

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

Тімченко Костянтин Ігорович

**ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНО-
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БОКСЕРІВ**

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ В.В. Ворона

кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент

«_____» _____ 2021 року

Виконавець

_____ К.І. Тімченко

«_____» _____ 2021 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БОКСЕРІВ	6
1.1. Структура і зміст навчально-тренувального процесу боксерів.....	6
1.2. Організація і планування навчально-тренувального процесу боксерів.....	9
1.3. Методичні підходи у підготовці юних спортсменів	13
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Методи дослідження	25
2.2. Організація дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БОКСЕРІВ	30
3.1. Розробка організаційно-методичних рекомендацій підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних боксерів	30
3.2. Аналіз результатів педагогічного експерименту.....	39
Висновки до розділу 3	44
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	53

ВСТУП

Актуальність. В сучасній підготовці боксерів, високий рівень спортивної майстерності забезпечується за рахунок реалізації таких сторін підготовки, як загальнофізична, техніко-тактична, інтелектуальна, психологічна і морально-вольова. Зростаюча конкуренція між представниками різних шкіл боксу зумовлює необхідність вдосконалення методологічної бази даного виду спорту. Інтегративний підхід до організації навчально-тренувального процесу відкриває додаткові резерви підвищення результативності змагальної діяльності боксерів.

Теорія і практика навчання боксу нерозривно пов'язана з удосконаленням техніки рухів і розробкою та впровадженням у навчально-тренувальний процес спеціальних фізичних вправ як способів «виконання рухових дій (їх організацію), за допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно і більш ефективно» [1].

Разом з тим тенденції розвитку, і зростаючий рівень конкуренції в боксі вимагають пошуку, і подальшого обґрунтування найбільш ефективних шляхів вдосконалення навчально-тренувального процесу боксерів. Існуючі на сьогоднішній день методики навчання і вдосконалення вимагають уточнень, доповнень, докладного теоретико-методологічного розгляду, узагальнення науково-методичної літератури, сучасного практичного досвіду роботи тренерів, проведення спеціальних досліджень, спрямованих на розробку змісту програмного забезпечення навчально-тренувального процесу з боксу [32].

В.Б. Базильчук, О.Р. Задорожна, І.С. Колесник, В.В. Назимок, С.А. Никитенко, В.І. Філімонов та інші вважають, що в організації багаторічної підготовки і методичному забезпеченні є невикористані ресурси, що здатні вплинути на приріст спортивних показників спортсменів, які спеціалізуються в боксі. Організаційно-методичні та науково-методичні аспекти підвищення

ефективності навчально-тренувального процесу юних боксерів практично не вивчені і потребують суттєвої науково-обґрунтованої модернізації.

Таким чином, можна констатувати актуальність наукових досліджень, спрямованих на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних боксерів на основі цільового підпорядкування і оптимізації засобів і методів підготовки в річному тренувальному циклі.

Мета дослідження – обґрунтувати вплив організаційно-методичних рекомендацій на ефективність навчально-тренувального процесу юних боксерів.

Завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати і узагальнити дані літературних джерел щодо особливостей навчально-тренувального процесу юних боксерів.
- 2) Розробити організаційно-методичні рекомендації для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних боксерів.
- 3) Експериментально перевірити вплив організаційно-методичних рекомендацій на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних боксерів.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес боксерів.

Предмет дослідження – структура і зміст навчально-тренувальних занять юних боксерів.

У роботі використовувалися такі **методи дослідження**, як аналіз науково-методичної літератури та інформаційних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Елементи наукової новизни. Розроблено організаційно-методичні рекомендації для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних боксерів. Доповнено дані щодо рівня загальної і спеціальної підготовленості боксерів 12-13 років.

Практична значимість. Організаційно-методичні рекомендації підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних боксерів

впроваджено у навчально-тренувальний процес боксерів громадської організації «Боксерський клуб «Восход»».

Апробація результатів роботи. Результати магістерської роботи висвітлені на I Міжнародній науково-практичній конференції «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання» (Суми, 2021) та на I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту» (Суми, 2021 р.).

Структура та обсяг роботи. Робота складається з 3 розділів, 1 додатку, 6 рисунків, 4 таблиць. Загальний обсяг сторінок – 53, використаних джерел 54.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БОКСЕРІВ

1.1. Структура, зміст і форми навчально-тренувального процесу боксерів

Структура тренувального процесу, вибудована на основі фундаментальних досліджень Л.П. Матвєєва, набула широкого поширення і визнання в науковому середовищі, а її ефективність багаторазово перевірена практикою. Автор запропонував комплексний підхід до розвитку теорії періодизації спортивної підготовки [28; 29].

На думку автора, планувати спортивну підготовку слід, ґрунтуючись на закономірностях досягнення найвищої спортивної форми в цілорічному циклі тренування, з урахуванням структури підготовчого, змагального і перехідного періодів [29; 30].

«Структура навчально-тренувального процесу являє собою відносно стійкий порядок його компонентів (частин, сторін), їх закономірне співвідношення та загальну послідовність» [4; 5].

В основі теорії періодизації тренувального процесу повинні дотримуватися наступних принципів: безперервність і планомірність вдосконалення спортсмена, реалізація його задатків і здібностей, необхідних для успішного виступу на змаганнях; формування тренувального процесу, структура якого забезпечувала б досягнення спортивної форми до стартів головних змагань протягом річного циклу тренування [42].

В.В. Назимок зазначає: «навчально-тренувальний процес потрібно проводити з врахуванням важливих педагогічних закономірностей на основі спільних дидактичних принципів: науковості навчання, зв'язку теорії з

практикою, свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності і послідовності, надійності і індивідуальності при підході до тих, хто займається при роботі в колективі» [32].

Сучасна теорія періодизації спортивної підготовки має ієрархічну структуру, в якій прийнято виділення макроструктури, основою якої є цільова спрямованість системи підготовки. Тривалість макроструктури від півроку до двох або чотирьох років. Складовою основою підготовки є періоди, умовно розділені на підготовчий, змагальний і перехідний. Періоди поділяються на етапи: загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий, ранній змагальний, основний змагальний, відбудовний [28; 43].

Мезоструктура середніх циклів тренування складається з відносно завершеного ряду мікроструктур. У теорії і практиці спорту прийнято наступні мезоцикл: втягуючий передбачає плавне наростаюче збільшення навантаження; базовий містить в собі великий або максимальний обсяг навантаження; метою стабілізаційного є збереження досягнутого рівня тренуваності; передзмагальний спрямований на підведення спортсмена безпосередньо до змагальної діяльності, містить невеликий обсяг навантаження з максимальною інтенсивністю; змагальний спрямований на ефективну і раціональну реалізацію накопиченого потенціалу спеціальної працездатності в умовах змагань; проміжний передбачає нетривалий період з незначною втратою спортивної форми; відновний служить для активного відновлення організму спортсмена, містить різноспрямовану навантаження невеликого обсягу і малої інтенсивності [36; 44].

В основу мікроструктури закладені малі цикли, що складаються з завершеного ряду тренувальних занять, тренувального дня або окремого тренувального заняття. Мікроструктура має різну спрямованість. Втягуючий мікроцикл характеризується підбором засобів і методів тренування, спрямований на підведення організму спортсмена до майбутньої тренувальної діяльності з невеликим обсягом роботи і малої інтенсивністю. Розвиваючий характеризується використанням великих тренувальних навантажень. Ударний включає граничні тренувальні навантаження високої інтенсивності або обсягу. Передзмагальний

планується з використанням специфічних для виду спорту засобів і методів підготовки високої інтенсивності. змагальний характеризується застосуванням змагальних вправ, властивих спортивної дисципліни. У відновлювальному мікроциклах планується застосування вправ невеликих обсягів і малої інтенсивності із застосуванням широкого спектра засобів, що відновлюють. суттєвою особливістю мікроструктури є планування тренувальних завдань різної техніко-тактичної спрямованості тривалістю від декількох хвилин до години. Тренувальні завдання складаються з тренувальних вправ різної фізичної (швидкісні, силові, координаційні, швидко-силові тощо) і цільової (загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, змагальні тощо) спрямованості [28-30; 44].

«Ефективність навчально-тренувального процесу в багатьох випадках залежить від побудови занять. Не дивлячись на різну цілеспрямованість, обумовлену віковими особливостями, технічною і тактичною підготовленістю тих, що займаються, періодом тренування та іншими чинниками, навчально-тренувальне заняття проводиться у відповідності з певними закономірностями, загальними для всіх видів спорту» [53]

Ю.В. Верхошанский запропонував альтернативну блокову модель побудови тренувального процесу, побудовану на принципах періодизації, сутність якої полягає в однобічному концентрованому тренувальному впливі. На відміну від традиційної моделі, де тренувальний вплив застосовується в комплексі одночасно і паралельно, автор пропонує сполученої-послідовну форму впливу із застосуванням тренувальних засобів в строгому порядку з односпрямованим і концентрованим впливом з урахуванням розділів підготовки [8; 9].

На думку автора, така форма побудови тренувального процесу характерна виключно для висококваліфікованих спортсменів, так як концентроване односпрямоване вплив провокує великі адаптаційні зрушення в організмі спортсмена [9].

Ю.В. Верхошанский виділяє три блоки підготовки з урахуванням специфіки виду спорту: блок розвитку швидко-силових здібностей

тривалістю 2-3 місяці, блок розвитку специфічних здібностей тривалістю 2 місяці, блок розвитку технічних здібностей з моделюванням змагальних дій та участю в змаганнях. Заключний блок тривалістю 3-5 тижнів передбачає зменшення обсягу і збільшення інтенсивності тренувальних навантажень. Об'єднуючись, блоки формують великий цикл адаптації, які, на думку автора, за рік формують два великих цикли [9].

У роботі О.П. Скавронського констатується, що: «Окремі дослідники пропонують річному циклу надавати структуру, виходячи з чотирьох мікроциклів, що за тривалістю збігаються зі шкільними навчальними чвертями. При цьому в перший тиждень кожного мікроциклу плануються організаційні завдання (пов'язано з набором новачків), а групові тренувальні заняття передбачають загальну фізичну підготовку та оволодіння головними елементами (стійкі, пересування, положення кулака). Наступний тиждень мікроциклу передбачає проведення контролю за рівнем розвитку фізичних і вольових якостей. Подальший тренувальний процес (6–10 тижнів мікроциклу) присвячується безпосередньому вивченню основ техніки боксу, а завершують мікроцикли заняття з бойової практики, що передбачають застосування вивченої техніки ударів, захистів, пересувань. Фахівці рекомендують перші класифікаційні або матчеві змагальні поєдинки планувати, починаючи з другого півріччя, та заміняти ними заняття, у яких заплановано бойову практику» [49, с. 482].

1.2. Організація і планування навчально-тренувального процесу боксерів

В ефективному управлінні навчально-тренувальним процесом боксерів не останнє місце займає його планування, основи якого обґрунтовані у теорії й практиці боксу. Навчально-тренувальним процесом боксерів ґрунтується на загальновідомих правилах і принципах, які представлені в наукових роботах

провідних вчених, таких як В. М. Платонов, Ю. В. Верхошанський, Л. П. Матвєєва та інших.

