашій роботі, було реалізовано з допомогою наступних методів дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Педагогічне тестування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Математико-статистична обробка даних.

**1. Аналіз та узагальнення літературних джерел.** Аналітичний огляд літературних джерел з теорії та методики дитячо-юнацького спорту, вікових особливостей розвитку дітей та підлітків, динаміки становлення фізичних якостей у віковому аспекті дозволив побудувати гіпотезу цього дослідження, уточнити мету, завдання та методи дослідження. А також зроблено спроби проаналізувати засоби та методи тестування різних сторін підготовленості юних спортсменів.

**2. Педагогічне тестування.** Аналіз досліджень у галузі дитячо-юнацького спорту дозволив визначити основні фізичні якості юних боксерів та методи їх тестування. В основу обраних тестів, до складу яких увійшли рекомендовані для оцінки фізичного розвитку вправи, були покладені вправи, що дозволили всебічно оцінити рівень фізичного розвитку дітей на початку їхньої спортивної спеціалізації [6]. Для оцінки фізичної підготовки використовувалися такі випробування:

1. Біг на 100 м (час).
2. Біг на 3000 м (час).

3. Час виконання 10 згинання і розгинання рук з положення в упорі лежачи.

4. Підтягування на перекладині, максимальна кількість разів.

5. Час виконання 10 згинань і розгинань тулуба з положення лежачи на спині.

6. Стрибок у довжину з місця, см.

Як видно з представлених 6-и тестових вправ, 3 з них цільовою спрямованістю мають оцінку швидкісно-силових можливостей різних м'язових груп.

Контрольними нормативами для оцінки спеціальної підготовленості є кількісні характеристики ударів по мішку за 8 секунд та за 3 хвилини.

**3. Педагогічний експеримент** проводився в умовах звичайної тренувальної роботи дитячо-юнацької спортивної школи.

Програма відповідала програмі рекомендованої груп початкової підготовки. Під час проведення педагогічного експерименту, експериментальна група тренувалася у тому обсязі часу, як і контрольна група, навчання техніці боксу також будувалося за єдиною програмою. Основна відмінність тренувальних занять експериментальної групи полягала в систематичному проведенні комплексів швидкісно-силових вправ після стандартної розминки загальної для всіх спортсменів. Отже, переважна більшість заняття складалася з двох частин. Швидко-силова частина та тренувальна робота з освоєння техніки боксу. У заключній частині занять використовувалися спеціальні боксерські вправи та стрейчінг.

У контрольній групі юні боксери традиційно застосовували вправи силової «підкачування» та стрейчінг лише після навчальної роботи в парах.

Після проходження піврічного курсу навчання всі спортсмени брали участь у змаганнях «відкритий ринг» та у календарних змаганнях своїх вікових груп. Крім результатів виступу юних боксерів у відкритих рингах, на різних етапах підготовки та наприкінці педагогічного експерименту проводилося

тестування фізичних якостей та спеціальної підготовленості, з метою оцінки ефективності експериментальної програми підготовки.

**4. Математико-статистична обробка даних.**

Обробка отриманих експериментальних даних здійснювалася за допомогою рекомендованих у спортивній метрології математичних методів досліджень. Достовірність різниці середніх значень визначалася за t – критерієм Стьюдента, з урахуванням вихідних даних за обсягом вибірок та особливостями середньоквадратичних відхилень.

## 2.2. Організація дослідження

Педагогічний експеримент проводився на базі комунального закладу «Бородянська дитячо-юнацька спортивна школа» Бородянської селищної ради Київської області. Усі молоді спортсмени груп початкової підготовки 2-го року, незалежно від віку, техніці боксу навчалися за єдиною програмою. Була відібрана однорідна група боксерів-початківців 10-12 років, у кількості 14 осіб – (експериментальна група), і 14 осіб – (контрольна група). Для експериментальної групи було розроблено програму тренувального річного циклу підготовки із застосуванням комплексів спеціальної фізичної підготовки. Юні боксери контрольної групи, фізичною підготовкою займалися за традиційною схемою: окремі тренування та «підкачування» після основної частини тренувального заняття.

**1 етап** (вересень 2024 р. – грудень 2024 р.) – проводиться аналіз науково-методичної літератури, вивчався досвід викладання підготовки тренувального процесу у боксі. Розроблялася методика тестування.

**2 етап** (січень 2025 р. – серпень 2025 р.) – розробка методики, підготовка до педагогічного експерименту; проведення педагогічного експерименту. Оцінка результатів тестування спортсменів боксерів початкової підготовки.

