

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Фізична та функціональна підготовленість боксерів на етапі
початкової підготовки

Виконав: студент II курсу, групи 8.0179-2с

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Макаренков Олександр Олександрович

Керівник: к.н.фіз.вих. Верітов О.І.

Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2020 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму

Рівень вищої освіти Магістр

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

фізичної культури і спорту

проф. Сватсьєв А.В. _____

« ____ » _____ 2020 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Макаренкову Олександровичу

1. Тема роботи (проекту) «Фізична та функціональна підготовленість боксерів на етапі початкової підготовки»

керівник роботи (проекту) к.н.фіз.вих. і спорту Верітов О.І.

затверджені наказом ЗНУ від « ____ » _____ 2020 року № _____

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 2 листопада 2020 року

3. Вихідні дані до роботи (проекту): вивчення можливості використання деяких показників фізичної та функціональної підготовленості боксерів при відборі спортсменів до занять даним видом спорту.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Провести аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми відбору спортсменів у єдиноборствах з урахуванням критеріїв фізичної та функціональної підготовленості. Вивчити характер змін функціонального стану і спеціальної фізичної підготовленості юних боксерів під впливом систематичних занять даним видом спорту. Визначити найбільш інформативні критерії відбору на початковому етапі підготовки юних спортсменів. Дати оцінку ефективності навчально-тренувального процесу, запропонованого юним боксерам 13-14 років на етапі початкової підготовки..

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 4 таблиці, 2 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.н.фіз.вих. і спорту Верітов О.І.		
II	к.н.фіз.вих. і спорту Верітов О.І.		
III	к.н.фіз.вих. і спорту Верітов О.І.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2019 р.- жовтень 2019 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2019 р. – жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2020 р. - жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ **О.О. Макаренко**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____ **О.І. Верітов**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів	7
Вступ	8
1 Огляд літератури	10
1.1 Вплив занять фізичної культурою і спортом на організм дітей шкільного віку	10
1.2 Психологічні особливості юних боксерів	15
1.3 Навчання та тренування юних спортсменів	19
1.4 Проблема відбору в одноборствах	26
1.5 Стомлення і відновлення в процесі занять спортом	32
2 Завдання, методи і організація дослідження	36
2.1 Завдання дослідження	36
2.2 Методи дослідження	36
2.3 Організація дослідження	40
3 Результати дослідження	41
Висновки	50
Перелік посилань	51

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 56 сторінок, 4 таблиці, 2 рисунка, 49 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – відбір юних боксерів на першому етапі підготовки.

Метою дослідження стало вивчення можливості використання деяких показників фізичної та функціональної підготовленості боксерів при відборі спортсменів до занять даним видом спорту.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; приватні методики; методи математичної статистики.

На основі аналізу експериментального матеріалу виділено перелік найбільш інформативних показників функціональної, рухової та спеціальної підготовленості, необхідних для ефективного проведення спортивного відбору юних спортсменів до занять боксом.

Серед функціональних параметрів, що можна використовувати в системі спортивного відбору до занять боксом, слід виділити пульсовий артеріальний тиск, систолічний і хвилинний об'єми крові, час затримки дихання на вдиху і на видиху. Найбільш інформативними, з точки зору величини відносного приросту, виявилися наступні параметри рухової та спеціальної підготовленості юних боксерів: стрибок у висоту з місця, підтягування на перекладині, віджимання і практично всі показники спеціальної підготовленості.

Отримані в ході педагогічного спостереження дані свідчать про раціональну побудову тренувальних занять для юних боксерів на етапі початкової підготовки.

БОКС, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ, ТЕСТУВАННЯ

ABSTRACT

Qualification Work – 56 pages, 4 Tables, 2 figures, 49 literary sources.

The object of research is the selection of young boxers at the first stage of training.

The aim of the study was to study the possibility of using certain indicators of physical and functional fitness of boxers in the selection of athletes for this sport.

Research methods-analysis and generalization of literature sources; pedagogical observation; pedagogical experiment; pedagogical testing; particular methods; methods of Mathematical Statistics.

Based on the analysis of the experimental material, the list of the most informative indicators of functional, motor and special readiness necessary for the effective sports selection of young athletes for boxing is highlighted.

Among the functional parameters that can be used in the sports selection system for boxing, pulse blood pressure, systolic and minute blood volumes, and breath retention time on inspiration and exhalation should be distinguished. The most informative, from the point of view of the relative increase, were the following parameters of motor and special fitness of young boxers: high jump from a standstill, pull-ups on the crossbar, push-ups and almost all indicators of special fitness.

The data obtained in the course of pedagogical observation indicate a rational construction of training sessions for young boxers at the stage of initial training.

BOXING, ADOLESCENCE, FUNCTIONAL READINESS,
EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS, SELECTION CRITERIA,
TESTING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ФР – фізичний розвиток;

РФР – рівень фізичного розвитку;

КГК – коло грудної клітини;

ЖЄЛ – життєва ємкість легенів;

ЖІ – життєвий індекс;

ІК – індекс Кетле;

ІІ – індекс Піньє;

см – сантиметри;

мл – мілілітри;

кг – кілограми;

г/см – грам на сантиметр;

с – секунда;

л – літр;

ОС – основна стійка.

ВСТУП

Ефективність оцінки перспективних новачків має надзвичайне значення. І, передусім тому, що занадто велика ціна помилок. Таким чином, значення ефективного рішення проблеми відбору має вже етичну, економічну і соціальну значущість. Що ж до чисто спортивної значущості, то без перебільшення можна стверджувати, що недостатня якість спортивного відбору - одна з головних причин, стримуючих загальний прогрес вітчизняного спорту [1].

Деякі види спорту не мають методики відбору резерву спорту. Так, зокрема при перегляді літератури про відбір юних боксерів конкретної методики виявлення перспективних боксерів не було знайдено. У зв'язку з цим виникає проблема необхідності створення системи вимог, в якій розглядатимуться фізіологічні, анатомічні якості і так далі, характерні для специфіки боксу.

Відбір на початковому етапі підготовки обдарованих юних боксерів зіграв би величезне значення в розвитку боксу.

За останні роки сталися стрімкі зміни в розвитку боксу. Виріс професійний рівень спортсменів вищої майстерності. Одним з показників підвищення майстерності є значне поліпшення матеріально-технічної бази; тренерська робота збагатилася досвідом підготовки видатних боксерів, при цьому підвищується конкуренція; трохи збільшилася кількість змагань.

Найважливішим при цьому завданням тренера-викладача є формування особистості, яка гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Сучасна система підготовки боксерів вимагає від спортсмена гармонійного розвитку, високої працездатності, відмінного здоров'я. Отже, навчання і тренування боксерів, особливо юних, повинна будуватися на організації навчально-тренувального процесу, необхідно застосовувати сучасні методи відбору і контролю за станом організму юних боксерів.

Метою дослідження стало вивчення можливості використання деяких показників фізичної та функціональної підготовленості боксерів при відборі спортсменів до занять даним видом спорту.

Об'єкт дослідження – відбір юних боксерів на першому етапі підготовки.

Суб'єкт дослідження – юні боксери.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Вплив занять фізичної культурою і спортом на організм дітей шкільного віку

Пошук перспективних спортсменів ускладнюється з кожним роком. Вже і сьогодні рівень рекордів у більшості видів спорту доступний спортсменам з відмінним здоров'ям, особливою статурою, а також гарним комплексом фізичних якостей, функціональних можливостей і психологічних ознак. Результати завтрашнього дня пред'являють ще більші вимоги до спортсмена, ще складніше буде розшукувати спортивний талант, що поєднує такі якості і здібності, які визначають успіх в тому або іншому виді спорту. Наприклад, з 500 новачків, відібраних для цілеспрямованого вдосконалення в плаванні, лише один стає майстром спорту [1, 2].

Оцінка індивідуальних можливостей і виявлення перспективних спортсменів в сучасних умовах спорту вищих досягнень придбаває особливу значущість, сприяючи підвищенню ефективності тренувального процесу.

Нині склалися два своєрідні підходи у вирішенні цієї проблеми - європейський і північноамериканський. Загальною особливістю цих підходів є комплексне вивчення стану рухових функцій психічних процесів у дітей і підлітків, що включають використання морфологічних, фізіологічних, психологічних функцій; педагогічних показників, що виражаються в кількісних величинах (сантиметри, секунди, кілограми і так далі), а інші - у балах (відповідність біологічного віку паспортному, рівень технічної підготовленості та ін.). Загальна інтегральна оцінка представляється у виді суми балів, виставлених обстежуваному спортсменові по кожному з реєстрованих показників [3].

Відмітною особливістю системи селекції в США є використання трьох показників, що характеризують рухову здатність, стан серця і дихання, склад тіла.

Комплексна оцінка перспективних можливостей спортсменів є сумою балів за кожним показником, відносна значущість яких неоднакова.

Для групи видів спорту використовуються однотипні тести, специфіка окремих видів спорту, вік і стать не враховується, результати тестування переводяться у бали за принципом рівномірного нарахування оцінок, для визначення МСК використовуються непрямі методи - тести Купера, Астранда. Система не передбачає оцінку стану психологічних процесів тих, хто займається.