О.П. Скавронським запропоновано представлене на рисунку 1.1. співвідношення засобів загальної та спеціальної спрямованості на спеціально-підготовчому етапі для юних боксерів [49].

Планування засобів ЗФП та СФП у мікроциклах на спеціально-підготовчому етапі																
Мікро-цикл	Загальна фізична підготовка															
	витривалість		координація		швидкість		сила		швидкісна витривалість		швидкісно-силова витривалість		на вестибулярну стійкість		на розслаблення	
	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%
I	130	13,1	25	2,5	60	6,0	70	7,0	66	6,6	65	6,5	25	2,5	20	2,0
II	45	8,7	20	3,9	60	11,6	60	11,5	21	4,0	100	19,3	15	2,9	20	3,9
III	32	7,1	—	—	85	18,7	50	11,0	—	—	70	15,5	—	—	17,5	3,8
Разом	207	10,5	45	2,3	205	10,4	180	9,2	87	4,4	235	12,0	40	2,0	57,5	2,9
Мікро-цикл	Спеціальна фізична підготовка															
	швидкість		швидкісно-силова витривалість		швидкісна витривалість		спритність		вправи на КЗ		УТТМ		умовний бій		спаринг	
	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%
I	90	9,0	20	2,0	200	20,2	80	8,0	20	2,0	80	8,0	40	4,0	—	—
II	20	4,0	10	2,0	80	15,4	20	4,0	20	4,0	48	9,6	—	—	27	5,2
III	60	13,2	—	—	80	17,6	—	—	10	2,2	—	—	—	—	—	—
Разом	170	8,7	30	5,5	360	18,3	100	5,1	50	2,5	128	6,5	40	2,0	27	5,4

Примітка: КЗ – координаційні здібності; УТТМ – удосконалення техніко-тактичної майстерності.

Рис. 1.1. Планування засобів загальної та спеціальної спрямованості у мікроциклах на спеціально-підготовчому етапі для юних боксерів [49]

На думку провідних фахівців, планування підготовки спортсменів, в тому числі і боксерів, слід розглядати з урахуванням виділення етапів і періодів в річному циклі підготовки [6; 11; 14; 15; 39; 54].

О.П. Скавронським у своїй роботі наводить варіант планування тренувальних засобів у змагальному періоді боксерів високої кваліфікації (рис. 1.2) [49].

Планування тренувальних засобів у періоді змагання в боксерів вищої кваліфікації			
Показник	I етап, загальна підготовка	II етап, спеціальна підготовка	III етап, безпосередня підготовка
Тривалість етапу, дні	15	15	21–23
Кількість: тренувальних днів; тренувальних занять	12 31–32	12 28–30	17–18 26–30
Чистий час тренувальної роботи (загальний обсяг, хв)	1600–1700	1200–1300	900–1000
Обсяг ЗФП, %	55–58	45–50	40–45
Обсяг СП, %	42–45	50–55	55–60
Обсяг інтенсивної роботи при ЧСС більше 155 уд./хв, хв (%)	250–280 (15–17)	350–400 (29–32)	320–380 (36–38)
Обсяг роботи максимальної інтенсивності (7–8 зони, ЧСС більше 180 уд./хв), хв (%)	20–30 (2)	120–140 (8–10)	110–130 (10–12)
Загальне навантаження, ум. од.	5000–5500	4600–5000	3500–3700

Рис. 1.2. Планування тренувальних засобів у змагальному періоді боксерів високої кваліфікації

У підготовчому періоді основну увагу слід відводити питанням формування функціональних можливостей організму спортсменів та стабільного підвищення рівня техніко-тактичної майстерності за рахунок введення в тренувальний процес засобів і методів загальної та спеціальної підготовки [25; 41; 45].

Змагальний період річного циклу підготовки спрямований на реалізацію накопиченого потенціалу спеціальної підготовленості і вдосконалення техніко-тактичної майстерності [12; 22; 24].

Перехідний період річного циклу підготовки спрямований на підтримку рівня спеціальної працездатності і відновлення організму спортсменів після інтенсивної змагальної навантаження [27; 38; 48].

У науково-методичній літературі широко розглянуті питання побудови тренування на передзмагальному етапі в боксі [34; 37].

Враховуючи завдання власного дослідження, О.Р. Задорожною зроблений аналіз змістової частини програм з боксу стосовно тактичної підготовки.

Автору вдалося з'ясувати: «що для підготовки у боксі було розроблено окремі навчальні програми для жінок та чоловіків, однак більшість положень дублюються в обох нормативно-правових документах. При розподілі годин у річному макроциклі автори об'єднали тактичну підготовку із технічною. Проте аналіз змістової частини навчально-тренувального процесу для різних етапів багаторічного удосконалення вказав на широке представлення технічної підготовки з деталізованим описом різновидів вправ, при виконанні яких засвоюються технічні прийоми, та фрагментарність висвітлення особливостей реалізації тактичної підготовки. Лише на етапі ПдВД подано особливості методики навчання ближнього бою, який автори вважають найбільш активною формою ведення двобою. Остання складається з комплексу техніко-тактичних прийомів, які виконуються на ближній дистанції. Слід зауважити, що на усіх етапах багаторічного удосконалення перелік засобів, які використовуються у межах техніко-тактичної підготовки, ідентичним та включає такі: «Школа боксу», вправи на боксерських приладах та «лапах», бій «з тінню», умовні та вільні поєдинки, поєдинки з партнерами у рукавичках» [20].

За результатами аналізу факторної структури сторін підготовленості спортсменів-боксерів Н.В. Павловим були зроблені наступні висновки: при побудові навчально-тренувального процесу в першу чергу необхідно приділяти увагу чотирьом факторам, які можуть бути представлені як фактор швидкісно-силової підготовки (43,4%), фактор сполученого вдосконалення технічної і фізичної підготовки (9,4%), фактор техніко-тактичної підготовки (9,1%) і фактор розвитку витривалості (5,1%) [40].

«Аналіз відносних показників обсягів часу, відведених на техніко-тактичну підготовку на різних етапах багаторічної підготовки, дозволяє стверджувати про своєрідну хвилеподібність при її плануванні. Зокрема, на етапі ПП на другому році навчання кількість часу у межах цього розділу підготовки знижується. Якщо на першому році навчання вона становила 41 год (13,1 % від сумарного обсягу на рік), то на другому – 43 год (10,3 %). Така сама тенденція характерна для етапу ПБП: на першому році навчання – 109 год (17,5

%), на другому – 120 год (16,5 %), на третьому – 138 год (14,7 %), на четвертому – 107 год (10,3 %). Лише на етапі СБП обсяг часу послідовно збільшується: на першому році навчання – 143 год (11,4 %), на другому – 188 год (13,9 %), на третьому – 213 год (14,6 %). Водночас на етапі ПдВД протягом усього періоду залишається стабільним – 296 год (17,8 %). Враховуючи те, що, на думку більшості фахівців, техніко-тактична майстерність спортсменів є пріоритетною та у значній мірі забезпечує досягнення високих результатів на змаганнях різного рівня, вважаємо такі обсяги часу недостатніми для формування відповідних знань, вмінь та навичок» [20].

1.3. Методичні підходи у підготовці юних спортсменів

Етап початкової підготовки в боксі охоплює, як правило, період перших двох років перебування дітей і підлітків у спортивній школі. Ефективна система підготовки на цьому етапі багато в чому визначає успіх багаторічного тренування. Він визначається з одного боку часом необхідним для досягнення висот спортивної майстерності, і використанням так званих критичних періодів вікового розвитку організму. З іншого боку, слід уникати надмірно вузької форсованої спеціалізації, яка хоча і дає в найближчій перспективі швидкий приріст результату, але в підсумку форсування виявляється малоперспективною і призводить до зупинки росту результатів [3].

Мета тренування на етапі початкової підготовки - на основі раніше закладеного фундаменту всебічної фізичної підготовки приступити до створення базису спеціальної підготовленості, що є запорукою успіхів в обраному виді спорту в наступні роки. З огляду на загальну цільову спрямованість етапу і оптимальний вік, в якому слід підводити спортсмена до найвищих спортивним результатам, а також середню тривалість багаторічної підготовки, визначимо основні завдання тренування юних спортсменів. це, перш за все, забезпечення подальшої і всебічної фізичної підготовки займаються, усунення недоліків в рівні їх розвитку, оволодіння раціональної

технікою групи подібних по структурі видів спорту з передбачуваної спеціалізацією. А також зміцнення здоров'я юних спортсменів, створення функціональної бази для обраної спеціалізації [21].

Основні методичні помилки, яких припускаються тренерами на цьому етапі: ігнорування різнобічної підготовки, зневажливе ставлення до формування технічної майстерності, форсування тренувального процесу і т. п. - в подальшому важко виправити [14].

У плануванні фізичних навантажень слід виходити, перш за все, з оптимальних норм, що забезпечують різносторонній, гармонійний розвиток юного спортсмена, а не з потреб форсованого зростання спортивних результатів. У цьому аспекті слід зазначити таке. Багатьма дослідниками, підкреслювалося, що рання спеціалізація та інтенсифікація тренувального процесу шкідлива для здоров'я дітей і підлітків і перешкоджає планомірній підготовці [16]

На початкових етапах навчання, коли юні боксери тільки освоюють спеціальні вправи (основне положення боксера, удари, захисту), відбувається формування запасу рухових навичок, удосконалюється координація рухів. Так як ці вправи виконуються з невисокою інтенсивністю, то частіше використовується рівномірний метод тренування, який дозволяє удосконалювати переважно координацію рухів. Основними засобами, що застосовуються при навчанні боксерів, є: підбивають вправи, вправи з партнером в рукавичках і без рукавичок, вправи зі снарядами, вправи перед дзеркалом, вправи в «бою з тінню», вправи на лапах. При цьому необхідно звернути увагу на те, що неправильно організований процес початкового навчання боксу може стати причиною важких наслідків для юних боксерів: боксер, який не вміє захищатися, може бути нокаutowаний; удар, нанесений не жазжати кулаком, може привести до травми тощо [23; 27].

Навчально-тренувальний процес юних боксерів безпосередньо пов'язаний з освоєнням основних техніко-тактичних прийомів, таких як удари, контрудари, захисні дії. Умова кожної захисту – можливість уникнути або

париувати удар і одночасно зайняти зручне вихідне положення для контрудару і переходу в контратаку [17].

Первісне захисне положення, яким навчають боксера – бойова стійка. Призначення бойової стійки - забезпечити захист найбільш вразливих місць на тілі боксера: підборіддя, бічні поверхні шиї, верхню частину живота і створити умови для того, щоб найбільш ефективно виконувати бойові дії, як в захисті, так і в атаці або контратаці. Найбільш доцільна для захисних дій лівостороння бойова стійка для боксерів-правшів. Боксер з сильнішою правою рукою стоїть лівим боком тулуба вперед вправо до супротивника, забезпечуючи тим самим зручне положення правій руці для захисту, особливо для захисту голови [7].