**3 етап** (вересень 2025 р. – листопад 2025 р.) – проведено вторинне обстеження усіх показників. Результати педагогічного експерименту були систематизовані, описані та узагальнені, піддані кількісному та якісному аналізу. Розробка висновків та методичних рекомендацій. Оформлення кваліфікаційної роботи.

# РОЗДІЛ 3
# РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

## 3.1. Характеристика експериментальної методики

Спортсмени груп початкової підготовки 2 роки навчання, незалежно від віку, техніці боксу навчалися за єдиною програмою. Була відібрана однорідна група боксерів-початківців 10-12 років, у кількості 14 – (контрольна група), і 14 – (експериментальна група). Для експериментальної групи було розроблено програму тренувального річного циклу підготовки із застосуванням комплексів спеціальної фізичної підготовки. Юні боксери контрольної групи, фізичною підготовкою займалися за традиційною схемою: окремі тренування та «підкачування» після основної частини тренувального заняття.

Приблизна програма педагогічного експерименту, рекомендована для груп початкової підготовки, включає віковий період 10 – 12 років.

Основні завдання етапу початкової підготовки можна сформулювати як: зміцнення здоров’я та всебічний фізичний розвиток підлітків; поступовий перехід до цілеспрямованої підготовки у вибраному виді спорту; навчання техніки боксу; підвищення рівня фізичної підготовки з урахуванням проведення різноманітної підготовки; відбір перспективних молодих спортсменів для подальших занять боксом. При цьому необхідно враховувати фактори, що обмежують тренувальне навантаження залежно від віку юних боксерів. До таких факторів насамперед відносяться:

• недостатня адаптація до фізичних навантажень;

• вікові особливості фізичного розвитку;

• недостатній загальний обсяг рухових умінь.

При організації педагогічного експерименту велику увагу при роботі з боксерами-початківцями слід приділяти засобам підготовки, склад яких повинні бути включені: рухливі ігри та ігрові вправи; загальнорозвиваючі вправи; елементи акробатики та самострахування (перекиди, кульбіти,

повороти тощо); всілякі стрибки та стрибкові вправи; метання (легкоатлетичних снарядів, набивних, тенісних м’ячів тощо); швидкісно-силові вправи (окремі та у вигляді комплексів); гімнастичні вправи для силової та швидкісно-силової підготовки; введення до школи техніки боксу; комплекси вправ для індивідуальних тренувань (завдання додому).

При цьому основними методами виконання вправ є ігровий, повторний, рівномірний, круговий, контрольний та змагальний.

Як відомо, одним із реальних шляхів досягнення високих спортивних показників вважалася рання спеціалізація, тобто спроба з перших кроків визначити спеціалізацію спортсмена та організувати підготовку за нею. В окремих випадках такий підхід може дати позитивні результати. Однак, це може призвести іноді до того, що юні спортсмени досягнувши високих показників, щоправда, за слабкого загального фізичного розвитку, а потім, як правило, початкове швидке зростання спортивно-технічних результатів змінювалося застоєм. Це змусило тренерів, лікарів, фізіологів та вчених переглянути своє ставлення до ранньої, вузької спеціалізації та віддати перевагу різноманітній різнобічній підготовці юних спортсменів [21].

Етап початкової підготовки – один із найбільш важливих, оскільки саме на цьому етапі закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю у вибраному вигляді. Однак, тут, як на жодному етапі підготовки, є небезпека перевантаження ще не зміцнілого дитячого організму. Справа в тому, що у дітей цього віку існує відставання у розвитку окремих вегетативних функцій організму. Тому необхідно ретельно стежити за дозуванням навантажень.

В експериментальній програмі, побудованій на основі сполучених засобів фізичної та спеціальної підготовки в кожному тренувальному занятті, структура засобів підготовки була представлена в такий спосіб. В експериментальній групі заняття проводилися 4-5 разів на тижневому мікроциклі, які тривалість становила загалом 90 хвилин. Комплекси спеціальної фізичної підготовки застосовувалися в 1, 3 та 5 день тижневого

мікроциклу та проводилися відразу після розминки, а друга частина тренування присвячувалась вивченню школи боксу. 2, 4 чи 6 день тижня відводився під кросову чи ігрову підготовку. За такої організації тренувального процесу загальний час тренувального роботи експериментальної програми збільшено був.