Дана система селекції відрізняється простою процедурою, легко реалізується в практиці спорту. В той же час, для надійніших висновків про перспективність спортсменів, орієнтованих на Олімпійську підготовку, потрібні точніші виміри.

Типовими для європейської системи селекції є методологічні підходи, використовувані нині в Українському центрі відбору і орієнтації спортсменів.

Особливість цієї системи - її вузька спрямованість на виявлення з числа молодих спортсменів категорій резерву найбільш талановитих, здатних в найближчій перспективі досягти спортивних результатів міжнародного рівня, що відповідають вимогам формування олімпійських команд [4].

В результаті проведених досліджень з дітьми шкільного віку, фізично краще розвинені діти, які займаються фізкультурою і спортом. Це зіставлення говорить не лише про більше кращий фізичний розвиток, але і про значення фізичних даних на основі яких і відбувається подальший відбір при комплектуванні різних спортивних шкіл, секцій, команд. Заняття спортом на юних спортсменів роблять неоднаковий фізичний розвиток, що пояснюється специфікою різних видів спорту. Наприклад, менше вага, ріст, і інші показники фізичного розвитку у гімнастів, боксерів і гірськолижників, при цьому більш високі показники - у легкоатлетів і баскетболістів пов'язані з тим, що деякі особливості існують в цих видах спорту [5].

Поза сумнівом і інше: різні фізичні вправи більшою чи меншою мірою впливають на фізичний розвиток тих, хто займається. Так, наприклад, при

зіставленні станової сили у юних легкоатлетів, боксерів і ковзанярів, кращі показники були виявлені у ковзанярів, при зіставленні ж сили м'язів рук - у боксерів, легкоатлетів. Відомо також і те, що різні фізичні вправи більшою чи меншою мірою впливають на фізичний розвиток тих, хто займається.

Про сприятливий вплив фізичних вправ свідчать результати дослідження, проведеного серед 3-х груп школярів у віці 14 років. Школярі розбиті на 3 групи: перша, до якої увійшли здорові діти, друга складалася з дітей, що тільки що поступили в дитячі спортивні секції по видах спорту, а третя - що вже більше року займаються в спортивних секціях. Відмінностей у вазі і рості у дітей цих трьох груп немає. В той же час амплітуда руху грудної клітки, сила рук і життєва місткість легенів у дітей, які займаються спортом понад рік більше ніж у інших двох груп.

Заслуговує на увагу зміна рівня і темпів розвитку типових для спортсменів, так званої акселерації, тобто прискорення в розвитку. Ріст і розвиток організму відбувається зараз швидше, ніж в минулі десятиліття внаслідок поліпшення матеріального добробуту населення, а також завдяки вдосконаленню методів і поліпшення умов виховання дітей і молоді. Тією чи іншою мірою акселерація спостерігається як в містах, так і в сільській місцевості. Навіть за 8-10 років це прискорення дуже значне. Діти і підлітки зараз фізично розвиваються в середньому на 2 роки швидше, ніж на початку п'ятдесятих років. Прискорення розвитку спостерігається головним чином не раніше 11-13 років, а особливо, в 10-18 років, тобто в період статевого дозрівання і в найближчі подальші роки. Потрібно помітити те, що статеве дозрівання відбувається зараз швидше. Вивчення особливостей фізичного розвитку спостерігається в роки підйому матеріального добробуту населення [6].

Відмінною анатомічною рисою організму є випереджаючий ріст кісток його скелета порівняно з м'язовою масою. У підлітковому періоді в організмі вже є зони окостеніння в цілому. Опорно-руховий апарат підлітка є легко деформованою системою. Це обумовлює необхідність постійного контролю за

величиною і спрямованістю фізичних навантажень. Слід застосовувати спеціальні комплекси вправ для формування «м'язового корсету», що підтримує нормальну осанку. Треба уникати вправ з різким односторонніми поштовхами асиметричними підняттям тяжкості, натужень.

З фізіологічних особливостей можна відмітити значне збільшення об'єму серця, поліпшення показників дихальних процесів і енерговитрат на виконання фізичної роботи в порівнянні з дітьми. Ці чинники в істотній мірі визначають функціональну і морфологічну основу організму людини [7].

З позиції психології вік 10 років відрізняється бажанням до вчення, яке є провідною діяльністю. Спрямованість пізнавальних процесів спрямована на придбання первинних знань. У цьому віці психічні новоутворення є ірраціональністю психологічних проявів, внутрішнім планом дій рефлексів (цей вік відноситься до молодшого шкільного). У підлітковому віці 11-14 років (психологічні рамки) відрізняються невірноваженістю і нестійкістю настрою, невпевненістю в спілкуванні з оточенням, прагненню до самостійності. Розвивається мислення, пам'ять, удосконалюється здатність підлітка управляти своєю увагою.

Оцінюючи особливості рухових функцій, можна виділити два науково-обґрунтовані факти:

- до 12-13 років дитина освоює близько 90% об'єму рухових навичок, які він придбаває в житті;
- до 13-14 років входить в завершуючу фазу формування системи управління рухами, а також легко навчається новим рухам.

Ще спочатку ХХ століття вчені звернули увагу, що в процесі росту і розвитку живого організму спостерігаються особливі періоди, коли підвищується чутливість до дій зовнішнього середовища. Ці періоди називають критичними, тому, що вони грають істотну роль в життя організму: разом з його підвищеною чутливістю в такі періоди спостерігаються найбільш значні зміни [8].

Залежно від характеру зовнішніх дій ці зміни можуть стати ще значнішими, а можуть бути і зведені до нуля.

Дуже важливо знати критичні періоди розвитку найбільш важливих для боксера якостей. Поза сумнівом, що ефект тренувального процесу підвищується, якщо тренер і його учень використовуватимуть ці знання з практики безпосередньо [9].

У цьому віці активно розвивається мовна функція, посилено формується мислення, здатність користуватися поняттями, абстрагованими від дій досконалого взаємозв'язку I і II сигнальних систем, внутрішньої мови, здібності обмірковувати «про себе» вчинки. Словесна інформація стає конкретнішою і повнішою. Посилюються тимчасові зв'язки словами як подразниками і руховою функцією.

Фізичне виховання і спортивне вдосконалення сприяє точнішій взаємодії сигнальних систем.

Підлітковий вік співпадає з пубертатним стрибком росту і фізичного розвитку. Початок цього процесу доводиться у хлопчиків на 13-14 років. Розрізняють 3 фази, пов'язаної з процесом статевого дозрівання: 1-а фаза - передпубертатна, частково представлена тими змінами, які характерні для попереднього періоду; 2-а фаза - власне-пубертатна, яка виражається в посиленому статевому розвитку і зовнішнім проявом його ознак; 3-я фаза - постпубертатна, що пов'язана із завершенням статевого дозрівання і триває в старшому шкільному віці.

Підлітковий вік характеризується рядом відмітних особливостей. У підлітків переважають процеси збудження, помітно погіршується диференційоване гальмування, умовно рефлексорні реакції стають менш адекватними роздратуванню і носять більше виражений, «бурхливий» характер. Частково цим пояснюється той факт, що рухові дії підлітка нерідко відрізняються великим числом додаткових рухів, скороченням непотрібних м'язів. У дітей цього віку можуть спостерігатися тимчасові труднощі в утворенні умовних рефлексів і диференцирів [10, 11].

Статеве дозрівання, що починається, характеризується підвищеною активністю гіпоталамуса. Це викликає зміну балансу кірково-підкіркової взаємодії, слідством чого являється засвоєння генералізованого збудження і послаблення внутрішнього гальмування. Порівняно з молодшим шкільним періодом в підлітковому віці утруднюється утворення тимчасових зв'язків. Особливості вищої нервової діяльності підлітків вимагають уважного до них відношення, продуманості організації навчально-виховного процесу [11, 12].

1.2 Психологічні особливості юних боксерів

Під впливом занять боксом формуються багато рис вдачі юного спортсмена.

Умови одноборства пов'язані з необхідністю миттєво діяти як в атаці, так і в захисті, безперервно долати опір противника, усуваючи загрозу отримати удар, витримувати велику фізичну і нервову напругу, яка виникає в ході бою, діє на психіку спортсменів і викликає у них різні переживання. На рингу зустрічаються два спортсмени, які відрізняються один від одного різними вольовими і фізичними якостями. Кожен з них має свій план дій, в основі якого лежить властива йому техніка. Він прагне розгадати дії противника, нейтралізувати його протидії і закінчити бій в свою користь. Труднощі, що виникають під час бою, пов'язані із стомленням і з больовим відчуттям, викликають надзвичайно велику вольову напругу. Особливо це помітно в кінці раундів, коли, не дивлячись на стомлення, спортсмен зобов'язаний зберегти високий темп бою [2, 13, 14].