Бойова стійка в ході бою не може залишатися стабільною: змінюється положення ніг, рук і тулуба. Ці зміни відбуваються в результаті підготовчих дій боксера або дій противника. Манера триматися в бойовій стопці у кожного боксера індивідуальна. Індивідуальне вираження бойового положення боксера обумовлено сформованою у нього індивідуальною манерою бою, особливостями технічного виконання окремих бойових дій.

Захисна дія слід розглядати не як пасивний рух, що має своєю метою тільки локалізувати удар, а як дія, головним чином розкриває захист супротивника, що виводить його з рівноваги, тобто як створення і використання умов для своєчасних і рішучих дій, спрямованих на поразку суперника. Бій на рингу формується з безперервної зміни атаки, захисту і контратаки. По ходу бою боксер в залежності від успіху і тактичних планів безперервно переходить від наступальних дій до захисних і назад. Всі дії боксера, в тому числі і захисту, в бою пов'язані з визначенням і зміною дистанції. Тому в основу про вчення боксерів захисним діям покладено захист пересуванням, відходом від удару, в різних напрямках по відношенню до суперника. На відходи повинні нашаровуватися і доповнювати їх види захисту, що виконуються рухом тулуба і рук. Ці поєднання захистів складають комбіновані захисні дії, що відрізняються міцністю і великою рухливістю [18; 50].

Основна маса комбінованих захистів – це природні рухи боксера, а їх складові частини служать невід’ємною частиною основного захисту. Наприклад, підставка правої долоні від ударів в голову в більшості випадків поєднується з підставкою лівого плеча, ухил вправо – з підставкою правої долоні, підставка тильного боку правої кисті – з ухилом вліво [31].

Однією з умов вдосконалення захисних дій повинна бути їх міцність, що дозволяє одним захисною дією уникнути удару і забезпечити страховку від іншого ймовірного удару. Це надає боксеру впевненість в надійності свого захисту і допомагає застосувати її для контрудару або контратаки. Для вдосконалення комбінованих захисних дій від основних ударів найдоцільніше поєднання з двох, трьох і чотирьох окремих прийомів захисту.

У комбінованій захисній дії В. І. Філімонов виділяє основний прийом захисту і додаткові прийоми, які на нього нашаровуються для посилення захисту. Основний прийом визначає структуру всієї захисної дії, і їм може служити велика частина прийомів даного поєднання. Вибір основного прийому залежить від структури удару, його сили, дистанції, положення боксерів, доцільного контрудару і часу захисної дії. Наприклад, в комбінованій захисту [54]:

- а) відхід вліво;
- б) ухил вліво;
- в) відбивши правої вправо – вгору;
- г) підставка лівої долоні.

Від прямого удару лівою рукою в голову основним прийомом може бути відхід вліво; від прямого удару правою рукою в голову - ухил вліво; від бокового удару лівою рукою в голову - відбивши правою рукою вправо - вгору.

Підставка лівої долоні в даному поєднанні служить для посилення захисної дії і страховки голови. Послідовність вдосконалення захисних дій обумовлена послідовністю вивчених ударів. Юному боксеру слід освоїти техніку і тактику всіх основних ударів і простих поєднань з них. Удосконалення захисних дій здійснюється паралельно з удосконаленням

техніки ударів. Удосконалення техніки комбінованих захисних дій можна рекомендувати в такій послідовності [35]:

1 Удосконалення техніки переміщення без партнера:

а) боксери, побудовані в колону по чотири, виконують рух захисту від атакуючого руху викладача, що імітує той чи інший удар;

б) боксери виконують рух захисту з контрударом від атакуючого удару викладача;

в) довільно пересуваючись в бойовій стійці, боксери виконують захист і контрудар на раптовий сигнал викладача.

2 Удосконалення комбінованої захисту з партнером і в зв'язку з дистанцією:

а) боксери побудовані в дві шеренги обличчям один до одного; відстань між шеренгами 3-4 метра;

б) одна шеренга виконує рух удару, інша - рух захисту і контрудару;

в) боксери на дистанції даного удару, по черзі ритмічно завдаючи атакуючі удари один одному, так само по черзі ритмічно виконують обумовлені захисні дії від позначених ударів;

г) на ритмічні почергові атакуючі удари боксери так само поперемінно ритмічно роблять захисну дію з контрударом.

3 Виконання комбінованого захисту в умовах протидії партнера:

а) певна захисна дія з контрударом від одного певного удару, що завдається партнером раптово, без помилкових підготовчих дій;

б) певна захисна дія з контрударом від одного певного удару, що завдається раптово після відволікаючих підготовчих дій;

в) застосування всіляких комбінованих захистів з можливими контрударами від атаки будь-яким, прямим ударом партнера;

г) застосування всіляких комбінованих захистів з можливими контрударами від будь-якого атакуючого бокового удару партнера;

д) вибіркове застосування захисних дій з доцільними контрударами від будь-яких атакуючих ударів партнера.

Удосконалювати техніку комбінованих захистів потрібно від різних форм основних ударів як атакуючих, так і контратакуючих, які в свою чергу, підрозділяються на зустрічні і відповідні. Від прямого удару лівою рукою в голову комбіновані захисту відточують в наступній послідовності, в якій поєднуються окремі прийоми [21; 38]:

- а) з відходом назад;
- б) з відходом вправо і вправо - вперед;
- в) з відходом вліво і вперед - вліво.

Прямий удар лівою рукою в голову найбільш поширений в бою на рингу. Тому вивчення захисних дій від цього удару повинно бути особливо ретельним. У побудові комбінованих захисних дій передбачений принцип послідовного нашарування окремих прийомів захисту на рух відхід таким чином, щоб один з прийомів з відходом становив цілісну дію, як і весь комбінований захист. Залежно від дистанції бою захисні дії розрізняються за формою. Так, на далекій дистанції, переважно використовуються наступні види захисних дій: відходи, підставки, відбиви, ухили, нирки; на середній дистанції до перерахованих видів додаються зупинки; на ближній дистанції - здебільшого підставки, зупинки, ухили, нирки [26].

Отже, в залежності від індивідуальної манери бою боксер може використовувати здебільшого певні види захисних дій. Захисні дії можуть бути також утруднені становищем боксера в різних частинах рингу - в кутку, біля канатів. Вихід з кута рингу і відхід від каната можуть бути виконані як зрушенням захисту, так і після неї. У першому випадку кращими захистами будуть різнойменні похили і нирки з відходом в сторону руху захисту. У другому випадку безпосередньо після захисту проводиться відхід в сторону, однойменну удару, нанесеного найчастіше лівою рукою. В ході бою захисні дії використовуються як в умовах атаки, так і в умовах контратаки. У зв'язку з цим їх слід відрізняти як супутні захисту і як власне захист.

Супутні захисти використовуються для того, щоб зберегти безперервність атаки, а при контратаці - для страховки від контрудару. Власне захист

використовуються для того, щоб втомити суперника, оговтатися від сильного удару, а також в тих випадках, коли боксер не встигає застосувати захист з контрударом на стрімку атаку суперника. Форма тих і інших захисних дій обґрунтована певними умовами, що утворюються по ходу бою, і тактичними планами боксерів. В наслідок цього супутні наступальних дій захисту зобов'язані бути легкими і рухливими, що дозволяють в одне і теж час використовувати руху рук переважно для ударів. До таких захистах відносяться: ухили, нирки, відбиви, зупинки, що виконуються в поєднанні з рухом вперед, вперед - вліво або вперед - вправо. В якості страховки від контрударів застосовуються підставки. До власне захистах відносяться головним чином поєднання прийомів захисту з підставок, ухилів, нирків з рухом назад і в сторони. До тактичних форм захисту відноситься і випередження удару або атаки противника окремими зустрічними або відповідними ударами, якщо вони не розвиваються в контрнаступ [21].

У вдосконаленні техніки слід значну увагу приділяти обманним діям, і в зв'язку з цим спрямовувати увагу учнів на вміння розрізняти помилкові удари від дійсних з метою навчити реагувати на останні відповідною захисною дією. Також важливо навчити боксера визначати стиль, манеру бою противника, визначати, що вважає за краще противник - атаку, контратаку, бій при відступі [19].

1 У боксера атакуючої манери вага тіла знаходиться здебільшого на нозі, яка знаходиться позаду, перед атакою тулуб нахилений вперед. Помилкові удари такий боксер виконує рухом однієї руки, дійсні - з поштовхом задньою ногою.

2 У боксера контратакуючої манери ведення бою, який викликає на атаку з метою перехопити ініціативу, вага тіла знаходиться здебільшого на нозі, яка стоїть попереду, тулуб злегка нахилений вперед. Ці боксери найчастіше використовують уявні розкриття в свій захист з метою викликати противника на атаку. Помилкові удари виконують з короткими пересуваннями вперед і в сторони, а також з рухами ухилів, нирків. Помилковий удар найчастіше носить

характер загрози або удару незначною амплітуди, причому рука швидко повертається у вихідне положення.

З У боксера, який часто користується відходами, вага тіла знаходиться здебільшого на нозі, яка стоїть попереду, при випрямленому положенні тулуба в бойовій стійці. Помилкові удари такий боксер часто виконує з короткими рухами тулуба і ніг вперед-назад. Помилковий удар супроводжує цим рухам, при цьому рука незначно віддаляється від становища в бойовій стійці. Даними ударами найчастіше буває імітація прямих в голову. На змаганнях боксерів часто можна бачити, як при відносно рівній технічній, фізичній підготовки успіх виявляється на стороні боксера, який володіє більш гнучкою тактикою бою, який вміє одним і тим же технічним прийомом надати різноманітну тактичну форму [6, с. 69-70].

Поряд з цим можна зустріти і такий стан, коли боксер, добре володіє невеликою кількістю певних технічних і тактичних навичок, здобуває перемогу в бою з боксером, що володіє широким колом технічних і тактичних прийомів.

«Реакція і витривалість надзвичайно важливі в боксі. Розроблений науковцями кардіотренажер Cardiowall Pro X сприяє розвитку швидкості виконання рухів руками, балансу, витривалості, швидкості реакції, координації. Пристрій змушує спортсмена балансувати, тягнутися, розтягуватися і сидіти на корточках, що не дозволяє м'язам розслабитися. Тренажер можна використовувати з м'якими гантелями, м'ячами, руками або боксерськими рукавичками. Науково доведено, що цей продукт забезпечує навантаження кардіотренування, яке є достатнім для професійних спортсменів» [2].

При вдосконаленні техніки кожного виду захисту або прийому тренер роз'яснює вихованцю, для чого цей захист робиться, розкриває її бойове тактичне призначення. Наприклад, потрібно пояснювати, для чого застосовується захист підставкою, коли доцільно використовувати цей захист, які він дає можливості для контратаки. Дане пояснення повинно слідувати в міру зростання технічних результатів боксера, безупинно розширюючи і поглиблюючи його тактичний арсенал [33].