Було розроблено комплекси спеціальної фізичної підготовки для боксерів, що займаються у групах початкової підготовки. Усього було розроблено та експериментально обґрунтовано чотири комплекси вправ, що склали програму засобів спеціальної фізичної підготовки, які увійшли до програми підготовки річного тренувального циклу.

*І комплекс:*

1. Біг 600 метрів.
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 10 разів.
3. Стрибки вперед із положення напівприсіду – 10 стрибків.
4. Розгинання тулуба з положення лежачи на животі – 10 разів.
5. Біг-30 метрів.
6. Згинання та розгинання рук із положення в упорі лежачи – 10 разів.
7. Стрибки вперед із положення напівприсіду – 10 стрибків.
8. Розгинання тулуба з положення лежачи на животі – 10 разів.

*ІІ комплекс:*

1. Зстрибування та настрибування на лаву висотою 40 см – 30 сек.
2. Удари «кувалдою» (5 кг) по балону – 1 хв.
3. Бій з тінню з набивним м’ячом (2,5 кг) – 1 хв.
4. Прямі удари з максимальною швидкістю 10 × 6.
5. Скакалка з прискореннями 10 × 5.

*ІІІ комплекс:*

1. Поштовх грифу штанги від грудей уперед (5 кг) – 30 сек.
2. Кидки тенісного м’яча на дальність – 1 хв.
3. Кидки набивного м’яча (2,5 кг) – 1 хв.
4. Бій з тінню (прямі удари) – 45 сек.

*IV комплекс:*

1. Бій з тінню з гантелями (200 р.) з прискореннями – 4 раунди × 1 хв.
2. Вистрибування вгору з торканням тулуба колінами – 3 рази × 4.
3. Згинання та розгинання рук із положення упору ззаду – 10 разів × 4.
4. Вистрибування вгору з положення глибокого сіду – 8 разів × 4.

### 3.2. Аналіз ефективності експериментальної методики

Для визначення ефективності розробленої методики, спрямованої на розвиток фізичної підготовки боксерів 10-12 років, було проведено порівняльний аналіз результатів в контрольній та експериментальній групах. Результати тестування до та після педагогічного експерименту в контрольній та експериментальній групах представлені в табл. 1 та 2.

Аналіз результатів до педагогічного експерименту показав, що обидві групи однорідні, за жодним тестом не виявлено достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групами (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники загальної фізичної підготовленості боксерів 10-12 років до педагогічного експерименту**

| ТЕСТИ | Експериментальна група n=14 X±m | Контрольна група n=14 X±m | t | p |
|---|---|---|---|---|
| Біг 100 м (с) | 17,54±0,26 | 17,46±0,20 | 0,8 | >0,05 |
| Біг 3000 м (хв) | 17,02±2,1 | 16,58±2,4 | 1,1 | >0,05 |
| 10 згинання-розгинання рук в упорі лежачи (сек) | 8,81±0,62 | 8,67±0,54 | 1,4 | >0,05 |
| Підтягування на перекладині (кількість разів) | 6,3±0,51 | 6,5±0,59 | 0,9 | >0,05 |
| 10 згинання-розгинання тулуба з положення лежачи на спині (сек) | 14,3±1,54 | 13,9±1,61 | 1,5 | >0,05 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | 175,8±3,1 | 177,6±2,9 | 1,7 | >0,05 |

З отриманих результатів до педагогічного експерименту бачимо, що рівень фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп за

математико-статистичними даними не мають відмінностей. У зв'язку з цим групи можна вважати однорідними.

Для оцінки спеціальної фізичної підготовки юних боксерів було проведено спеціальні тестові випробування. Ми також бачимо, що до педагогічного експерименту групи знаходяться приблизно на одному рівні підготовленості (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники спеціальної фізичної підготовленості боксерів 10-12 років до педагогічного експерименту**

| ТЕСТИ | Експериментальна група n=14 X±m | Контрольна група n=14 X±m | t | p |
|---|---|---|---|---|
| Удари по мішку за 3 хв (кількість разів) | 271,7±9,1 | 274,3±8,7 | 1,7 | >0,05 |
| Удари по мішку за 8 с (кількість разів) | 29,5±2,1 | 30,8±2,2 | 1,5 | >0,05 |

Результати, подані в таблиці, дозволяють стверджувати, що до впровадження розробленої методики спеціальної фізичної підготовки у боксерів 10-12 років перебувають у рівній мірі фізичній підготовленості. Це твердження підтверджують середньоарифметичні дані у проведених тестах.

Після закінчення педагогічного експерименту нами було проведено повторні контрольні випробування. Отримані результати представлені у таблицях 3 та 4.