Необхідно також мати на увазі, що бій боксерів дуже всілякий за об'ємом як технічних, так і тактичних засобів. Поряд з раптовою дійсною атакою, що складається з одного або декількох всіляких ударів, для нейтралізації якої необхідно вчасно використовувати певні захисні засоби, може бути використана помилкова атака, яка направлена на те, щоб умисне "розкрити" противника і вже у відкрите місце завдати удару. З цією ж метою

використовуються маневрування і інші тактичні і технічні засоби. Реакція на всі несподівані дії противника украй стомлює нервову систему боксера.

Вольові риси вдачі виявляються залежно від психологічних особливостей юного боксера.

Щоб правильно і успішно навчити своїх вихованців, тренер повинен в ході занять постійно спостерігати за учнями з тим, щоб ясно уявляти собі їх найважливіші психологічні особливості. Знання цих особливостей дозволяє тренерові найдоцільніше підбирати засоби для індивідуального вдосконалення боксерів.

Тренерові, наприклад, важно з'ясувати, які мотиви спонукають і підтримують інтерес його учнів до боксу.

Ці мотиви можуть бути надзвичайно всілякими. Деякі хлопці починають займатися боксом для того, щоб розвинути себе фізично, стати сильними, спритними, швидкими. Інших залучає сам бій. Деякі хлопці займаються боксом тому, що він допомагає їм зробитися сміливими і вольовими людьми. Але дуже часто інтерес до боксу викликається честолюбством, бажанням стати популярним серед однолітків. Всі ці мотиви визначають відношення боксерів до різних засобів тренування, їх активність і поведінка на заняттях і виступах, їх завзятість в опануванні техніки боксу, їх відношення до товаришів по тренуванню і так далі [15, 16, 17, 18].

Тренер повинен зробити інтерес учнів до занять стійким, знайти для нього правильну основу і в той же час використовувати особисті прагнення виучуваних для того, щоб підвищити їх активність, наполегливість, інтерес до спорту, допомогти їм звільнитися від недоліків.

Тренерові важно знати, які вольові якості боксерів. Чи сміливий його учень, як веде він себе, коли потрібно миттєво прийняти рішення, чи наполегливий він під час фізичних вправ, в бою, в дотриманні спортивного режиму і так далі.

Інколи нерішучість боксера, що навіть володіє швидкою реакцією, знижує його здібності миттєво реагувати. А бокс відноситься до таких видів

спорту, де ситуація міняється кожен мить, коли на кожен бойовий рух противника необхідно відповісти активною протидією. Ось чому тренерів необхідно ретельно проаналізувати, чому сповільнюється прудкість реакції боксера.

Напруженість і скутість боксера, невміння його поєднувати різні елементи техніки боксу, уповільнення його дій у ряді випадків можна пояснити страхом перед противником або, навпаки, зайвим азартом. Тренер повинен допомогти спортсменові позбавитися від негативних емоцій: впливати певним чином на його психіку, використовувати такі методичні прийоми, які сприяють зняттю почуття страху, для спарингу підбирати слабкіших противників.

Тренерів необхідно ясно представляти, які відмінності в темпераменті учнів, які найяскравіше видно безпосередньо перед боєм.

Підбираючи учнів в пари, треба зважати на психологічні особливості боксерів і з тим, як вони поведуться в зустрічі з партнерами різної підготовленості і сили. Правильний облік цих сторін у вченні і вихованні грає велику роль в становленні характеру що займається, помилки ж можуть привести до поганих результатів. Так, якщо кожного разу пропонувати учневі зустрічатися з партнерами, які перевершують його технічною і фізичною підготовленістю, то він втратить упевненість в своїх діях. Бої ж, в яких правильно чергуються зустрічі з сильними і слабкими партнерами, допомагають виховувати волю юного боксера [19, 20, 21].

Щоб хлопець успішніше опановував техніку і розвивав прудкість реакції, необхідно навчити його розподіляти свою увагу. Деякі боксери уміють розподіляти свою увагу, інші зосереджують його лише на одному об'єкті. Одні можуть легко перемикаєти свою увагу з одного об'єкту на інших, іншим це не удається. Багато боксерів не уміють довго зосереджувати увагу на тому або іншому завданні, відволікаються і роблять не те, що потрібне, а то, що їм цікавіше.

Тренер повинен з'ясувати, чому нестійка увага учня, що заставляє його відволікатися, ніж краще всього впливати на боксера і спонукати його до зібраності і зосередженості.

Щоб успішно і раціонально організувати навчальну роботу, тренеріві треба знати, наскільки розвинена рухова пам'ять боксерів, які їх м'язові відчуття й рухові вистави.

Вікові зміни в психіці підлітків і хлопців в значній мірі пояснюються закономірностями морфологічного і функціонального розвитку їх центральної нервової системи. За даними фізіології для хлопців характерна велика збудливість і рухливість процесів збудження і гальмування, а також неврівноваженість цих процесів.

Але характеристику юнацького віку не можна будувати, виходячи лише з біологічних особливостей цього віку, у відриві від суспільних умов. Враховуючи істотні біологічні зміни в цьому віці все ж не можна вважати ці зміни такими, що визначають.

Основні психологічні особливості того або іншого хлопця виникають під впливом умов його життя і виховання. Можна сказати, що психіка підлітків і хлопців формується і в результаті вікових змін функцій центральної нервової системи, і під впливом довкілля і умов виховання [22, 23].

Це легко прослідити на розвитку свідомості хлопця. Його інтелект помітно наближається до інтелекту дорослих. Хлопці в порівнянні з підлітками починають вдумливіше аналізувати свої вчинки і відношення до себе і до тих, що оточують. Суспільні мотиви в поведінці хлопця висуваються на провідне місце.

Інтереси хлопців реалістичніші, визначені і стійкіші, чим у підлітків. Якщо інтерес підлітків до боксу викликається найчастіше різними випадковими причинами, не завжди досить вагомими, і часом швидко проходить, то у хлопців він більш обґрунтований і стійкий [23, 24, 25, 26].

Тренер повинен постійно пам'ятати про те, що на поведінку і на переживання багатьох хлопців дуже впливає загроза отримати сильний удар.

Вона може викликати м'язову напругу і скутість рухів або страх перед партнером, неправильне уявлення про його силу і техніку і так далі. Переживання, викликані очікуванням змагань, бувають у хлопців дуже гострими. Дуже часто добре фізично і технічно підготовлений хлопець із-за надмірного хвилювання втрачає свої бойові якості ще до бою і програє навіть менш підготовленому противникові [27, 28, 29, 30].

У ряді випадків, особливо в умовному бою, збудження хлопця стає настільки великим, що він перестає контролювати свої дії і веде бій хаотично. Така зустріч перестає бути змістовною грою. Значить, хлопець ще не уміє стримувати себе і контролювати свої дії.

Завдяки великій пластичності нервової системи боксери-хлопці можуть швидше, ніж дорослі, сприймати і міцніше запам'ятовувати складну техніку боксу, особливо якщо вона викликає інтерес.

У боксі прояв вольових якостей є основним чинником для досягнення перемоги. Оскільки в єдиноборстві часто зустрічаються спортсмени з приблизно рівною технічною і тактичною підготовкою, то перемагає той, у кого сильніше воля [29, 30, 31, 32].

Строго враховуючи вікові анатомо-фізіологічні і психологічні особливості виучуваних, використовуючи свій авторитет, послідовно і систематично застосовуючи різні педагогічні прийоми, тренер може досягти великих успіхів у вихованні юних боксерів.

1.3 Навчання та тренування юних спортсменів

Успіхів боксерської секції - це правильна організація навчально-спортивної роботи. Останню можна розділити на три частини: виховну, навчально-тренувальну і змагальну.

Навчально-тренувальна робота здійснюється під час регулярних занять, як теоретичних, так і практичних. У теоретичні заняття входять бесіди і лекції

по історії боксу, знайомство з тактикою видних спортсменів, перегляд навчальних фільмів і так далі.

Мета і підсумок занять секції - це змагання. Допускати до них юних боксерів слідє лише після декількох місяців тренувань.

Викладач, ведучий секцію, повинен пам'ятати, що його завдання не лише викласти своїм вихованцям якісь відомості по теорії або історії боксу, але і виховати їх характер. Ось чому таку важливу роль грає в житті секції виховна робота. До неї відносяться: участь в читацьких конференціях, відвідини театрів, кіно, музеїв. Коротше кажучи, знайомство зі всім-тим, що може допомогти формуванню характеру молодого людини [33, 34].

Дуже важливу роль грає попередня агітація за заняття боксом і виявлення тих, хто бажають записатися в секцію. Рекомендується розвісити афіші, провести бесіди в школах, технікумах, тобто усюди, де є молодь, яка може захопитися боксом. Дуже корисні бувають показові виступи.

Під час таких бесід слід постійно нагадувати, що в секцію будуть прийняті лише ті хлопці, які пройдуть медичний огляд і представлять довідку від дирекції, що остання не заперечує проти їх занять боксом, а також записку від батьків.

З перших же занять тренер повинен розділити що вчаться на вікові групи. Переведення учнів з однієї групи в суміжну, що часом буває доцільно, зважаючи на фізичний розвиток тих, хто займається і їх здібності, можна здійснювати лише з дозволу лікаря.