«Навчання новим матеріалом починається з пояснення тактичного призначення вправи або прийому, а закінчується показом техніки його виконання. Практичне оволодіння прийомом спочатку відбувається в одній або двох шеренгах (без рукавичок) під команду тренера. При навчанні в шеренгах вдаються до методичного прийому: тренер завдає удар у напрямку шеренги, на що новачки відповідають миттєвої захистом (або контрударом). Цей же методичний прийом в подальшому може бути використаний боксерами самостійно і в парах. Після того як прийоми освоєні в шеренгах, переходять до вправ для вивчення ударів і захистів під час ходьби по залу» [14].

«Умовний бій», одна з найпопулярніших вправ боксерів, яка виконується з партнером в рукавичках і має певне завдання. «В односторонньому бою один атакує, інший захищається або ж, захищаючись, контратакує. У двосторонньому бою обидва боксери довільно ведуть бій, але з обмеженим вибором бойових засобів. На заняттях 2-го року навчання вільний бій слід проводити на рингу. Перед боєм боксери по черзі розминаються згідно заздалегідь вивішеного складу пар. Рекомендується провести 1-2 раунди умовного бою і тільки потім перейти до вільного бою. У той час, як одна пара боксує, дві інші розминаються.» [32].

З метою привчити боксера діяти в бою впевнено і тактично доцільно необхідно вдосконалювати техніку боксера не тільки окремими прийомами, але і злитими діями, що складаються з комплексу окремих прийомів, а також вмінню легко переходити від одних дій до інших.

«Бій з тінню або уявним супротивником дозволяє боксеру, імітуючи реальний бій, вивчити і вдосконалювати різні технічні та тактичні дії. Методика проведення такого заняття дана в практичних уроках» [21].

Важливими у навчально-тренувальному процесі є вправи, які виконуються зі снарядами. Окреслені вправи сприяють удосконаленню техніки ударів і захисних дій, підвищують рівень спеціальної фізичної підготовки. Виконувати вправи зі снарядами рекомендується після здійснення «вільного (або умовного) бою».

«Групове заняття є основною формою проведення навчально-тренувальної та виховної роботи з боксу. Найбільш часто в процесі навчання боксу застосовується навчально-тренувальне заняття, яке складається з трьох частин - підготовчої, основної та заключної. Призначення підготовчої частини: спільне розігрівання організму і підготовка його до виконання вправ основної частини уроку, сприяння всебічному фізичному розвитку та розвитку спеціальної координації та технічних навичок» [37].

Основні вимоги, які висуваються до боксера під час виконання вправ зі снарядами наведено на рисунку 1.3:

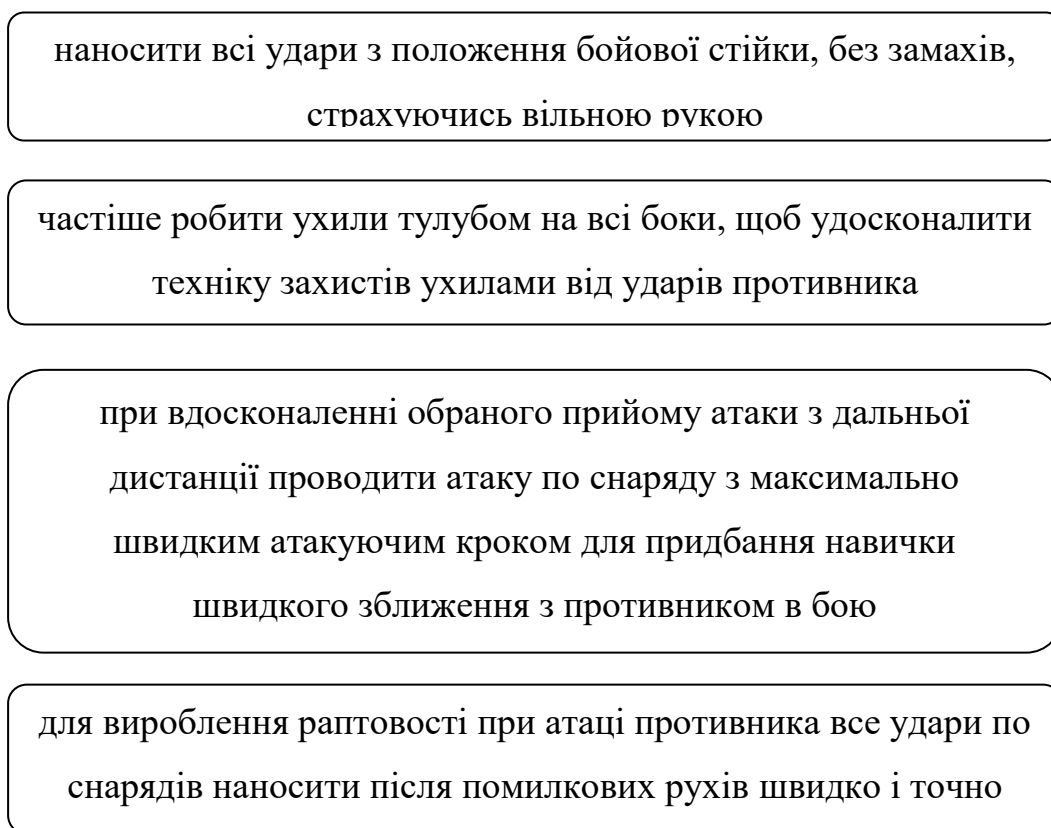


Рис. 1.3. Основні вимоги, які висуваються до боксера під час виконання вправ зі снарядами

Доцільним є застосування у підготовчій частині загальнопідготовчих і спеціальних вправ з використанням ходьби на місці, у парах без та з рукавичками, ігрові вправи, бої з тінню тощо. Для підвищення емоційності допускається використання у цій частині спортивних ігор та естафет. Основна

частина присвячується навчанню і вдосконаленню техніки і тактики боксу. Її доцільно починати з вправ без рукавичок. Виконувати спочатку вправи на місці з довільним виконанням прийомів, потім з пересуванням залом, наступними виконуються вправи з боксерськими снарядами або зі скакалкою, а потім переходять до вправи «бій з тінню». Закінчується основна частина гімнастичними вправами без обтяження і з обтяженням, а потім рухливою грою, яка проводиться з невеликим навантаженням [41].

«До особливої форми практичних занять відноситься ранкова зарядка, що має на меті поліпшити функціональну діяльність організму людини після сну. Щодня вранці рекомендується робити зарядку протягом 15-20 хв. і, якщо можливо, невелику пробіжку (1,5-2 км) в парку або в лісі в невисокому темпі. Після цього слід прийняти душ або помитися холодною водою до пояса, а потім розтерти сухим рушником. У комплекс вправ зарядки вводяться і окремі спеціальні вправи для відшліфовування техніки боксу (удари, контрудари, захисти)» [47].

Окремі заняття треба присвячувати переважному вдосконаленню тактичних форм бойових дій. Наприклад: помилкові розкриття свого захисту, виклик на атаку певним ударом з метою застосувати певний прийом захисту і контратаки; способи розкриття захисту супротивника - помилкові удари, загрози; прийоми захисту і спосіб їх виконання при контратаці на контратаку. Основна маса сильних ударів - це зустрічні контрудари, які наносять на удар, контрудар, атаку або ж контратаку. В наслідок цього однією з найбільш важливих завдань вдосконалення захисних дій вважається вироблення у боксера навички страховки від можливих ударів. Жоден рух атаки або контратаки не повинно проходити без страховки від можливого зустрічного або удару у відповідь. Наприклад, при атаці прямим ударом лівою рукою в голову рукавичка правої руки повинна прикривати голову, а плече і передпліччя зігнутою в ліктьовому суглобі руки - тулуб. Потрібно також безперервно домагатися навички в страховці обома руками при зміні ударів: страхує рука після удару повинна ставати на: певне для страховки місце. При вдосконаленні

захисту з контрударом на окремий атакуючий удар зустрічні і відповідні контрудари вивчаються паралельно в зв'язку з застосовуваної захистом. При вдосконаленні контратакуючого стилю спочатку вдосконалюють відповідні форми бою, а потім зустрічні [19; 46].

Висновки до розділу 1

В ході проведення аналізу літератури щодо особливостей навчально-тренувального процесу юних боксерів, вдалося визначити основні компоненти структури навчально-тренувального процесу, його зміст і форми. Важливим є використання у навчально-тренувальному процесі основних дидактичних принципів.

В ефективному управлінні навчально-тренувальним процесом боксерів не останнє місце займає його планування, основи якого обґрунтовані у теорії й практиці боксу. Навчально-тренувальним процесом боксерів ґрунтується на загальновідомих правилах і принципах, які представлені в наукових роботах провідних вчених.

У плануванні фізичних навантажень слід виходити, перш за все, з оптимальних норм, що забезпечують різносторонній, гармонійний розвиток юного спортсмена, а не з потреб форсованого зростання спортивних результатів. Багатьма дослідниками, підкреслювалося, що рання спеціалізація та інтенсифікація тренувального процесу шкідлива для здоров'я дітей і підлітків і перешкоджає планомірної підготовки.

Результати розділу висвітлені у публікації [51].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

В процесі проведення дослідження нами були використані наступні методи:

1. аналіз науково-методичної літератури та інформаційних джерел;
2. педагогічне тестування;
3. педагогічний експеримент;
4. методи математичної статистики.

Аналіз наукової, методичної літератури та інформаційних джерел. Вивчення літературних джерел дозволило скласти уявлення про погляди провідних фахівців на стан досліджуваного питання, узагальнити науково-методичні дані і думки з планування навчально-тренувального процесу з урахуванням специфіки ударних єдиноборств і їх застосування для підготовки юних боксерів.

Всього по темі вивчено 54 літературних джерела, включаючи статті в періодичній пресі, збірники наукових праць, монографії, підручники, автореферати, дисертацій.

Аналіз науково-методичної літератури проводився за наступною тематикою

- аналіз специфічних особливостей навчально-тренувального процесу юних боксерів;
- структура і зміст тренувальних занять в підготовці юних спортсменів в боксі;
- методичні підходи у підготовці юних боксерів.

Педагогічний експеримент проводився для перевірки ефективності запропонованих організаційно-методичних рекомендацій для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних боксерів. За основу педагогічного процесу було взято навчально-тренувальний рік. Всі досліджувані процедури проводилися у формі природного педагогічного експерименту, не порушуючи звичайного ходу навчально-тренувального процесу, але в ході загального змісту програми навчання, пропонувалися нові підходи до реалізації традиційних завдань навчання. Експериментальна група тренувалася згідно з наданими рекомендаціями.

Педагогічне тестування.

У кваліфікаційній роботі застосовувалися методики досліджень запропоновані в публікаціях зі спеціальної літератури [47; 48].

1. Зріст вимірювався на ростомірі (см). Обстежуваний стає без взуття на майданчик ростоміра по стійці «струнко», п'яти, сідниці і спина торкаються до вертикальної стійки; підборіддя злегка опущене, так щоб зовнішній кут ока і козелки вушних раковин були на одній горизонталі.