Таблиця 3

**Показники загальній фізичної підготовленості боксерів 10-12 років після педагогічного експерименту**

| ТЕСТИ | Експериментальна група n=14 X±m | Контрольна група n=14 X±m | t | p |
|---|---|---|---|---|
| Біг 100 м(с) | 16,51±0,16 | 17,01±0,18 | 1,9 | >0,05 |
| Біг 3000 м (хв) | 15,32±2,1 | 15,49±2,4 | 1,7 | >0,05 |
| 10 згинання-розгинання рук в упорі лежачи (сек) | 7,54±0,53 | 8,21±0,63 | 2,6 | <0,05 |
| Підтягування на перекладині | 10,2±1,1 | 8,3±1,3 | 3,1 | <0,05 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| (у раз) | | | | |
| 10 згинання-розгинання тулуба з положення лежачи на спині (сек) | 11,9±2,5 | 12,8±1,9 | 2,8 | <0,05 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | 188,5±3,1 | 185,1±2,9 | 2,9 | <0,05 |

За результатами тестування в експериментальній групі після експерименту виявлено достовірний приріст майже у всіх тестах, це підтверджується і статистичними даними.

За результатами тестових завдань «біг 100м» та «біг 3000м» в обох групах після педагогічного експерименту відбулися зміни. В експериментальній групі в тесті «біг 100 м» результати покращилися на 1,3 сек., а в контрольній групі на 0,45 сек. У тесті «біг 3000 м» в експериментальній групі в середньому приріст становив 1,7 м, а в контрольній 1,09 м. Незважаючи на те, що результати в експериментальній групі значніші, ніж у контрольній приріст результатів був недостовірний. Ймовірно, це пов’язано з тим, що вправи, що застосовуються в обох групах, спрямовані на розвиток швидкісних здібностей та загальної витривалості, є досить ефективними.

У тесті «10 згинання-розгинання рук в упорі лежачи», що оцінює швидкісно-силові можливості м’язів верхніх кінцівок, відбулися суттєві зміни. Так, за даними табл. 3 видно, що поліпшення результатів у експериментальної групи – з 8,81 до 7,54 сек., за середньо груповим показником. А у контрольної – з 8,67 до 8,21 сек. Якщо перевести отримані дані у відсоткове співвідношення, то експериментальної групі приріст становив 16,8%, а контрольної – 5,6%. Найбільший приріст видно у експериментальній групі. Отримані дані статистично достовірні.

Також достовірний приріст результату зазначений у тестах «Підтягування на перекладині», що характеризує вимірювання силової витривалості, в експериментальній групі результати покращилися на 38,2%, а в контрольній – на 21,6%. На 20,1% збільшився показник в експериментальній

групі в тесті «10 згинання-розгинання тулуба з положення лежачи», і лише на 8,5% у контрольній групі. Результати в тесті «Стрибок у довжину з місця» визначального динамічну силу м'язів нижніх кінцівок результат збільшився в експериментальній групі в середньому, покращився на 12,7 см, що склало 6,7%., а в контрольній на 7,5 см що становить 4%.

Оцінюючи результати фізичної підготовленості, бачимо, що достовірний приріст стався у показниках оцінюють швидкісно-силову підготовленість, що є найбільш значним якістю для вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості молодих боксерів.

При оцінці ефективності запропонованої методики розвитку спеціальної фізичної підготовки учнів 10-12 років, що займаються боксом, ми спостерігаємо позитивну динаміку приросту результатів (табл. 4).

Таблиця 4

**Показники спеціальної фізичної підготовленості боксерів 10-12 років після педагогічного експерименту**

| ТЕСТИ | Експериментальна група n=14 X±m | Контрольна група n=14 X±m | t | p |
|---|---|---|---|---|
| Удари по мішку за 3 хв (кількість разів) | 299,5±9,7 | 286,7±9,3 | 3,4 | <0,05 |
| Удари по мішку за 8 с (кількість разів) | 33,4±2,8 | 31,9±2,5 | 3,8 | <0,05 |

Як видно з поданого у табл. 4 аналізу, молоді боксери експериментальної групи показали результати достовірно вищі, ніж результати контрольної групи.