Викладач повинен пам'ятати, що число тих, хто займається в одній групі не може перевищувати 10-15 чоловік (у розрядників - менше) і що заняття в секції повинні будуватися так, щоб вони не відбивалися негативно на навчанні юного спортсмена, а, навпаки, сприяли поліпшенню її. Тренування, як і змагання, слід закінчувати не пізніше 21 години.

Заняття з юними боксерами слід проводити за твердим розкладом: три рази в тиждень по дві години [35, 36, 37].

Календарні змагання, в яких беруть участь юні боксери, повинні відбуватися в основному під час канікул: зимових, літніх або весняних.

Всю свою роботу викладачеві необхідно проводити в тісному контакті з лікаркою. Медичні огляди треба проводити в секції регулярно. Викладач повинен уважно знайомитися з їх результатами і враховувати останні під час тренувань.

Заняття - основна форма проведення навчально-тренувальної роботи з юними боксерами.

Навчально-тренувальне заняття складається з чотирьох частин: ввідною, підготовчою, основною і завершальною.

У ввідній частині групу юних спортсменів готують на початок навчально-тренувального заняття і знайомлять їх з змістом даного уроку. Займається пояснюють завдання даного уроку, технічні і тактичні особливості бойових прийомів, що вивчаються, а також теоретичні сторони тренування [38].

У підготовчій частині заняття шляхом виконання загально розвиваючих (гімнастичних) і спеціальних (імітація бойових рухів - удари, захисту, пересування) вправ підводять основних завдань заняття, що займаються до рішення, а також сприяють загально фізичному спортсменів.

У основній частині заняття вирішується головне завдання - опанування техніки боксу, вдосконалення тактики ведення бою, виховання волі і загально фізичний розвиток [39, 40].

Тут використовуються спеціальні боксерські вправи з партнером в рукавичках, спеціальні вправи на снарядах і в бою з тінню, де вирішуються питання опанування технічних навиків в боксі, а також тактичне вживання їх в бою. В кінці основної частини виконуються гімнастичні вправи сидячи, стоячи, лежачи з метою вироблення пружкості, спритності і в меншій мірі сили і витривалості.

У завершальній частині заняття шляхом вживання вправ в розслабленні, повільної ходьби з глибоким і спокійним диханням приводять організм спортсменів після інтенсивних занять у відносно спокійний стан.

Досвід і наукові знання показують, що поведінка людини, її дії, вчинки і діяльність в цілому носять не спонтанний характер. Вони обумовлені особливим стійким станом людини, який прийнято називати мотивацією. Завдяки мотивації людина долає труднощі повсякденного життя, діє або навпаки, не діє в тих або інших обставинах, присвячує все своє життя тій або іншій справі. Одним словом мотивація незримо присутня в кожній дії і вчинку людини і веде його по життю від однієї мети до іншої [41, 42].

Мотивація це особливий стійкий стан людини, що виникає в результаті мимовільного, підсвідомого співвідношення ним своїх потреб і здібностей з предметом конкретної діяльності. Збіг цих початків активності приводить людину до збагнення сенсу заняття конкретною діяльністю і веде до виникнення системи цілей, направлених на опанування її предмету [43].

Вузловими в розумінні мотивації є декілька понять. Перш за все - це предмет діяльності. Будь-яка діяльність має свій предмет, під яким розуміють те, на що направлена активність людини. У спорті як предмет виступає спортивний результат. Інше поняття - це потреби. Під потребами зазвичай розуміють випробовувану людиною необхідність в чому-небудь.

Що ж до здібностей, то під ними слід розуміти розумовий і фізичний потенціал, закладений в людині або придбаний в попередньому житті, який дозволяє опанувати конкретну діяльність.

Потреба в самоствердженні (здобуття оцінки з боку навколишніх людей) є дуже серйозною передумовою формування мотивації, проте наявність потреби само по собі ще не є гарантом того, що людина почне діяти. Потреба - це лише умова виникнення мотивації. Мотивація з'являється лише тоді, коли потреба, допустимий в самоствердженні, знайде себе в предметі конкретної діяльності. Тобто, людина в якийсь момент раптом відчуває непереборну тягу до занять тим або іншим видом одноборств [44].

Збіг потреби з предметом спортивної діяльності - це перша стадія формування мотивації. Період її слабкої стійкості, оскільки ще не ясно, якою мірою суб'єкт володіє потенцією до опанування конкретної діяльності. Ця стадія психологічно характеризується усвідомленням суб'єктом особового сенсу занять конкретною діяльністю і тим, що в його свідомості виникають цілі, що ведуть до опанування предмету даної діяльності [44, 45].

Приведені стадії формування мотивації, відповідають етапам багатолітньої підготовки одноборців. Є всі підстави передбачати, що на початковому етапі мотиваційна сфера характеризується лише збігом потреб що займається з предметом спортивних єдиноборств. Але оскільки сам предмет діяльності в свідомості підлітка ще представлений вельми смутно, та ще і не ясні здібності індивіда в оволодінні ним, доводиться поки що говорити не про мотивацію, а лише про формування любові і прихильності до конкретного вигляду спорту. У цей період зазвичай спостерігається велика текучість складу тренувальних груп, обумовлена нестійкістю мотиваційної сфери [45].

На наступній стадії формується такий психічний стан, який з повною підставою можна визначити як мотивація до конкретної діяльності. Воно, перш за все психологічно характеризується стійкістю і цілеспрямованістю суб'єкта, завдяки усвідомленню ним особового сенсу, серйозного заняття конкретною діяльністю, зокрема, спортивними єдиноборствами. Правда цим не обмежується процес формування мотивації. Існує ще вища стадія, що іменується в спорті як мотивація досягнення вищого результату. Це найбільш стійкий стан особистості зазвичай властиве етапу реалізації індивідуальних можливостей. Його характеризує якнайповніший збіг потреб і здібностей спортсмена з найвищим спортивним результатом [46].

Вся складність рішення задачі формування мотивації полягає в тому, що на етапі поглибленого вдосконалення практично не спрацьовують ті потреби, які утримували підлітка в групі початкової підготовки. З одного боку потреби, як правило, мають властивість зникати у міру їх задоволення, з іншою,

зростають вимоги, які пред'являють спортивні одноборства до самого спортсмена. На другому етапі спорт забирає у атлета не лише більше часу, він поступово поглинає його всього повністю і, природно, ця повна самовіддача не може бути реалізована лише на основі потреби бути сильним і здоровим або потреби в пізнанні або спілкуванні. Річ у тому, що після двох-п'яти років занять одноборствами підліток перетвориться на міцного хлопцеві, такого, що давно задовольнив свої потреби в силі, здоров'я, нових враженнях і тому подібне. Тому, якщо тренер збирається далі з ним працювати і вести його до важких вершин вищої спортивної майстерності, то він зобов'язаний збудити в своєму учневі головну соціальну потребу - це потреба в самоствердженні, самовираженні, виконання громадського обов'язку, яка, по суті, може бути названа як потреба в позитивній оцінці навколишніми людьми [46, 47].

Враховуючи сказане, тренер, якщо він розраховує підготувати зі свого учня майстра міжнародного класу, повинен на етапі поглибленого вдосконалення актуалізувати в його свідомості потребу в самоствердженні через спорт. Тренер повинен переконати батьків в тому, що спорт дозволить хлопцю повністю самореалізуватися, розкритися як суспільно-корисній, унікальній особі. Більш того, спорт для талановитої людини може стати предметом задоволення його матеріальних потреб, оскільки на етапі поглибленого вдосконалення суспільство, розуміючи трудність досягнення високих результатів в спорті і їх суспільну цінність, починає активно стимулювати тих, хто присвячує себе цій непростій діяльності [47].

Формування мотивації спортивної діяльності не обмежується актуалізацією провідних потреб спортсмена. Не менше значення має і розширення його здібностей. Під цим ми розуміємо не лише його фізичні кондиції, уміння і навички, але, перш за все збагнення секретів самого єдиноборства. У цьому питанні роль тренера не замінима. Правда є тип наставників, які своє завдання бачать лише в тому, щоб вказувати учневі на помилки або підказувати, як слід діяти в тій або іншій ситуації. Вони не знають, що від слів до справи, від розуміння до виконання лежить величезна

дистанція. Завдання тренера так будувати процес підготовки, щоб учень не просто знав про те або другом можливому рішенні рухової задачі, а сам вирішував ці завдання в умовах, близьких до змагань або навіть ще важчих. Одним словом, тренеріві слід уміло організувати процес тренування, щоб спортсмен не теоретично, а практично знався на всіх тонкощах одноборств. Це послужить сильною стимул-реакцією формування стійкої мотивації спортивної діяльності.

Таким чином, тренер, який працює на етапі поглибленого вдосконалення повинен уміти активно формувати стійку мотивацію до занять одноборствами.