2. Частота серцевих скорочень в спокої визначалася пульпаторно на променевій або сонній артерії накладанням чотирьох пальців на артерію перед початком тренувального заняття за 1 хвилину (уд. / хв.). Попередньо спортсмени були навчені правильному визначенню ЧСС.

3. Оцінка гнучкості хребетного стовпа ведеться з положення сидячи на підлозі ноги разом, прямі. Виконати нахил вперед (максимально можливий) до торкання фалангами рук носків ніг. У цьому положенні зафіксувати тулуб, а гнучкість в цьому положенні становить нулю. Якщо фаланги рук виступають за пальці ніг, це вимірюється лінійкою у сантиметрах і гнучкість оцінюється як позитивна. Якщо фаланги пальців не дістають кінців ноги то, також фіксується відстань, гнучкість відзначається як негативна (см).

4. Швидкість реакції визначалася з вихідного положення стоячи з витягнутої вперед перед грудьми сильною рукою. Рука пряма з розігнутими пальцями, долоню ребром до низу. Лінійка паралельно долоні. За командою

«Увага!» - протягом 5 секунд лінійка опускається. Кисть випробуваного максимально швидко стискає, ловлячи вільно падаючу лінійку. Вимірюється кількість сантиметрів опинилися нижче ребра долоні. З трьох спроб визначається середній результат в см, який йде в залік.

5. Точність удару сильною рукою (в балах). Визначається на спеціальному стенді. Боксер повинен якомога точніше потрапити в центр кола (мішень) ударом рукою в рукавичці. Точність оцінюється за п'ятибальною шкалою.

6. Кількість прямих ударів за 9 секунд (кількість разів). Випробуваний знаходиться у спеціального стенду «настінна подушка». Час засікають після нанесення першого удару. Боксер повинен виконати максимальну кількість ударів за час 9 секунд. Оцінюються швидкісні якості м'язів згиначів-розгиначів рук. Характеризує рівень швидкісних якостей (частоти рухів).

7. Латентний час удару сильною рукою (сек.). Визначається на спеціальному випробувальному стенді. Засікається час від початку світлового сигналу до початку руху рукою.

8. Моторний час реакції удару сильною рукою (сек.). Після загоряння лампочки випробуваний спокійно приймає стійку боксера на витягнутій руці від стенду («подушки»), а потім після загоряння другий лампочки якомога швидше наносить удар по спеціальній подушці. Час в секундах від моменту загоряння другий лампочки до зіткнення з подушкою записується в протокол.

9. Динамічна сила оцінюється висотою вистрибування поштовхом 2-х ніг (в см). Обстежуваний стоїть боком до стіни з вертикально закріпленої на ній вимірювальною стрічкою. Не відриваючи п'ять від підлоги, випробуваному пропонується максимально високо (з витягнутими вгору руками) кінчиками пальців торкнутися шкали, позначивши на ній точку відліку. Потім, відійшовши від стіни на 10-30 см вистрибнути з місця вгору, відштовхуючись двома ногами, кінчиками пальців рук в стрибку торкнутися вимірювальної шкали якомога вище. Різниця між 1-ю і 2-ю міткою стрічки (до вистрибування і

в момент вистрибування) оцінюється як результат висоти вистрибування (по В.М. Абалакову).

10. Загальна витривалість (м). Визначається відстанню, яку спортсмен пробігає по стадіону за час 6 хв.

Методи математико-статистичної обробки результатів дослідження.
Аналіз статистичного матеріалу проводили на базі програм «STATISTICA 10.10» і Microsoft Excel.

Аналіз досліджень проведено з визначенням основних статистичних параметрів ($M \pm m$) і достовірності їх відмінностей між середніми вибірковими значеннями по параметричного t-критерієм Ст'юдента.

При оцінці достовірності отриманих даних в якості основних були 5% рівні значущості, що визнається цілком надійним в педагогічних дослідженнях.

Для оцінки взаємозв'язку і взаємовпливу досліджуваних параметрів застосовували факторний, кореляційний і регресійний аналізи.

2.2. Організація дослідження

На першому етапі (вересень-жовтень 2020 р..) Нами було проведено аналіз наукової та методичної літератури з метою теоретичного обґрунтування проблеми, конкретизації ключових положень роботи; аналізувалися дані педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом боксерів. Розроблявся план експерименту.

На другому етапі (листопад 2020 р. - травень 2021 р.) досліджувався фізичний стан юних боксерів, розроблялися організаційно-методичні рекомендації для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних боксерів, велися експериментальні дослідження із застосуванням електронного боксерського мішка «Кіктест-100». Експериментальні дослідження проводилися на двох однорідних (за показниками фізичної підготовленості) групах (контрольна (КГ) на базі МКЗ КДЮСШ «Суми» і експериментальна (ЕГ) на базі громадської організації «Боксерський клуб «Восход») боксерів по 8 осіб у кожній. Експеримент тривав протягом 5

місяців. Досліджувалася група боксерів-юнаків новачків у віці 12-13 років зі стажем занять боксом понад рік, які мають спортивну кваліфікацію 1-3 юнацький розряд.

На завершальному етапі (червень-грудень 2021 р.) здійснювалася обробка отриманих результатів та їх пояснення. Написання висновків і оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БОКСЕРІВ

3.1. Розробка організаційно-методичних рекомендацій підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних боксерів

Як відомо, однією із головних сторін учбово-тренувального процесу, його ефективності є будова заняття. Заняття з боксу можуть мати як навчально-тренувальний, так і тренувальний характер. Навчально-тренувальні і тренувальні заняття з боксу поділяються на три частини: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча частина заняття складається з фізіологічної розминки і освітньої частини. Фізіологічна розминка використовується для того щоб:

- а) підготувати центральну нервову систему, активізувати діяльність серцево-судинної та дихальної систем;
- б) підготувати руховий апарат до дій, які вимагають значних м'язових зусиль.

Під час освітньої частини учні виконують спеціалізовані вправи боксера, що сприяють вирішенню основних цілей заняття. Спеціалізовані підготовчі вправи підбираються залежно від рівня підготовленості та віку учнів, періоду підготовки і спрямованості заняття.

У підготовчій частині, зазвичай, застосовуються вправи помірної інтенсивності. Дослідження авторів [2; 24] свідчать, що ця частина заняття значно підвищує рухливість нервових процесів і це створює оптимальні умови для виконання складних вправ з більшою інтенсивністю. Якщо навантаження під час підготовчої частини недостатнє, то рухливість нервових процесів

збільшується незначною мірою у порівнянні з вихідними даними спокою. Треба враховувати, індивідуальні особливості юних боксерів. У підготовчій частині не можна багато уваги приділяти розвитку таких якостей, як сила і витривалість.

Починати заняття необхідно зі стройових вправ. Потім виконувати вправи, які покращують роботу серцево-судинної і дихальної систем, активізують руховий апарат (швидка ходьба, біг, підскіки, махові рухи руками, ухили, випади, присідання та інше). Далі виконувати вправи спеціально-підготовчі: зі скакалкою, з механіки пересувань, ударів, бій із тінню та інші, які сприяють виконанню основних цілей заняття.

В основній частині заняття вирішувалися наступні завдання:

- а) оволодіння технічними і практичними навичками і їх вдосконалення;
- б) розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, розвиток координації, спритності, швидко-силових якостей, сили і витривалості.

Навантаження в основній частині заняття повинно наростати за обсягом і особливо за інтенсивністю.

У заключній частині заняття організм юних боксерів приводився у спокійний стан. На початку заключної частини спортсмени іноді виконували вправи стоячи, сидячи і лежачи для розвитку сили та гнучкості окремих груп м'язів. Потім використовувалися заспокійливі вправи, легкий біг, ходьба з дихальними вправами, розслаблення м'язів кінцівок.

Слід зазначити, розподіл вправ у той чи іншій частині заняття залежить від цілеспрямованості даного заняття. У стадії навчання, наприклад, вправи з вивчення техніки ударів і захистів виконуються в основній частині заняття.

З метою досягнення цілей роботи, весь річний навчально-тренувальний процес юних боксерів 12–13 років необхідно умовно розділити на два етапи: підготовчий і основний.

I етап – листопад-грудень – 2 місяці;

II етап – січень-березень – 3 місяця;

Перший етап охоплює перші два місяці занять. Головною метою цього етапу є – усебічний і гармонічний розвиток фізичних якостей засобами загальної фізичної підготовки і ознайомлення з основами техніки боксу. На першому етапі навчання вирішуються завдання початкової підготовки до занять боксом. Особлива увага звертається на розвиток швидкості рухів, спритності, гнучкості, формування постави, а потім уже на розвиток інших фізичних якостей.

Тренувальний час на цьому етапі розподіляється за наступною схемою: різнобічна фізична підготовка – 60-65%, техніко-тактична – 35-40%. Основними засобами, що використовуються на цьому етапі є: загальнорозвиваючі вправи, вправи на гімнастичних снарядах і з предметами, акробатичні, з обтяженнями, кроси, біг, стрибки, різні рухливі і спортивні ігри, плавання та умовні бої.

Основними формами тренування на цьому етапі є – спеціалізовані і комплексні заняття з фізичної, спеціальної і технічну підготовку із збільшенням обсягу тренувальних навантажень і (меншою мірою) їх інтенсивності. На цьому етапі використовується одна з форм інтервального методу тренування із застосуванням засобів загальної фізичної підготовки, що відображають специфіку боксу за фізіологічною спрямованістю.

На першому етапі навчально-тренувального процесу застосовуються заняття двох типів:

- 1) зі спрямованістю на загальну фізичну підготовку;
- 2) зі спрямованістю на оволодіння технікою боксу.

Приклад заняття першого етапу навчально-тренувального процесу юних боксерів наведено у додатку А.

Підготовча частина заняття на першому етапі складається з легкоатлетичного комплексу і загальноприйнятих спеціальних вправ, що застосовуються в тренувальних заняттях з боксу.

Ця частина заняття проводиться одночасно з усією групою в наступному порядку:

- у русі колоною по одному (загальноприйняті легкоатлетичні вправи);
- на місці в розімкнутій колоні по чотири, по три тощо (залежно від розмірів залу) (легкоатлетичні вправи і спеціальні вправи юних боксерів).

З метою розвитку в учнів, які лише почали займатися боксом на заняттях, координації рухів поступово вводяться у підготовчу частину уроку, окрім загальнорозвиваючих вправ, також й підготовчі та спеціально-підготовчі, які допомагають більш швидко опанувати нові бойові рухи і прийоми техніки боксу, а також удосконалювати пройдені удари і захисти.

Такий порядок підготовчої частини заняття, коли розминку робить уся група одночасно, крім свого основного завдання – привести організм у робочий стан, допомагає також успішно опанувати як загальнорозвиваючі, так і спеціальні вправи з боксу.

На початку основної частини заняття використовуються легкоатлетичні вправи (біг на короткі дистанції, естафети, різні стрибки, метання, штовхання ядра, каменів тощо).

Друга половина основної частини присвячується вдосконаленню техніки і тактики боксу. Після цього проводиться спортивна або рухлива гра.