За отриманими даними у тестовому завданні, що характеризує рівень спеціальної витривалості «Удари по мішку за 3 хв», можна побачити, що результати контрольної та експериментальної групи змінилися. Так, в експериментальній групі результати змінилися на 27,8 разів, що склало 9,3%. А в контрольній групі на 12,4 рази, що становило 4,3%. Оцінюючи спеціальну швидкісно-силову підготовку у тестовому завданні «Удари по мішку за 8 сек.» також спостерігається позитивна достовірна динаміка приросту. В експериментальній групі збільшення результатів відбулося на 11,6%, а в

контрольній лише на 3,4%. Найбільший достовірний приріст при оцінюванні спеціальної фізичної підготовленості учнів 10-12 років, що займаються боксом, стався в експериментальній групі. Отримані результати статистично достовірні ($p<0,05$).

Таким чином, можна констатувати, що розроблена методика побудови спеціальної фізичної підготовки з послідовним поєднанням з освоєнням базової техніки боксу в рамках кожного тренувального заняття дає позитивні результати на рівні спеціальної підготовленості юних боксерів.

## Висновки до розділу 3

Підбиваючи підсумки педагогічного експерименту можна назвати таке. Визначено та апробовано в педагогічному експерименті комплекси засобів швидкісно-силової спрямованості з послідовним поєднаним впливом для юних боксерів 10-12 років, які були включені в основну частину кожного тренувального заняття. Розроблена програма інтегральної підготовки річного тренувального циклу на основі поєднаного впливу засобів спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки дозволила значно підвищити рівень швидкісно-силових якостей.

Методика сполучених засобів інтегральної підготовки в річному тренувальному циклі юних боксерів на етапах початкового навчання сприяє формуванню спеціальних фізичних якостей та ефективному освоєнню базової техніки школи боксу, а принципи підбору вправ послідовного та паралельного впливу дозволяють розширити можливості управління тренувальним процесом юних боксерів та підвищити ефективність.

# ВИСНОВКИ

1. Проведено аналіз змісту фізичної підготовки у доступних нам літературних джерелах. Аналізуючи науково-методичну літературу виявили, що проблема розвитку фізичної підготовки є надзвичайно складною і в загально-теоретичному і методологічному плані, оскільки різні якості мало пов’язані між собою і залежать, перш за все, від функціональних можливостей моторної зони центральної нервової системи і вимагають для свого вдосконалення застосування різних методів та методичних прийомів.

2. Розроблено методику спеціальної фізичної підготовки для учнів 10-12 років, що займаються боксом, заснована на послідовному поєднаному застосування засобів спеціальної фізичної та технічної підготовки юних боксерів, яка сприяла розвитку рівня швидкісно-силової підготовленості та формуванню спеціальних навичок техніки та боксу.

3. Визначено, що розроблена методика побудови спеціальної фізичної підготовки з послідовним поєднанням з освоєнням базової техніки боксу у межах кожного тренувального заняття дає позитивні результати на рівні спеціальної підготовленості юних боксерів. Про це свідчать та отримані математико-статистичні дані. За отриманими даними у тестовому завданні, що характеризує рівень спеціальної витривалості «Удари по мішку за 3 хв», можна побачити, що результати контрольної та експериментальної груп змінилися. Так, в експериментальній групі результати змінилися на 27,8 разів, що склало 9,3%. А в контрольній групі на 12,4 рази, що становило 4,3%. Оцінюючи спеціальну швидкісно-силову підготовку у тестовому завданні «Удари по мішку за 8 сек.» також спостерігалася позитивна достовірна динаміка приросту. В експериментальній групі збільшення результатів відбулося на 11,6%, а в контрольній лише на 3,4%.

# ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

В результаті виконаного дослідження можна рекомендувати в практику роботи з юними боксерами такі варіанти побудови тижневих мікроциклів:

*Тижневий мікроцикл тренування боксерів 10-12 років*

*Понеділок*

Розминка – 18 хв.

Спортивна ходьба, біг, ЗРВ в русі та на місці.

Розминка в парах: боротьба в стійці, «пуш-пуш», «плями» почергове нанесення прямих, бічних, знизу та захист від них.

Комплекс ЗФП І.

Школа боксу – повторення ударів у русі – крок уперед і крок назад, на човні, двійки ударів в атаці та на відході, три-ударні серії в атаці та на відході, ближній бій, серії ударів та захист від них. Бій із тінню 4×2 хв.