У психології спорту склалося не зовсім правильне розуміння того, від чого залежить формування у спортсмена необхідних для даної діяльності психічних якостей, таких як сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, самостійність і багато інших. Помилка полягає в тому, що питання розвитку перерахованих якостей розглядають у відриві від мотивації. З приведеного поняття "мотивація" видно, що цілеспрямованість як факт наявності в свідомості індивіда мети і її вияві, повністю залежить від характеру і рівня мотивації людини. Річ у тому, що мета - постійний атрибут мотивації, її реальний прояв в свідомості і діяльності. Точно також від характеру і рівня мотивації залежать і інші психічні якості. Якщо людина мотивована, то означає, він усвідомлює особистий сенс того, що він робить, отже, він буде і рішучий, і сміливий і проявить всі інші психічні властивості, які потрібні для перемоги. Це думка, звичайно, не виключає необхідності спеціальної роботи по формуванню важливих для одноборця психічних якостей, але вона принесе користь лише у тому випадку, коли у спортсмена є мотивація серйозного, професійного оволодіння конкретним видом одноборств. Інакше ці зусилля не дадуть результату [48].

Інша важлива особливість психіки пов'язана з тим, що всі найважливіші якості формуються лише в самій діяльності і у зв'язку з цим мають свою специфіку. Можна продемонструвати це на прикладі такої важливої для спортсмена властивості як сміливість. У практиці навіть існує переконання,

що сміливість - це природжена властивість характеру. Скільки ярликів про неперспективність було роздано спортсменам при виявленні на змаганнях окремих ознак страху, розгубленості, нерішучості? Тоді як доведено, що невпевненість, страх, як правило, є наслідком невідповідності конкретного спортсмена до виступу на даному змаганні. Вони супутники того спортсмена, в якого є пропуски в майстерності, є серйозні, можливо не виявлені, недоліки в підготовленості [48, 49].

Думка про те, що сміливість не природжене, а визначається умовами діяльності якості, підтверджують багаточисельні приклади, коли одна і та ж людина в одних умовах може виявитися боягузом, а в інших, відчайдушно сміливим бійцем. Тому, замість того, щоб вішати ярлики, тренерів необхідно розібратися в причинах негативних психічних станів спортсмена і шляхом цілеспрямованого усунення пропусків в підготовленості, в майстерності сформувавши відчуття упевненості в своїх силах, сміливість і рішучість.

1.4 Проблема відбору в одноборствах

Мабуть, ні в одному виді спорту немає такого відсівання серед тих, хто займається, як у боксі. Відсівання відбувається головним чином на першому етапі навчання і тренування з багатьох причин. Одні відчувають, що їм буде важко добитися високих результатів в спорті, інші не витримують режиму тренування, треті недостатньо працелюбні, не готові до систематичних занять і так далі. Буває і так, що боксер займається рік або два, досягає 2 і навіть 1 розряду, але потім залишає бокс. Найчастіше це трапляється з тими, хто відстає в розвитку фізичних якостей (особливо швидкості і спритності), оволодінням технічними навичками, не маючи необхідних для боксерів психологічних якостей (сміливості, рішучості і волі до перемоги). Мистецтво тренера (викладача) полягає в умінні визначити здібності боксера на різних етапах підготовки, прогнозувати його спортивне майбутнє [12, 49].

Досвід підготовки боксерів вищого спортивного класу показав, що усі боксери на кожному етапі підготовки мають свою стелю в рівні майстерності. Є боксери, які спочатку показують добрі результати, але потім ріст припиняється, хоча тренер приклав багато сил для підготовки цього спортсмена. Буває і інше: юнак приходить займатися боксом і з перших днів проявляє високі фізичні якості, здібності до швидкого і стійкого оволодіння руховими навичками, хорошу працездатність. Такий боксер упевнено досягає високих спортивних результатів.

Тренерові необхідно знайти такого юнака, створити йому умови для тренувального процесу, засоби і методи підготовки з урахуванням його індивідуальних здібностей. Як же знайти такого спортсмена серед багатьох і багатьох дітей, які прийшли займатися боксом? Які критерії визначення його здібностей на кожному етапі підготовки? До вирішення цих питань кожен тренер підходить чисто суб'єктивно, не керуючись науково-практичними даними тестів або модельних характеристик кращих боксерів світу.

Тому однією з важливих науково-практичних проблем є розробка системи відбору боксерів, заснована на рівні психологічного стану і можливостях розвитку фізичних якостей і усе це можна розглянути тільки у взаємодії, головним чином, в процесі бою, де при зміні ситуацій і чинників, що постійно збиваються, яскраво проявляються ці два компоненти [27, 50].

Рівень таких психічних якостей, як воля, сміливість, упевненість, самовладання, рішучість, стійкість, урівноваженість, здатність до перемикання дії, ініціативність і нарешті, працьовитість і завзятість - є основними в навчанні і вдосконаленні техніко-тактичної майстерності. Без високого рівня психологічних якостей боксер не зможе виконати на високому рівні фізичну дію і проявити рухові навички.

Тому здібних юних боксерів слід шукати, ґрунтуючись на рівні психологічного стану, а потім - фізичній підготовленості [14, 50].

На різних етапах підготовки пред'являються відповідні вимоги до рівня фізичної і психологічної підготовки боксерів. Якщо тренер завищує вимоги,

вимагає від боксера більшого, ніж той може, це неминуче приведе до зниження здатності засвоєння і вдосконалення технічних навичок, порушенню нервово-психічної стійкості і навіть до погіршення здоров'я [51].

З метою виявлення здібностей в психологічних і фізичних якостях, прогнозування спортивних результатів доцільно проводити дослідження в чотири етапи.

Перший етап - відбір при вступі в секцію боксу. Цей етап є основним в системі відбору, тому що від того з якими даними прийдуть юнаки в секцію, залежить подальший ріст їх майстерності. Оскільки новачок ще не має знань і умінь у боксі, то при прийомі слід провести тестування загального характеру для визначення рівня здібностей до оволодіння руховими навичками: деяких фізичних якостей, головним чином - координації, швидкості дій, і психічних - швидкості реакції, сміливості, рішучості. Слід з'ясувати спонукання до занять боксом і успішність в школі, врахувати вікові особливості.

Тести 1-го етапу:

- На координацію - здатність запам'ятати рухи і точність їх сприйняття; вправи зі зміною рук стоячи на місці і пересування;
- На спритність - кидання і ловля гандбольного м'яча в парі з одним партнером, двома і трьома поперемінно, стрибки по мітках на точність і швидкість, біг по лабіринту, біг зі зміною напрямів, стрибки через яму, захист гандбольних воріт, попадання тенісним м'ячем в ціль;
- На спритність і сміливість - гра в гандбол і баскетбол (показник - активність, сміливість і рішучість у боротьбі за м'яч);
- На витривалість і швидкість - біг на 1000 м.

Тести 2-го етапу.

На цьому етапі вимоги до здатності боксера значно збільшуються. Дослідження слід проводити після 8-10 місяців занять, коли боксер пройшов перший етап тренування. Це співпадає з виконання III-го розряду по боксу. Слід постежити за боксером і дати оцінку прояву психічних якостей

працьовитості, здібності до дотримання режиму і виконання індивідуальних завдань, рішучості, дисциплінованості та ін.

До фізичної підготовки пред'являють більше вимог і більше спеціалізованого характеру. Слід визначити рівень швидкісної витривалості, частоту активних дій, їх тривалість, дати оцінку швидкості і вибірковості в завданні ударів і захисних дій. Усе це враховується в умовах бою.

На третьому етапі відбір робиться серед боксерів, що опанували основні техніко-тактичні навички, які мають змагальну практику із спортсменами більш високого рівня, які знайшли свій стиль і манеру ведення бою, які уміють дати оцінку своїм діям. Вимоги до спортивних дій на 3-му етапі значно вище. Але упевнено прогнозувати високий спортивний результат неможливо.

Одним з головних показників на цьому етапі є рівень працездатності і уміння самостійно планувати своє тренування, самостійно тренуватися в різних умовах. Боксер повинен уміти регулювати розвиток усіх компонентів майстерності, знати свої сильні сторони, робити аналіз своїх дій.

На четвертому етапі визначаються здібності боксерів, що претендують на призові місця в змаганнях країни і міжнародного масштабу. Їх майстерність і можливості оцінює тренерську раду спільно з комплексною науковою групою.

Вимоги до цих боксерів настільки високі, що їм відповідають тільки спортсмени з винятковими руховими здібностями, що мають необхідні бійцівські риси вдачі.

1-а вимога до них - високий спортивний результат, показаний в змаганнях не нижче регіональних.

2-а вимога - стабільність спортивних результатів, яка визначається специфікою становлення спортивної форми в умовах мікроциклів тренування, функціональній надмірності стабільністю, надійною спортивною технікою і тактикою, який уміє боксувати з різними по стилю і майстерності спортсменами, психологічними якостями на високому рівні.

3-я вимога - перспективність спортсмена, яка визначається бойовим досвідом перемог, віком, спортивним стажем, кількістю перемог і поразок, фізичною і психологічною стійкістю під час турніру. Слід враховувати і факт протікання боїв, з якою напругою був проведений бій. Від усього цього залежить подальше планування режиму тренувань, вибирання засобів і методів підготовки, а отже і участь в змаганнях. Поетапна оцінка майстерності боксера (визначення здібностей, прогнозування спортивних результатів) має велике значення в усій системі підготовки - від навичок спортсменів високого класу [16, 52].