Для всебічного розвитку юних боксерів ігри мають не менше значення, ніж самі заняття боксом і інші види спортивних вправ. Ігри допомагають виховувати рухливість, моторність, швидкість орієнтування, виробляти уміння і навички, необхідні боксеру.

Підбираючи ігри для навчально-тренувального заняття, потрібно враховувати підготовленість спортсменів, обстановку, у якій проходить заняття, і педагогічні завдання, які потрібно вирішити.

Парні ігри, які розраховані на двох учасників, які змагаються у силі і спритності, цікаві не тільки для учасників, а й для глядачів. Для проведення таких ігор, підбираються рівні суперники, подається сигнал для початку гри, чітко виконуються умови і правила гри обома учасниками. За кожним видом

парних ігор проводиться не більше трьох поєдинків і присуджується перемога тому хто виграв дві схватки із трьох.

Рекомендується використовувати наступні ігри зі специфікою боксу: «Повзучий футбол», «Штовхачі», «Стань на обидві ноги», «Покажи рукавичку», «Бій качок», «Бій півнів», «Відібрати м'яч».

«Повзучий футбол»

За правилами гри, спортсмені діляться на дві команди. В межах команди визначаються нападники, захисники і центрові. На полу малюють лицеві лінії на відстані 2 м від стіни (біля коротших сторін залу). Гру починають з центру. Для гри потрібен набивний м'яч вагою 5-8 кг.

За командою тренера двоє центрових намагаються руками або ногами (за домовленістю) відкотити м'яча до своїх гравців, яким потрібно котити м'яча в сторону суперників. Інша команда намагається перехопити м'яча і, в свою чергу, котити м'яча до лицевої лінії суперника.

Та команда, яка змогла перекотити м'яча через лицеву лінію суперника, виграє одно очко.

«Штовхачі»

Для гри «Штовхачі» боксери стають лицем один до одного на відстані витягнутих рук. П'ятки і носки ніг у кожного зімкнуті. Ударами однієї або двох долонь одночасно боксери намагаються вивести один одного з рівноваги. Партнер, який відірвав ногу від підлоги, вважається переможеним.

«Стань на обидві ноги»

Для гри «Стань на обидві ноги» боксери стають обличчям один до одного на відстань витягнутої руки. Зігнувши ногу у коліні і узявши її ззаду лівою рукою за підйом, кожний гравець за сигналом намагається правою рукою вивести супротивника з рівноваги. Штовхати суперника плечем не дозволяється.

«Покажи рукавичку»

Для гри «Покажи рукавичку» вихованці створюють коло, стоячи тісно один біля іншого лицем у коло. Ведучий гравець стоїть у середині кола. Він

кидає рукавичку будь-кому з гравців кола. Той хто спіймав рукавичку швидко ховає її за спину і передає сусіду вправо чи вліво. Рукавиця переходить за спинами гравців з рук у руки. Іноді вона затримується ненадовго і продовжує рух. Ведучому гравцю потрібно знайти рукавицю.

«Бій качок»

Для гри «Бій качок» двоє гравців стають лицем один до одного на відстані 1,5 м. Трішки нахилившись уперед, кожний згинає ногу у коліні і бере її ззаду обома руками за підйом. За сигналом гравці наближуються, намагаючись вивести один одного з рівноваги. Гравець, який опустив навіть одну руку вважається переможеним.

«Бій півнів»

Для гри «Бій півнів» гравці стають один проти іншого у колі діаметром 2-4 м на одній нозі (інша зігнута й піднята), заложивши руки за спину. Стрибаючи на одній нозі, суперники намагаються виштовхнути один одного з кола.

«Відібрати м'яч».

Для проведення гри «Відібрати м'яч» два гравця тримаються за набивного м'яча. За командою кожний намагається відняти м'яча у іншого будь-якими способами.

Основною метою другого етапу річного навчально-тренувального процесу є підвищення рівня загальної фізичної підготовленості і опануванню техніки боксерських вправ. Оскільки, як відомо, фізична і технічна підготовки тісно взаємопов'язані [42], то на другому етапі особлива увага приділяється техніці виконання боксерських вправ з метою більш ефективного їх використання для розвитку фізичних якостей учнів. Основна увага на цьому етапі звертається на вдосконалення прямих ударів, а також тому, щоб ударні рухи учні виконували в основному лівою рукою, а захисні – правою.

У ході занять другого етапу річного навчально-тренувального процесу старшокласникам необхідно вдосконалювати прямі удари в різних комбінаціях і захист від них. Особливо ретельно вивчаються ухили з одиночними

контрударами. Так, з ухилом уліво розучуються й удосконалюються наступні контрудари: прямий правої, знизу лівої, боковий лівої. З ухилом вправо – прямий лівої в тулуб.

Так, на тлі основ технічної підготовки, отриманої в перші місяці навчання, у наступні – учні удосконалюють прямі удари, а також вчаться надійно захищатися правою рукою (це, однак, не значить, що ліва не використовується в захисті), а лівою рукою – в основному атакувати.

У кожному тижневому циклі у тренувальний процес занять необхідно включати умовний бій за наступною схемою:

- 1-й раунд – прямі удари лівої;
- 2-й раунд – прямі удари двома руками (правої переважно в тулуб);
- 3-й раунд – без обмеження бойових засобів.

Під час умовного бою потрібно особливу увагу звертати на наступні елементи техніки: 1) легкість пересування; 2) збереження бойової стійки; 3) наявність зайвих рухів.

У підготовчу частину заняття на другому етапі навчально-тренувального процесу необхідно вводити деякі зміни. Перша половина підготовчої частини уроку будується так само, як і на першому етапі річний навчально-тренувального процесу, тобто зрушенням у колоні по одному. В другій половині підготовчої частини, коли група перебудовується у розімкнуті колони по чотири або по три (залежно від розміру зали) загальнорозвиваючі вправи виконуються вже не на місці, а на підскаках.

Вправи виконуються в рухах, наближених до пересування боксера на ринзі, а це сприяє розвитку кращої координації і погодженості рухів рук і ніг. У перерві між вправами юні боксери відпочивають також пересуваючись підскаками.

У основній частині заняття все частіше для підвищення фізичної підготовленості учнів використовуються спеціальні вправи, що відображають специфіку боксу (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Умови виконання спеціальних вправ для вдосконалення
витривалості юних боксерів**

Умови виконання Вправи для вдосконалення	Характер роботи	Тривалість	Тривалість раунду	Кількість раундів у серії	Відпочинок між раундами	Кількість серій	Відпочинок між серіями	Інтенсивність
швидкісної витривалості за допомогою бігу	повторн .	10 с	2 хв	4	3 хв	2	6 хв	макс.
швидкісно-силової витривалості за допомогою бігу	повторн .	15 с	2 хв	3	15 с	3	6, 4, 2 хв	субмакс с
загальної витривалості за допомогою бігу	перемін.	3 хв		10	1 хв			середн я
швидкісної витривалості за допомогою типових боксерських мішків	повторн .	10 с	2 хв	4	3 хв	2	6 хв	макс.
швидкісно-силової витривалості за допомогою типових боксерських мішків	повторн .	15 с	2 хв	3	15 с	3	6, 4, 2 хв	субмакс с

Наприкінці другого етапу річний навчально-тренувального процесу, крім розглянутих раніше занять першого і другого типу застосовується тип заняття

зі спрямованістю на розвиток швидкості рухів, спритності, а також спеціальної витривалості.

Під час занять також значну увагу необхідно приділяти комплексу вправ зі штангою для розвитку м'язів, що забезпечують ударний рух і сприяють розвитку сили і силової витривалості. Комплекс вправ зі штангою включає:

1) жим штанги лежачи, 4 підходи по 7-10 повторень, вага штанги - 70% від ваги учня;

2) повороти тулуба із грифом на плечах, 4 підходи по 15-20 повторень, вага грифа для учнів до 60 кг - 15 кг, до 71 кг - 20 кг, понад 71 кг - 25 кг;

3) напівприсідання зі штангою на плечах, 4 підходи по 10 повторень, вага штанги - 50% від ваги школяра;

4) виштовхування грифа від грудей двома руками, 4 підходи по 20 повторень, вага грифа - 25% від ваги спортсмена.

Загалом, з метою підвищення рівня фізичної підготовленості юних борців, для розвитку фізичних якостей протягом року відводилась певна кількість часу (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл навчального-тренувального часу (%) занять для розвитку фізичних якостей боксерів на різних етапах експерименту

Засоби боксу	Фізичні якості	1 етап (%)	2 етап (%)
Загальнофізичні вправи (зі специфікою боксу) та спеціальні вправи боксера	1. Витривалість загальна	20	15
	2. Спритність	15	15
	3. Швидкість	20	20
	4. Сила	15	20
	5. Швидкісна витривалість	15	10
	6. Швидкісно-силова витривалість	10	15
	7. Гнучкість	5	5

3.2. Аналіз результатів педагогічного експерименту

Для визначення впливу організаційно-методичних рекомендацій на ефективність навчально-тренувального процесу юних боксерів було проведено педагогічний експеримент. В експерименті прийняли участь юні спортсмени-боксери клубу «Восход» і ДЮСШ «Суми», які склали експериментальну і контрольну групу відповідно.

На початку експерименту було проведено статистичне порівняння за показниками і тестами, які характеризують рівень фізичної підготовленості, морфо-функціональний і психомоторний стан, між цими групами. Дані представлені в таблиці 3.3. Як видно з таблиці, достовірної відмінності показників між групами ні по одному з них не виявлено (t - в межах від 0,48 до 1,19; при $P > 0,05$). Це свідчить про те, що юні боксери обох груп мали приблизно однаковий рівень розвитку вищевказаних здібностей.