- Основна частина 60 хв. 1 р. Довільно лівою рукою;
- 2-3 р. Вхід у ближній бій з ухилом вліво, вправо, нанесення три-ударної серії та вихід із ближнього бою з викидом лівої руки у бік голови суперника;
- 4-5 р. Вхід у ближній бій нирком вправо-вліво, нанесення 4-ударної серії та вихід із ближнього бою нирком;
- 6-7 р. Вхід у ближній бій ударом лівої прямої в голову з ухилом вправо, далі правий знизу в голову, лівий бічний в голову, догляд вперед на далеку відстань;
- 8-9 р. Вхід у ближній бій ударом правий прямий у тулуб під лівий прямий, далі лівий у тулубі, праві в тулубі знизу і лівий бічний у голову і крок назад викинувши лівий прямий у бік голови противника;
- 10-11 р. Відпрацювання ударів знизу-збоку в голову та тулуб та захист від них;
- 12-13 р. Відпрацювання серії ударів «раз-два» за рахунок «раз» та захист від них;

•14-15 р. Тактика ведення бою з боксером «шульга» 16-17 р. Вільний бій 18 р. Ближній бій.

2. Заключна частина – 12 хв. Гімнастика, скакалка.

*Вівторок*

•Розминка – 18 хв.

Спортивна ходьба, біг, ЗРВ в русі та на місці, в парах. Школа боксу – відпрацювання одиночних ударів прямих, бічних, знизу, з кроком вперед-назад, праворуч-ліворуч на човні. 2-ударні, 3-ударні та 4-ударні серії на дальній та ближній дистанції. Бій із тінню 5×2 хв.

2. Основна частина – 30 хв. Комплекс II.

3. Основна частина – 30 хв. ТТП.

•1 р. Відпрацювання сильного зустрічного короткого правого в голову з подальшим розвитком атаки з 3-х, 4-х ударів у тулуб і голову та виходом на далеку дистанцію з викидом лівої прямої руки у бік голови противника;

•2 р. Відпрацювання лівого удару знизу в область печінки та захист від нього;

•3 р. Відпрацювання акцентованого удару правою знизу в голову, після ухилу вправо;

•4 р. Відпрацювання акцентованого лівого бокового в голову після ухилу вліво;

•5 р. Відпрацювання серії з 3-х ударів: лівий-правий в тулубі, лівий-бічний в голову;

3. Заключна частина – 10-12 хв Гімнастика.

*Середа*

1. Розминка – 18 хв.

Спортивна ходьба, біг, біг з прискоренням, ЗРВ в русі та на місці, в парах. Основне завдання – ЗФП комплекс III.

Основна частина – 20 хв. ТТП. Відпрацювання сильного зустрічного короткого правого в голову з подальшим розвитком атаки з 3-х, 4-х ударів у

тулуб та голову та виходом на далеку дистанцію з викидом лівої прямої руки у бік голови противника;

Школа боксу – відпрацювання одиночних ударів прямих, бічних, знизу, з кроком вперед-назад, вправо-вліво на човні підрахунок, вправи для вестибулярного апарату.

Зустрічного акцентовані поодинокі удари лівої та правої з подальшим розвитком атаки з 3-х, 4-х ударів. Бій із тінню 3×2 хв.

2. Основна частина – 40 хв.

1-2 р. Зустрічний короткий правий прямий у голову під ліву руку з переходом у контратаку, у ближньому бою: лівий знизу в тулубі, правий бічний у голову, лівий бічний у голову і виходом з ближнього бою нирком вправо з викидом лівої прямої руки вбік;

3-4 р. Правий зустрічний під праву руку суперника з подальшим продовженням атаки;

5-6 р. Повторення 1-го завдання 7-8 р. Повторення 2-го завдання 9-10 р. Відпрацювання ударів та захисту у ближньому бою;

1-12 р. Робота у правосторонній стійки 13-14 р. Вільний бій;

15 р. Довільно у ближньому бою.

3. Заключна частина Гімнастика, черевний прес, скакалка.

*Четвер*

Основне завдання – відновлювальний день

1. Розминка – 12 хв. – самостійно футбол, волейбол. Сауна.

*П'ятниця*

Основне завдання – навчання боксерів веденню бою проти боксера шульги.

1. Розминка – 15 хв.

Спортивна ходьба, біг, ЗРВ у русі, удари у русі по залу. Школа боксу 10 хв – відпрацювання прямих, бічних, ударів знизу, правосторонній стійці. «Човникові рухи у правосторонній стійці з нанесенням прямих ударів в атаці.

2. Основна частина – СФП комплекс IV.