Попри те, що нині ведуться великі науково-дослідні роботи в області прогнозування результатів, це питання є досить проблематичним, тим більше у боксі.

Охарактеризуємо у загальних рисах критерії відбору в наступних двох групах спорту, в технічно складних видах спорту.

У циклічному виді спорту, як плавання, необхідно використати комплекс показників, виявлених на основі педагогічного і медико-біологічного методів дослідження. На початковому етапі критеріями відбору є морфологічні особливості дитини, його координаційні здібності, міра рухливості в суглобах, стан здоров'я.

При відборі дітей слід враховувати такі морфологічні ознаки, як стосунки тотальних розмірів тіла, розвиток апарату зовнішнього дихання, пропорції тіла [18, 29, 53].

Типовою для технічно складних видів спорту є спортивна гімнастика. Потенційні можливості гімнаста, його перспективність можна з достатньою мірою об'єктивності визначити, зважаючи на наступні чинники: морфологічні особливості організму, спортивно-технічна майстерність, загальна і спеціальна фізична підготовка, психологічні особливості спортсмена.

Розроблені основні критерії оцінки морфофункціональних показників юних спортсменів. При прогнозі здібностей гімнастів важливе значення мають показники, що характеризують рівень і типи росту специфічних фізичних

якостей в кожній віковій групі: сили, швидкості, швидкісно-силових якостей, силової витривалості гнучкості (рухливості в суглобах).

В процесі відбору в гімнастичних, спортивних школах доцільно використати наступні тести: біг на 20 м з високого старту; стрибок в довжину з місця; підняття прямих ніг до прямого кута у висі на гімнастичній стінці; підтягування у висі на верхній жердині з опорою однією ногою об нижню жердину; віджимання в упорі на брусах; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування хватом згори; шпагат, гімнастичний міст та ін.

Слід зазначити, що відбір юних спортсменів - складний процес усебічного аналізу різних сторін фізичної підготовленості, морфофункціональних, психологічних особливостей дітей, підлітків, юнаків і дівчат.

Відбір не є однорідним заходом. Це відносно тривалий процес, який може бути ефективним лише у тому випадку, якщо на усіх етапах забезпечення комплексна методика оцінки особистості припускає використання педагогічних, медико-біологічних, психологічних і соціологічних методів дослідження [54].

У боксі, разом з розвитком фізичних можливостей організму і їх тестуванням не менш важливе місце займає і психологічна підготовка боксерів.

Існує два види психологічної підготовки боксерів: загальна і спеціальна психологічна підготовка.

Загальна психологічна підготовка в системі боксу має своїй на меті забезпечити підвищення спортивної майстерності боксерів засобами психологічних вправ. Разом з цим загальна підготовка спрямована на формування спеціалізованих пізнавальних проявів особистості боксерів.

Підготовку завдань загальної психологічної підготовки боксерів в психології сучасного боксу можна розглядати з двох сторін. З одного боку ці завдання виступають у виді методів управління розвитком пізнавальної сфери боксерів. Тут на перший план виступає дидактична суть кожного конкретного

завдання в системі загальної психологічної підготовки боксерів. З іншого боку завдання загальної психологічної підготовки боксерів є конкретними образами дій боксерів в єдиній системі спортивного вдосконалення.

Спеціальна психологічна підготовка боксерів має своїй на меті забезпечити високий рівень активності в спеціалізованих проявах особистості кваліфікованих боксерів, які виступають у виді рівнів, що досягаються, розумово вольовій активності боксерів, а також їх емоційній збудливості. Окрім цього, засобами спеціальної психологічної підготовки боксерів забезпечується розвиток і вдосконалення характерологічних і психологічних властивостей особистості боксерів. Усе це разом узятє спрямоване на збереження високого рівня працездатності боксерів.

Усе різноманіття завдань цього виду психологічної підготовки можна звести до двох груп.

Перша група завдань спеціальної психологічної підготовки боксерів пов'язана з необхідністю створення умов для підвищення рівнів активності спеціалізованих проявів особистості боксера.

Друга група завдань спеціальної психологічної підготовки має чітко виражену оздоровчу спрямованість [20, 55].

Внаслідок цього слід звернути увагу на перевірку психологічної підготовленості боксерів.

1.5 Стомлення і відновлення в процесі занять спортом

Стомлення - функціональний стан людини, що тимчасово розвивається під впливом тривалої або інтенсивної роботи і що призводять до зниження її ефективності.

Локалізація і механізми стомлення.

Відносно локалізації стомлення, тобто про ті конкретні морфологічні структури і фізіологічні системи, в яких розвивається стомлення, і про механізми прояву немає доки жодної думки. Залежно від локалізації структур,

зміни в яких призводять до стомлення працездатності, механізми стомлення діляться на центральні і периферичні. У разі провідного значення центральних механізмів в розвитку стомлення, зниження працездатності (наприклад, при роботі максимальної потужності) відбувається внаслідок рівня функціональної активності нервових структур, що управляють діяльністю м'язів і їх вегетативним забезпеченням.

При фізичній роботі великої інтенсивності стомлення виникає із-за зміни в діяльності вегетативної нервової системи і ендокринної системи. Наслідком цих змін є зниження швидкості доставки кисню до працюючих м'язів і погіршення ефективності енергообміну.

Окрім змін в центральній нервовій системі, стомлення може викликатися процесами, що відбуваються у виконавчій ланці нервово-м'язового апарату. В цьому випадку говорять про периферичні механізми стомлення, серед яких виділяють: по-перше, блокаду проведення нервових імпульсів, з аксона мотонейрона на мембрану м'язового волокна, внаслідок стомлення викиду ацетилхоліну з кінцевих гілочок рухового аксона або зниження швидкості його руйнування ацетилхолинстеразою [].

По-друге, виділяють недостатність кальцієвих механізмів м'язових клітин, погіршуючи процеси електромеханічного сполучення в розвитку скорочувального процесу. Зниження рН, зменшення запасів креатинфосфату і глікогену, збільшення температури м'язів збільшує затримку видиху іонів кальцію з цистерн саркоплазматичного ретикулула, посилюючи тим самим швидкість розвитку стомлення.

По-третє, відмічають зміни в самих працюючих м'язах, внаслідок чого виникає:

1. Виснаження енергетичних ресурсів скелетних м'язів. При потужній і нетривалій роботі (тривалість від 10 з до 2-3 хв) розвиток стомлення сприяє зменшенню запасів фосфагенів (АТФ і КрФ). Під час вправ, тривалістю понад 15 хвилин, однією з причин стомлення є виснаження внутрішньом'язових запасів глікогену.

2. Накопичення в м'язах продуктів метаболізму, в першу чергу молочної кислоти. При виконанні роботи субмаксимальної потужності, тобто при її граничній тривалості від 20 с до 2-3 хв в енергозабезпеченні активних м'язів переважає анаеробний гліколіз. При цьому концентрація молочної кислоти в крові зростає в 10-20 разів, а в м'язах навіть в сотні разів. В результаті значного стомлення рН відбувається зниження швидкості утворення активних міозіних містків і, отже, погіршується скорочувальна функція м'язів. Крім того, знижується активність ключових чинників гіпофіза, а значить і швидкість енергопродукції.

3. Недостатнє кровопостачання м'язів, і відповідно, збільшення долі продукції енергії за рахунок анаеробних процесів, зміна швидкості вимивання з м'язів молочної кислоти і інших продуктів метаболізму, скорочувальних процесів м'язових клітин, що знижують ефективність [21, 56, 57].

Після закінчення фізичної роботи діяльність фізіологічних систем, що забезпечують можливість її виконання поступово зменшується і досягає первинного рівня. Цей процес називається відновленням, упродовж якого кількісні показники роботи системи кровообігу і дихання відновлюються до початкових параметрів, віддаляються продукти метаболізму, заповнюються енергетичні субстрати, пластичні речовини, ферменти. У цей період відбуваються також процеси, що забезпечують підвищення працездатності організму, тобто має місце явище суперкомпенсації.

Відновлення кисневого запасу організму фосфагенів вуглеців відбувається в підвищенні даних в порівнянні з доробочим рівнем споживання кисню - кисневим боргом.

Швидкість споживання кисню упродовж 2-3 хвилин після роботи знижується дуже швидко. Це - алактатний компонент кисневого боргу, пов'язаний з використанням кисню на швидке відновлення витрачених при роботі фосфагенів м'язів, пониженого вмісту кисню у венозній крові, з насиченням кисню міоглобіном. Подальше уповільнене відновлення швидкості споживання кисню організмом людини упродовж 30-60 хв

(повільний лактатний компонент кисневого боргу) пов'язане в основному з порівняно повільним усуненням лактату з крові і міжтканинної рідини що накопичилася там під час важкої м'язової роботи.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Метою дослідження стало вивчення можливості використання деяких показників фізичної та функціональної підготовленості боксерів при відборі спортсменів до занять даним видом спорту.

У зв'язку з цим в мету роботи було включено дослідження динаміки функціонального стану і спеціальної фізичної підготовленості юних боксерів у віці 13–14 років на етапі початкової підготовки.