Таблиця 3.3

Показники фізичної підготовленості і морфо-функціонального стану боксерів 12-13 років на початку експерименту

Показники	Контрольна група (n=8)	Експериментальна група (n=8)	t	P - рівень
Зріст (см)	151,8 ± 1,02	152,6 ± 1,05	0,48	> 0,05
ЧСС в спокої (уд./ хв.)	83,9 ± 1,43	84,7 ± 1,21	0,64	> 0,05
Швидкість реакції (см)	13,9 ± 1,37	13,6 ± 1,37	1,03	> 0,05
Динамічна сила (см)	27,64 ± 1,33	27,51 ± 1,34	0,48	> 0,05
Загальна витривалість (м)	1197 ± 25,7	1195 ± 27,1	0,64	> 0,05
Гнучкість (см)	3,52 ± 0,74	3,75 ± 0,68	0,34	> 0,05
Кількість ударів за 9 сек. (кількість разів)	36,5 ± 1,27	37,5 ± 1,26	1,19	> 0,05

Продовження табл. 3.3

Латентний час удару сильною рукою (сек.)	$0,43 \pm 0,02$	$0,42 \pm 0,02$	0,24	$> 0,05$
Точність удару сильною рукою (бали)	$4,71 \pm 0,15$	$4,63 \pm 0,17$	1,33	$> 0,05$
Моторний час удару сильною рукою (сек.)	$0,22 \pm 0,02$	$0,23 \pm 0,01$	1,03	$> 0,05$

Після впровадження організаційно-методичних рекомендацій для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних боксерів було проведене повторне тестування. Середньостатистичні результати показників фізичної підготовленості і морфо-функціонального стану боксерів 12-13 років після експерименту наведено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Показники фізичної підготовленості і морфо-функціонального стану боксерів 12-13 років після експерименту

Показники	Контрольна група (n=8)	Експериментальна група (n=8)	t	P - рівень
Зріст (см)	$155,3 \pm 1,45$	$154,9 \pm 1,55$	0,51	$> 0,05$
ЧСС в спокої (уд./ хв.)	$84,1 \pm 1,37$	$84,5 \pm 1,26$	0,24	$> 0,05$
Швидкість реакції (см)	$13,4 \pm 1,21$	$12,0 \pm 1,38$	2,38	$<0,05$
Динамічна сила (см)	$27,93 \pm 1,51$	$29,76 \pm 2,04$	2,85	$<0,05$
Загальна витривалість (м)	$1205 \pm 26,5$	$1233 \pm 27,2$	3,54	$<0,05$
Гнучкість (см)	$3,75 \pm 0,75$	$4,06 \pm 0,86$	0,53	$> 0,05$

Продовження табл. 3.4

Кількість ударів за 9 сек. (кількість разів)	$37,0 \pm 1,25$	$40,5 \pm 1,25$	2,26	<0,05
Латентний час удару сильною рукою (сек.)	$0,43 \pm 0,02$	$0,42 \pm 0,01$	0,51	$> 0,05$
Точність удару сильною рукою (бали)	$4,75 \pm 0,16$	$5,02 \pm 0,16$	2,43	<0,05
Моторний час удару сильною рукою (сек.)	$0,22 \pm 0,01$	$0,20 \pm 0,02$	2,24	<0,05

Морфо-функціональні показники спортсменів зросли у незначній мірі і це зростання більш за все пов'язано з біологічним розвитком у підлітковому віці. Динамічна сила, яка оцінювалась за висотою вистрибування поштовхом 2-х ніг, зросла на 0,29 см в контрольній групі, і на 2,85 см – в експериментальній. Швидкість реакції юних боксерів також мала позитивну динаміку і зросла в контрольній групі на 0,5 см, а в експериментальній – на 1,6 см. Рівень загальної витривалості збільшився з 1197 м до 1205 м в контрольній групі і з 1195 м до 1233 м – в експериментальній. Приріст результатів склав 8 м і 38 м відповідно. Різниця між результатами контрольної і експериментальної групи за показниками швидкості реакції, динамічної сили і загальної витривалості після експерименту була достовірною на рівні $p < 0,05$, а t – Ст'юдента в межах від 2,38 до 3,54.

Спостерігалася позитивна динаміка за результатами гнучкості в обох досліджуваних групах. Результати зросли в контрольній групі на 0,23 см і на 0,31 см в експериментальній. Достовірність змін середньостатистичних показників гнучкості між групами не виявлено ($p > 0,05$).

Стосовно спеціальних тестів, які характеризують певний рівень спеціальної фізичної підготовленості юних боксерів, то достовірність змін на рівні $p < 0,05$, а t – Ст'юдента в межах від 2,24 до 2,43 між показниками

контрольної і експериментальної групи зафіксовано за кількістю ударів за 9 сек., точністю удару сильною рукою і моторним часом удару сильною рукою. Результати за тестом «Кількість ударів за 9 сек.» зросли в контрольній групі на 0,5 разів, а в експериментальній – на 3,0 рази. Точність удару сильною рукою, яку вимірювали в балах, позитивно змінилася в контрольній групі на 0,04 бали і на 0,39 балів в експериментальній. За тестом «Моторний час удару сильною рукою» середньостатистичні показники в контрольній групі залишилися на попередньому рівні, а в експериментальній зросли на 0,03 сек. Латентний час удару сильною рукою, якій вимірюється у секундах, фактично не змінився в обох досліджуваних групах юних боксерів, а різниця результатів між групами виявилася не достовірною ($p > 0,05$).

Приріст результатів морфо-функціональних показників у відсотках в контрольній і експериментальній групі боксерів 12-13 років за час експерименту представлено на рисунку 3.1.

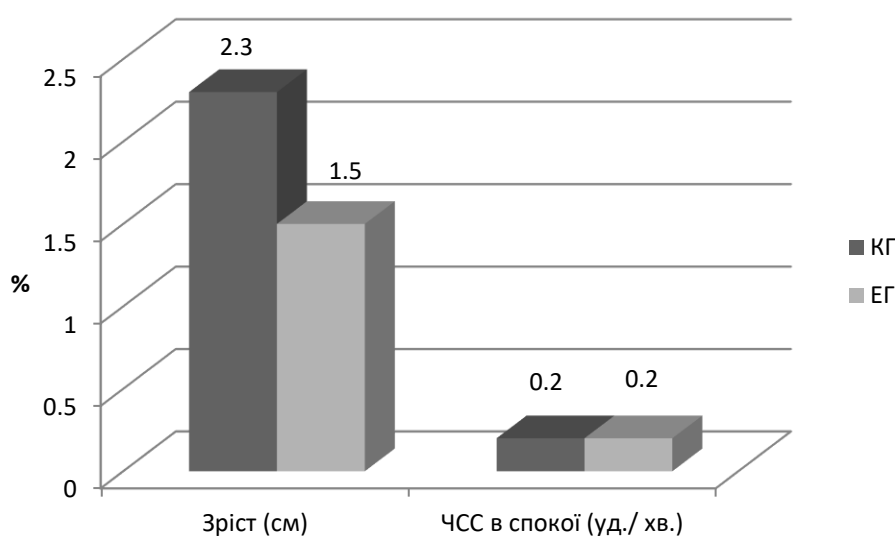


Рис. 3.1. Приріст результатів морфо-функціональних показників в контрольній і експериментальній групі боксерів 12-13 років

Як вже наголошувалося раніше, морфо-функціональні показники зазнали незначних змін, обумовлених біологічним зростанням організму.

Приріст результатів за показниками загальної фізичної підготовленості юних боксерів обох досліджуваних груп представлено на рисунку 3.2.

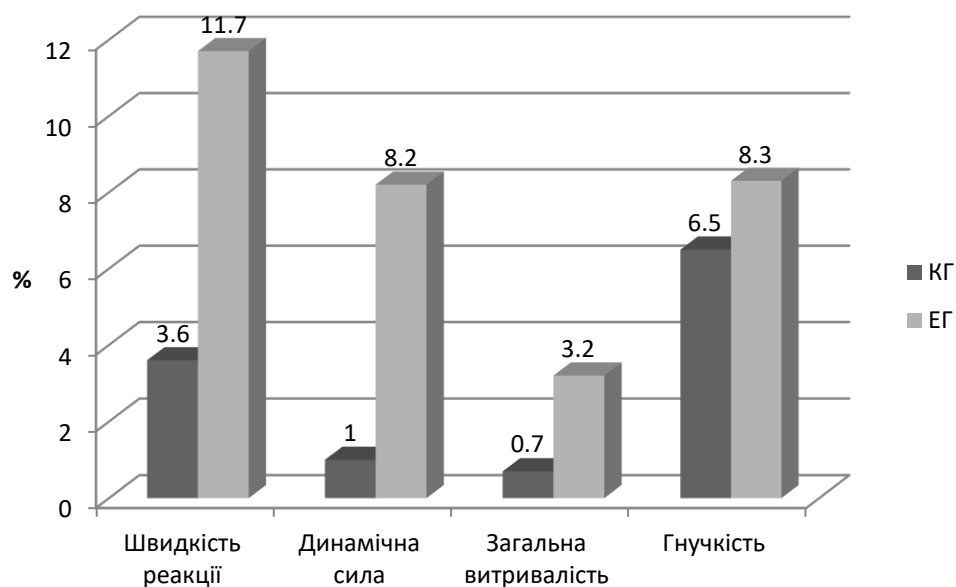


Рис. 3.2. Приріст результатів за показниками загальної фізичної підготовленості в контрольній і експериментальній групі боксерів 12-13 років

Приріст результатів за показниками спеціальної фізичної підготовленості юних боксерів обох досліджуваних груп представлено на рисунку 3.3.

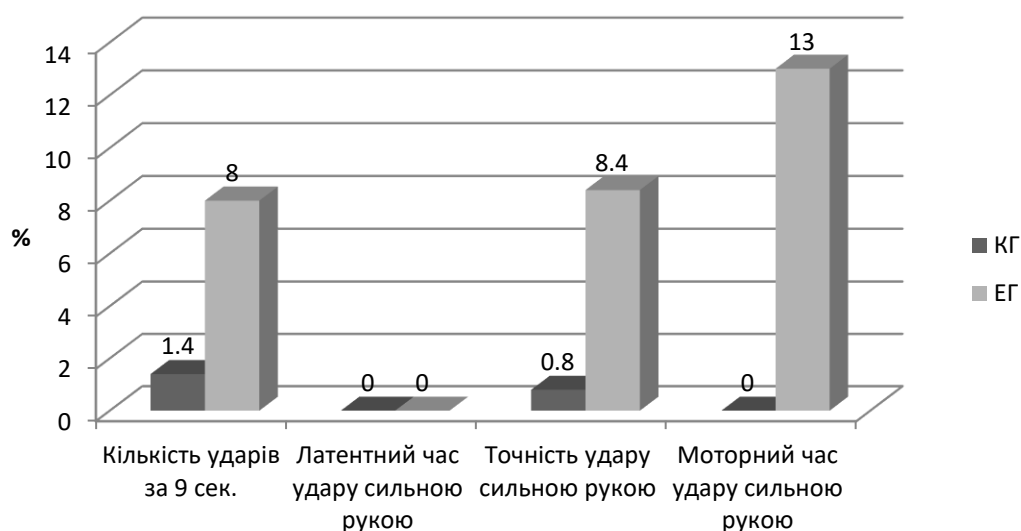


Рис. 3.3. Приріст результатів за показниками спеціальної фізичної підготовленості в контрольній і експериментальній групі боксерів 12-13 років

Висновки до розділу 3

1. Розроблено організаційно-методичні рекомендації для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних боксерів, які базуються на внесенні у різні структурні одиниці заняття певних рекомендацій щодо організації і проведення відповідних частин, засобів і методів. Здійснено розподіл навчально-тренувального процесу на два етапи: підготовчий і основний: I етап – 2 місяці і II етап – 3 місяця. Надано рекомендації щодо розподілу тренувального часу на даних етапах за схемами. Наведено основні засоби, що використовуються на певному етапі і визначені основні форми тренування.

2. Здійснено статистичне порівняння за показниками тестів між групами юних боксерів. Було виявлено, що показники між групами з фізичної підготовки і морфо-функціональним станом на початку експерименту достовірно не відрізнялися. Це свідчить про те, що юні боксери мали приблизно однаковий рівень розвитку вищевказаних здібностей.