3. Основна частина – ТТП

1-2 р. Боксер А (шульга) наносить правий прямий у голову, боксер Б (правша) з кроком вперед вліво наносить лівий прямий у голову, правий у голову чи тулуб;

3-4 р. Боксер А наносить правий прямий, лівий бічний в голову, боксер Б захищається підставкою правої долоні і нирком вправо і відповідає правим боковим в голову;

5-6 р. Боксер А атакує правим прямим у голову боксер Б наносить зустрічний прямий правий у голову з кроком вліво і продовжує атаку лівим, правим знизу в тулубі і лівим бічним у голову, після чого робить нирок вправо і з лівим прямим виходить на далеку дистанцію;

7-8 р. Робота у ближньому бою довільно;

9-10 р. Вільний бій;

3. Заключна частина

Гімнастика, черевний прес, скакалка.

*Субота*

1. Розминка – 12 хв. – самостійно;

2. Бойова практика 3×1,5 хв.

3. Індивідуальна робота, снаряди, лапи, спорт ігри.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бережна Т. До питання застосування нетрадиційних засобів фізичної підготовки у тренуванні юних боксерів. Молода спортивна наука України. Львів, 2019. Т. 1. С. 26–30.

2. Бур'яновatий О. М. Структура та зміст фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років на етапі початкової підготовки : дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Дніпро, 2019. 226 с.

3. Володченко О. А. Обґрунтування комплексної методики прогнозування змагальної успішності в кікбоксингу : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2018. 21 с.

4. Вигонський В.С., Востроκпутов Л.Д. Комплексний підхід до відбору та прогнозування у боксі: зб. наук. праць. Харківської державної академії фізичної культури, 2017. Вип. 4. С. 55–57.

5. Гайдамак І.І., Остьянов В.М. Бокс. Навчання й тренування. Київ: Олімпійська література, 2021. 175 с.

6. Гальков А. Сучасні тенденції побудови тренування у боксі. Молода спортивна наука України. Львів: ЛДУФК, 2023. С. 28-32.

7. Гогоць О.О., Остапов А.В. Розвиток витривалості і сили: метод. посібн. Полтава: ПНПУ, 2020. 36 с.

8. Гогоць О.О., Остапов А.В. Розвиток і засоби вдосконалення сили: метод. посібник. Полтава : ПНПУ, 2020. 42 с.

9. Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2019. 251 с.

10. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.

11. Дігтярьов І.П. Тренованість боксерів. Київ: Здоров'я, 2018. 144 с.

12. Єрьоменко Е.А. Методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія. Інститут проблем виховання НАПН України. ГС «НФБХУ», 2020. 460 с.

13. Еременко В.В., Назаров А.О. Особливості тренувального процесу у боксерів. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі, 2018. С. 151–155.

14. Євсєєв Л.Г. Розвиток витривалості у дітей шкільного віку та шляхи її підвищення на уроках фізичної культури. Вінниця: ВДУ, 2020. 64 с.

15. Зубаль М., Скавровський О. Розвиток основних компонентів спеціальної спрямованості у багаторічній підготовці боксерів. Фізична культура, та здоров’я нації. Вінниця, 2016. Вип. 4. С. 41–49.

16. Ільницький І., Окопний А. Удосконалення фізичної підготовленості учнів за допомогою програм секційних занять з боксу. Фізична активність, здоров’я та спорт, 2017. № 3 (29). С. 14–23.

17. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1. Черкаси: ЦНТЕІ, 2017. С. 165–175.

18. Кіприч С., Дяченко А. Спрямованість фізичної підготовки боксерів до головних змагань із використанням специфічних функціональних характеристик. Спортивна наука України. 2018. № 6(88). P. 20-32.

19. Кіприч С.В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі. Автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01; ЛДУФК. Львів, 2019. 36 с.

20. Конох А., Воронцов А. Пріоритетні напрямки вдосконалення системи підготовки в жіночому боксі. Спортивний вісник Придніпров`я. 2019. No 3. С. 11-18.

21. Кравчук Максим. Підвищення ефективності фізичної підготовки юних боксерів. Матеріали Науково-методичного семінару «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні» у рамках виконання ініціативної НДР теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. Ірпінь 13 листопада 2025 рік. – С.

22. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2021. С. 153–177.

23. Криловський О.В. Удосконалення фізичної підготовленості засобами боксу. Фізичне виховання, 2020. № 1. С. 66–69.

24. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабор, 2017. 204 с.

25. Лохно С.О. Швидкісна силова підготовленість боксерів на етапі підготовки вищих досягнень. Луцьк: ВНУ, 2022. № 3. С. 372–375.