Виходячи з мети, в роботі були поставлені наступні завдання:

1. Провести аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми відбору спортсменів у єдиноборствах з урахуванням критеріїв фізичної та функціональної підготовленості.

2. Вивчити характер змін функціонального стану і спеціальної фізичної підготовленості юних боксерів під впливом систематичних занять даним видом спорту.

3. Визначити найбільш інформативні критерії відбору на початковому етапі підготовки юних спортсменів.

4. Дати оцінку ефективності навчально-тренувального процесу, запропонованого юним боксерам 13-14 років на етапі початкової підготовки.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених в роботі цілі і завдань застосовувалися наступні методи:

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.

4. Педагогічне тестування.
5. Приватні методики
6. Методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення літературних джерел. Реалізація даного методу здійснювалися шляхом аналізу і узагальнення даних літератури і досвіду передової вітчизняної та зарубіжної практики підготовки спортсменів в одноборствах. Проведений аналіз дозволив вивчити наявні дані, погляди, підходи, сучасні уявлення як вітчизняних, так і зарубіжних авторів з проблеми спортивного відбору в одноборствах.

Для збору даних окрема увага приділялася вивченню наукових методів дослідження, для обробки отриманих результатів – методами математичної статистики, які застосовуються у спорті.

На основі аналізу і узагальнення літературних джерел були визначені об'єкт, суб'єкт, сформульовані мета і завдання дослідження, розроблено структуру дослідження.

Педагогічне спостереження розглядалося як метод, з допомогою якого здійснювалося цілеспрямоване сприйняття явища для одержання конкретних фактичних даних. Воно носило споглядальний, пасивний характер, не впливало на досліджувані процеси і відрізнялося від побутового спостереження конкретністю об'єкта спостереження, наявністю реєстрації спостережуваних явищ і фактів.

Педагогічні спостереження дозволило спостерігати реальний процес, що відбувається в динаміці, реєструвати події в момент їх протікання, а головне, спостерігач не залежав від думок випробовуваних.

Педагогічні спостереження служили для перевірки даних, отриманих іншими методами, з його допомогою були витягнуті додаткові відомості про досліджуваному об'єкті.

Методи визначення деяких показників функціонального стану організму

У нашому дослідженні для оцінки функціонального стану юних боксерів в процесі їх систематичних занять даним видом спорту визначали традиційно використовувані показники, що характеризують рівень функціонування серцево-судинної і дихальної систем організму.

Величина ЧСС (уд/хв) визначалася пальпаторно шляхом підрахунку кількості коливань стінки артерій за 10 секунд з подальшим множенням отриманого результату на 6.

Систолічний (АТ_с, мм рт.ст.) і діастолічний (АТ_д мм рт.ст.) тиск визначалися за допомогою тонометра і фонендоскопа по непрямому методу Короткова.

Артеріальний тиск пульсовий (АД_п) розраховувався як різниця між АТ_с і АТ_д, а артеріальний тиск середній (АД_{ср}) розраховувався за загальноприйнятою формулою:

$$АД_{ср} = АТ_{д} + 1/3 АТ_{п}$$

Також розраховувався систолічний об'єм крові (СОК, мл) оцінювався за формулою Старра:

$$СОК = 97,7 + 0,5 АТ_{п} - 0,6 \cdot АТ_{д} - 0,6 \cdot \text{вік}$$

Хвилинний обсяг крові (ХОК, л/хв) розраховувався як добуток ЧСС на систолічний об'єм крові.

Величина життєвої ємності легень (ЖЄЛ, л) визначалася за допомогою сухого спірометра. Випробуваний робив глибокий вдих, а після цього повільний, максимальний (до «відмови») видих в спірометр, за показаннями якого і реєструвалося значення життєвої ємності легенів.

Також визначали час затримки дихання на вдиху та на видиху, а також із використанням стандартного данаометра визначали абсолютну силу кисті.

Час затримки дихання на вдиху (твд, сек.) – проба Штанге. Випробуваний робив видих, потім максимальний вдих і затримував дихання на максимально можливий час, яке реєструвалося по секундоміру.

Час затримки дихання на вдиху (твид, сек.) – проба Генчі. Випробуваний робив вдих, потім максимальний видих і затримував дихання. Час затримки дихання також визначалося за секундоміром.

Абсолютну силу кисті (F, кг) визначали за допомогою стандартного динамометра.

Методи оцінки рухової підготовленості

Рівень рухової підготовленості оцінювали за допомогою стандартних тестів:

- біг на 60м (сек., тест на швидкість),
- стрибок в довжину з місця (см, швидкісно-силовий тест),
- стрибок у висоту з місця (см, швидкісно-силовий тест),
- нахили вперед (см, тест на гнучкість),
- кількість підтягувань на перекладині і згинання-розгинання рук в упорі лежачи (раз) (тест на силу).

Методи оцінки спеціальної підготовленості

Оцінку спеціальної підготовленості проводили за допомогою наступних тестів:

- лежачи на спині згинання тулуба до торкання ліктями колін (максимально можлива кількість разів),
- вис на зігнутих руках під кутом 90 градусів (сек.),
- шість повторень упор присівши-упор лежачи (визначався час виконання тесту)

Математична обробка результатів експерименту.

Всі отримані в ході роботи дані були оброблені стандартними методами математичної статистики з розрахунком: M (середньої арифметичної), σ (середньоквадратичного відхилення), m (помилки середньої арифметичної) і t (критерію достовірності Стьюдента).

2.3 Організація досліджень

Відповідно до мети і завдань дослідження нами з квітня 2019 року по березень 2020 року було проведено обстеження 16 хлопчиків у віці 13-14 років, які приступили до систематичних занять боксом.

У всіх боксерів на початку і в кінці дослідження реєструвалися наступні показники, що характеризують рівень їх функціональної і спеціальної підготовленості: частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв), систолічний, діастолічний, пульсовий і середній (AT_c , мм рт.ст., AT_n , мм рт.ст. AT_{cp} , мм рт.ст.) артеріальний тиск, систолічний (СОК, мл) і хвилинний (ХОК, л/хв) обсяги крові, життєва ємність легенів (ЖЄЛ, л), час затримки дихання на вдиху (твд, с) і видиху (твид, с), динамометрія кисті (кг), час бігу на 60м (сек.), результат стрибка в довжину з місця (см), стрибка у висоту з місця (см), кількість нахилів вперед (см), кількість підтягувань на перекладині і згинання-розгинання рук в упорі лежачи (раз), максимально можлива кількість згинань тулуба до торкання ліктями колін (раз), час вису на зігнутих руках під кутом 90 градусів (сек.), час шести повторень упор присівши-упор лежачи (сек.)

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Зміна особливостей функціонального стану спортсменів під впливом занять тим чи іншим видом спорту має важливе значення для виділення переліку показників, що найбільш повно відображають динаміку функціональних змін і надають можливість проводити як відповідні корекційні заходи в процесі навчально-тренувальних занять, так і використовувати дані параметри при відборі спортсменів-початківців на етапі початкової підготовки.

З цією метою комплексне обстеження початківців боксерів було проведено нами на початку дослідження і через 11 місяців систематичних занять підлітків даним видом спорту.

Як видно з результатів, представлених в таблиці 3.1, на початку дослідження у хлопчиків 13-14 років були зареєстровані абсолютні значення вивчених показників системи кровообігу і дихання, що відповідали фізіологічній нормі для даного віку.

Так, величина ЧСС на початку дослідження становила $80,28 \pm 2,11$ уд/хв, АТс – $105,69 \pm 1,96$ мм рт. ст., АТд – $62,24 \pm 1,44$ мм рт. ст., АТп – $43,35 \pm 1,08$ мм рт. ст., а АТср – $75,98$ мм рт. ст.

В цілому відповідали фізіологічним нормам представників даної вікової групи і величини СОК, ХОК і ЖЄЛ, що становили відповідно $53,32 \pm 2,42$ мл, $3,73 \pm 0,48$ л/хв і $2,95 \pm 0,02$ л відповідно. Дещо зниженими виглядали значення часу затримки дихання на вдиху ($39,64 \pm 1,93$ сек.) і видиху ($28,78 \pm 1,57$ сек.).

З урахуванням наведених даних можна констатувати, що на початковому етапі дослідження у всіх обстежених підлітків реєструвався задовільний рівень функціонального стану їх організму.

Результати педагогічного тестування рухової та спеціальної фізичної підготовленості боксерів-початківців на вихідному етапі дослідження дозволили встановити наступне (таблиця 3.2).