Після експерименту всі досліджувані показники експериментальної групи мали позитивну динаміку. Відповідно з отриманими даними щодо результатів загальної фізичної підготовленості, то вони зросли на 0,7-6,5% в контрольній групі і на 3,2-11,7% в експериментальній.

ВИСНОВКИ

1. В результаті аналізу науково-методичної літератури нами було визначено, що заняття боксом у юному віці позитивно впливає на розвиток основних фізичних якостей. Також аналіз існуючих програм і методик з боксу показує, що методики навчання і тренування юних боксерів відстають від сучасних вимог через незначну кількість методичних розробок і їх вузько спрямованість. Більшість тренерів з боксу беруть на озброєння застарілі рекомендації. На сучасний момент існує незначна кількість робіт, присвячених вдосконаленню, корекції або обґрунтуванню навчально-тренувального процесу юних боксерів.

2. З'ясовано, що однією із головних сторін навчально-тренувального процесу, його ефективності є будова заняття. Нами розроблено організаційно-методичні рекомендації для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних боксерів. Для цього окреслено зміни, які були внесені в структуру і зміст навчально-тренувальних занять. Наголошено на необхідності включення у частини заняття рекомендовані засоби і методи тренування як загального, так і спеціального напрямку. Надано розподіл навчального-тренувального часу занять для розвитку фізичних якостей боксерів та умови виконання спеціальних вправ для вдосконалення витривалості юних боксерів.

3. Впровадження розроблених організаційно-методичних рекомендацій у навчально-тренувальний процес юних боксерів вплинуло на покращення результатів з загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів 12-13 років експериментальної групи. Результати з тестування щодо розвитку таких фізичних якостей як швидкість реакції, динамічна сила, гнучкість і загальна витривалість за час експерименту зросли на 11,7%, 8,2%, 8,3% і 3,2% відповідно в експериментальній групі і на 3,6%, 1,1%, 6,5% і 0,7% – в

контрольній. Достовірність змін між групами після експерименту підтверджено на рівні $p < 0,05$ за всіма показниками, окрім гнучкості.

Рівень спеціальної фізичної підготовленості юних боксерів також зріс за час дослідження. В контрольній групі дані зміни склали приріст за результатами тесту «Точність удару сильною рукою» – 0,8% і «Кількість ударів за 9 сек.» – 1,4%, а в експериментальній групі за аналогічними тестами результати зросли на 8,4% і 8,0% відповідно. Латентний час удару сильною рукою в обох групах залишився без змін, а моторний час удару сильною рукою в експериментальній групі зріс на 13%.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив організаційно-методичних рекомендацій на ефективність навчально-тренувального процесу юних боксерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атилов А. П. Современный бокс. М.: Феникс, 2009. 640 с.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів: ЛДІФК, 2004. 190 с.
3. Белобродов Н. М. Бокс: техника и тактика (Практическое пособие). Казань: Спорт-принт, 2005. 352 с.
4. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В. Н. Ост'янов, С. А. Антонов, Г. І. Комісаренко, Г. Г. Матвієнко, Ю. В. Шевчук. Київ, 2004. 95 с.
5. Бокс: Жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціаліз. дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / М. О. Діленьян, В. Н. Ост'янов, Г. І. Комісаренко, І. А. Гурович, Ю. В. Шевчук. Київ, 2008. 58 с.
6. Бокс: учебное пособие для тренеров. / Под ред. К. В. Градополова Москва: Физкультура и спорт, 2013. 287 с.
7. Бутенко Б. И. О некоторых компонентах спортивного мастерства боксеров Бокс: Ежегодник. Москва: Физкультура и спорт. 2005. С. 35-36.
8. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте : учебн. пособие. 3е изд. Москва : Советский спорт, 2013. 216 с.
9. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса. *Теория и практика физической культуры*. 2005. № 4. С. 2-14.
10. Гаськов А. В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: изд. БГУ, 1998. 134 с.

11. Гаськов А. В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автор. дис... д-ра пед. наук: Москва: РГАФК, 2009. 42 с.

12. Гаськов А. В., Кузьмин В. А. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: монография. Красноярск: Красноярский гос. ун-т, 2004. 113 с.

13. Горюнов А. И. Особенности становления спортивного мастерства боксеров. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: *Сборник научных трудов ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта*. Л.: ГДОИФК, 2007. С. 6-14.

14. Градополов К. В., Клевенко В. М., Огуренков Е. И. Бокс. Учебное пособие для тренеров. Москва: Физкультура и спорт, 2013. 146 с.

15. Градополов К. В. Бокс. Учебное пособие для институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 2015. 338 с.

16. Дегтярев И. П., Качурин А. И., Родионов А. В. Динамика показателей дифференцировки в развитии скоростных и силовых качеств у начинающих боксеров. *Теория и практика физической культуры*. 2014. № 12. С. 42-44.

17. Денисов Б. С. Техника – основа мастерства в боксе. Москва: Физкультура и спорт, 2007. 271 с.

18. Джероян Г. О. Техника бокса. В кн.: Бокс. Учебник. (Под общей редакцией Дегтярева И. П.). Москва: Физкультура и спорт, 2009. С. 21-54.

19. Дмитриев А. Б., Фролов О. П., Худадов Н. А. Анализ манер боя в современном боксе. *Бокс. Ежегодник*. 2015. С. 11-15.

20. Задорожна О. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 13-24. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2019_1_3.

21. Кагалик П., Райнольд С., Кагалик Б. Уроки боксу для начинающих. Москва: Феникс, 2006. 196 с.

22. Карпенко В. Ю., Киселев В. А. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16) и взрослых боксеров. *Отечественная школа бокса*.

23. Кличко Вит. Методика определения способностей боксеров в системе многоэтапного спортивного отбора: дис... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01. К., 2009. 187 с.

24. Колесник И. С. Структура и содержание системы подготовки боксеров высокой спортивной квалификации 15-17 лет: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04; Кам. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. Набережные Челны, 2011. 50 с.

25. Кузьмин В. А., Ширяев А. Г. Вопросы многолетней подготовки боксеров. Москва, Красноярск, 2009. 126 с.

26. Лисицын В. В. Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров: автореф. дис. канд. пед. наук. Москва, 2015. 23 с.

27. Мартынов М. В. Отбор и подготовка юных боксеров в условиях общеобразовательной школы с учетом показателей психомоторики: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. : 13.00.04. Москва, 2002. 22 с.

28. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 2009. 318 с.

29. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 2. С. 28-37.

30. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физ. культуры. 5–е изд., испр. и доп. Москва : Советский спорт, 2010. 340 с.

31. Мичник С. Г., Зимин А. В. Совершенствование индивидуального технического мастерства боксеров высокой квалификации. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: *Сборник научных трудов ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта*. Л.: ГДОИФК, 2007. С. 73–80.

32. Назимок В. В. Особливості навчально-тренувального процесу у боксерів. *Актуальные научные исследования в современном мире. Сб. научных трудов.* Переяслав-Хмельницкий, 2018. Вып. 2(34), ч. 8. С. 165-172.

33. Никитенко А. О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Львів: ЛДІФК. 2016. 174 с.

34. Никитенко С. А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Львів: ЛДІФК, 2011. 20 с.

35. Огуренков Е. И. Современный бокс. Москва: Физкультура и спорт, 2016. 247 с.

36. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 2010. 479 с.

37. Остьянов В. Н., Гриб А. І., Копачко О. В. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. №12. С. 94–98.

38. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001. 239 с.

39. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс: (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2011. 240 с.

40. Павлов Н. В. Построение централизованной подготовки боксеров-юношей: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2014.

41. Палатний А. Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2011. 19 с.

42. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев. Олимп. лит. 2015. Кн. 1. 680 с.

43. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2007. 583 с.

44. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение : монография. Киев : Олимпийская литература, 2013. 624 с.

45. Романенко М. И. Бокс. Київ: “Вища школа”, 2014. 269 с.

46. Савченко В. Г. Основы психологии современного бокса: учебное пособие. Днепропетровск, 2016. 141 с.

47. Савчин М. Тренованість боксера та її діагностика. Київ: Нора-прінт, 2013. 220 с.

48. Сахнов З. И. Комплексный педагогический контроль в управлении предсоревновательной подготовкой квалифицированных боксеров. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: *Сборник научных трудов ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта*. Л.: ГДОИФК, 2007 С. 80-91.

49. Скавронський О. П. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4. С. 481–486. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_4_115.

50. Сологуб Е. Б., Федоров В. В. Дифференцированный подход к технико-тактической подготовке боксеров с учетом факторов асимметрии в системной деятельности мозга при управлении движениями. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: *Сборник научных трудов ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта*. Л.: ГДОИФК. 2007. С. 32-39.

51. Тімченко Костянтин, Ворона Віта. Сучасні інновації у підготовці боксерів. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції* / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2021. С. 133.

52. Тімченко Костянтин, Ворона Віта. Особливості навчально-тренувального процесу юних боксерів *Актуальні питання підготовки спортсменів в*

олімпійських і неолімпійських видах спорту : матеріали І всеукраїнської науково-практичної конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 170–174.

53. Тупеев Ю. В. Методика проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної боротьби. Миколаїв: МНУ, 2014. 46 с.

54. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. М.: Инсан, 2006. 584 с.

Додаток А

План-конспект заняття з боксу

для групи початкової підготовки

Завдання заняття:

1. Навчити техніці ударів (прямий лівої в тулуб, прямий правої в тулуб).
2. Сприяти розвитку швидкості рухів, спритності.

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (20 хв.)	Шикування в одну шеренгу	1 хв.	За зростом біля лінії
	Повідомлення завдань заняття	1 хв.	Перевірити наявність вихованців
	Швидка ходьба, повільний біг, підскіки, махові рухи руками, ухили, випаді, присідання.	5-10 хв.	По колу в колону по одному. Зберігати дистанцію.
	Спеціально-підготовчі вправи: зі скакалкою, з механіки пересувань.	5-8 хв.	Звернути увагу на правильність виконання
	Вправи з партнером в штовханні	3-5 хв.	Підбір партнера рівного за вагою, віком і фізичною підготовленістю
Основна частина (60 хв.)	Легкоатлетичні вправи (біг на короткі дистанції, різні стрибки, метання).	5 хв.	Звернути увагу на правильність виконання
	Вивчення техніки ударів прямою лівою в тулуб, прямою правою в тулуб	5-10 хв.	Виконання вправ у шеренгах
	Вправи з партнером: удари прямою лівою в тулуб, прямою правою в тулуб	5 хв.	Виконання вправ у парах
	Загальнорозвиваючі вправи для розвитку швидкості рухів, спритності.	10-15 хв.	Виконання вправ стоячі, сидячі, лежачі
	Спортивна гра – футбол.	20 хв.	
Заклучна частина (10 хв.)	Ходьба і повільний біг	5-8 хв.	По колу в колону по одному. Зберігати дистанцію.
	Шикування в одну шеренгу	1 хв.	За зростом біля лінії
	Підбиття підсумків	1 хв.	