26. Назимок В.В. Фізична та спеціальна фізична підготовленість студентів, що займаються боксом у процесі фізичного виховання. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2021. С. 174-181.

27. Назимок В.В., Гаврилова Н.М. Фізичне виховання. Бокс. Київ : КПІ, 2021. 135 с.

28. Наумов О. В., Ємець В. В. Навчальна програма «Кікбоксинг» для розвитку дітей та молоді. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2017. № 4. С. 44–53.

29. Огарь Г.О., Косинцев О.В. Динаміка фізичної підготовленості борців 8-10 років під впливом дистанційних тренувальних занять в умовах карантину. ЄДИНОБОРСТВА EDINOBORSTVA ЕДИНОБОРСТВА 2020 №4(18). 2020. №4(18), С. 25–34

30. Остянов В.Н. Бокс. Київ : Олімпійська література, 2021. 239 с.

31. Орел І. О., Гамма Т. В., Гірак А. М., Ногас А. О., & Гуцман С. В. Розвиток кікбоксингу вако як олімпійського виду спорту в Україні. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Rehabilitation & amp; Recreation. 2022. №9, С. 193–199.

32. Пашкевич С. А., Крюков Е. В. Методика фізичної рекреації студентів, що займаються у секції кікбоксингу. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. № 3. С. 8–13.

33. Пашков І. М., Пєлєвіна О. С. Методичні особливості побудови тренувального процесу у юних спортсменів в кікбоксингу. Єдиноборства. 2016. № 2. С. 48–50.

34. Пилипко В.Ф. Структура фізичної підготовленості та антропометричної особливості спортсменів, які займаються боксом. Педагогіка, психологія та медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту. Харків, 2023. С. 23-28.

35. Присяжнюк С.І. Витривалість: основи визначення та методики розвитку. Фізичне виховання в школі. 2021. № 6. С. 32–34.

36. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. Київ: Нора-прінт, 2023. 220 с.

37. Савчин М.П., Дегтярев І.П. Рівень розвитку основних рухових якостей у боксерів. Теорія і методика фізичного виховання та спорту. Київ, 2020. С. 76–80.

38. Санжарова Н. М., Огарь Г. О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. Єдиноборства. 2018. С. 70–80.

39. Самокиш І.І. Особливості фізичної підготовленості учнів 9-11 років у процесі занять фізичною культурою, спрямованих на розвиток витривалості. Вісник Чернігівського університету. 2021. № 91. Т. 1. С. 402–406.

40. Сергієнко Л.П. Тестування координаційних здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2021. С. 202–205.

41. Сурело Д.С. Методика розвитку фізичних якостей при проведенні секційних занять з боксу. Суми: СДПУ, 2021. 60 с.

42. Тищенко В. О., Солоха А. С. Характерні особливості розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки. Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports. 2018. № 2. С. 129–134.

43. Толкачев Б.С. Дослідження засобів і методів виховання загальної витривалості в навчально-виховному процесі з фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2020. № 2. С. 8–16.

44. Трутнєв О. Розвиток фізичних якостей учнів на заняттях у позашкільній секції з боксу. Херсон: ХДУ, 2021. 40 с.

45. Тьорло О. І., Червоношапка М. О., Шутка Г. І., Голубева О. Т., Сопіла Ю. М., Якимишин І. Д. Кікбоксинг як ефективний засіб рухової активності курсантів-жінок закладів вищої освіти МВС України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 5 (150). С. 106-109.

46. Худолій О.М. Координація рухів (поняття, вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку. Харків : ОВС, 2018. С. 217–220.

47. Шамардіна Г.М. Рухова витривалість та методика її розвитку. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ: Пороги, 2017. С. 226-243.

48. Шевченко О.В., Яремка І.М. Методика розвитку технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Дніпро: ПДАФКіС, 2017. 35 с.

49. Юрченко І.В. Бокс у системі фізичного виховання. Молодий вчений, 2018. № 2 (54), С. 466–469.

50. Chernenko N., Lyzohub V., Korobeynikov G., Potop V., Syvash I., Korobeynikova L., Kostuchenko V. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. Journal of Physical Education and Sport, 2020. 20(3), 1621-1627.

51. Korobeynikov G., Potop V., Korobeynikova L., Kolumbet A., Khmelnitska I., Shtangey D., Mischenko V., Aksutin V., Golets A. Reserch of the hand motion dynamic characteristics of the women boxers with different types of

functional asymmetry. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2019. №19 (6)328. P. 2185–2191. DOI:107752/jpes. 2019.s6328.