Величини деяких показників функціональної підготовленості юних боксерів на початку дослідження ($M \pm m$)

№	Показники	Результат
1	ЧСС (уд/хв)	80,28±2,11
2	АТс (мм рт. ст.)	105,69±1,96
3	АТд (мм рт. ст.)	62,24±1,44
4	АТп (мм рт.ст.)	43,35±1,08
5	АТср (мм рт.ст.)	75,98±1,27
6	СОК (мл)	53,32±2,42
7	ХОК (л/хв)	3,73±0,48
8	ЖЄЛ (л)	2,95±0,02
9	t _{вд} (сек)	39,64±1,93
10	t _{вид} (сек)	28,78±1,57
11	Динамометрія (кг)	20,2±0,17

На початку систематичних занять боксом хлопчики 13-14 років пробігали 60 м в середньому за $10,40 \pm 0,02$ сек., стрибали з місця на $160,00 \pm 1,13$ см, у висоту з місця на $35,00 \pm 0,73$ см, підтягувалися на перекладині в середньому $5,00 \pm 0,31$ разів, віджималися $11,00 \pm 0,48$ разів, досягали результату в тесті на гнучкість у $12,00 \pm 0,57$ см.

Результати тестування спеціальної підготовленості підлітків виглядали наступним чином: кількість згинань тулуба лежачи на спині склало $47,90 \pm 1,48$ разів, час вису на зігнутих руках $39,30 \pm 1,49$ сек., а час шестикратних повторень упор присівши, лежачи, присівши – $13,80 \pm 0,09$ сек.

Результати тестування рухової та спеціальної фізичної підготовленості юних боксерів на початку дослідження ($M \pm m$)

№	Вид тестування	Результат
1	Біг 60 м (сек)	10,40±0,02
2	Стрибок у дожину з місця (см)	160,00±1,13
3	Стрибок у висоту з місця (см)	35,00±0,73
4	Підтягування на перекладині (к-ть разів)	5,00±0,31
5	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	11,00±0,48
6	Нахил вперед	12,00±0,57
7	Лежачи на спині згинання тулуба до торкання ліктями колін (к-ть разів)	47,90±1,48
8	Вис на зігнутих руках під кутом 90° (сек)	39,30±1,49
9	6 повторень (упор присівши, лежачи, присівши) (сек)	13,80±0,09

Таким чином, на підставі отриманих даних можна було говорити про задовільний рівень рухової та спеціальної фізичної підготовленості початківців боксерів на початковому етапі дослідження.

Відповідно до основної мети дослідження, повторне обстеження було проведено нами через 11 місяців після початку систематичних занять підлітками боксом.

Як видно з таблиці 3.3, до закінчення дослідження практично у всіх випробовуваних було відзначено поліпшення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем організму.

Таблиця 3.3

Величини деяких показників функціональної підготовленості юних боксерів на початку і в кінці експерименту ($M \pm m$)

№	Показники	Початок	Завершення
1	ЧСС (уд/хв)	80,28±2,11	74,26±1,98*
2	АТс (мм рт. ст.)	105,69±1,96	109,33±1,52
3	АТд (мм рт. ст.)	62,24±1,44	59,62±1,31
4	АТп (мм рт.ст.)	43,35±1,08	50,08±1,24**
5	АТср (мм рт.ст.)	75,98±1,27	77,89±1,17
6	СОК (мл)	53,32±2,42	62,22±1,83**
7	ХОК (л/хв)	3,73±0,48	4,28±0,39
8	ЖЄЛ (л)	2,95±0,02	3,05±0,02*
9	t _{вд} (сек)	39,64±1,93	46,32±1,51**
10	t _{вид} (сек)	28,78±1,57	39,28±1,35**
11	Динамометрія (кг)	20,2±0,17	21,2±0,16

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$ в порівнянні з початком дослідження

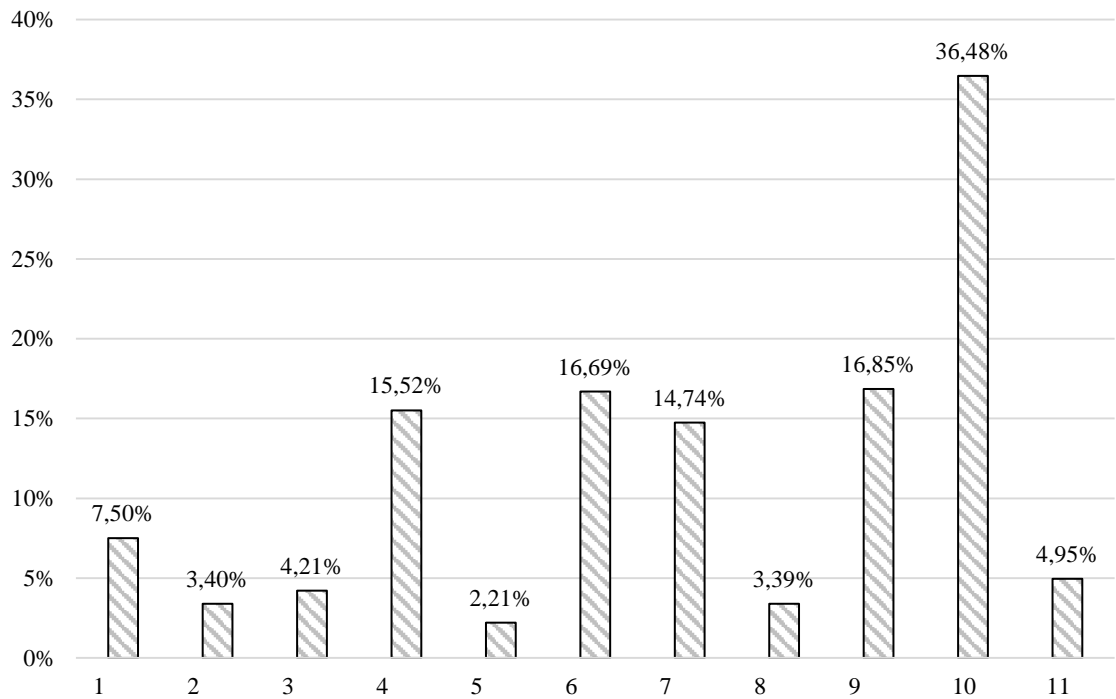


Рисунок 3.1 Приріст показників функціональної підготовленості юних боксерів наприкінці дослідження (у % від вихідного значення)

Примітка: 1 – частота серцевих скорочень (ЧСС); 2 – систолічний артеріальний тиск (AT_c); 3 – діастолічний артеріальний тиск (AT_d); 4 – пульсовий артеріальний тиск (AT_n); 5 – середній артеріальний тиск (AT_{cp}); 6 – систолічний об’єм крові (СОК) 7 – хвилинний об’єм крові (ХОК), 8 – життєва ємність легенів (ЖЄЛ); 9 – час затримки дихання на вдиху (твд); 10 – час затримки дихання на видиху (твид); 11 – динамометрія кисті (кг).

Так, до кінця дослідження у хлопчиків 13-14 років було відзначено достовірне зниження ЧСС (до $74,26 \pm 1,98$ уд/хв або на 7,50% в порівнянні з початком дослідження), статистично значуще підвищення пульсового артеріального тиску (до $50,08 \pm 1,24$ мм рт. ст. або на 15,52%), систолічного об’єму крові (до $62,22 \pm 1,83$ мл або на 16,69%), часу затримки дихання на вдиху (до $46,32 \pm 1,51$ сек. або на 16,85%), часу затримки дихання на видиху (до $39,28 \pm 1,25$ сек. або на 36,48%). Дані унаочнено на рисунку 3.1.

Отримані дані можуть свідчити як про позитивний вплив систематичних занять боксом на функціональний стан організму підлітків, так і на можливість використання деяких фізіологічних показників при проведенні відбору до занять даним видом спорту.

Необхідно відзначити, що найбільш високі величини відносного приросту були відзначені нами для пульсового артеріального тиску, систолічного і хвилинного об'ємів крові, часу затримки дихання на вдиху і, особливо, на видиху. Мабуть, саме ці функціональні параметри, що характеризують рівень функціонування основних фізіологічних систем організму, його стійкість до гіпоксії, можна використовувати в системі спортивного відбору до занять боксом.

Таблиця 3.4

Результати тестування рухової та спеціальної фізичної підготовленості юних боксерів на початку і в кінці дослідження (M±m)

№	Вид тестування	Початок	Завершення	%
1	Біг 60 м (сек)	10,40±0,02	9,60±0,05***	- 7,69
2	Стрибок у дожину з місця (см)	160,00±1,13	176,00±0,86***	+ 10,00
3	Стрибок у висоту з місця (см)	35,00±0,73	45,00±0,68***	+ 28,57
4	Підтягування на перекладині (к-ть разів)	5,00±0,31	7,00±0,30***	+ 40,00
5	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	11,00±0,48	17,00±0,55***	+ 54,55
6	Нахил вперед	12,00±0,57	13,00±0,52***	+ 8,33
7	Лежачи на спині згинання тулуба до торкання ліктями колін (к-ть разів)	47,90±1,48	52,80±1,26***	+ 10,22
8	Вис на зігнутих руках під кутом 90° (сек)	39,30±1,49	44,20±1,44***	+ 12,47
9	6 повторень (упор присівши, лежачи, присівши) (сек)	13,80±0,09	11,80±0,08***	- 14,49

Примітка: * – p<0,05; ** – p<0,01 в порівнянні з початком дослідження

Не менш цікаві дані були отримані нами при аналізі результатів повторного обстеження юних боксерів щодо їх рухової та спеціальної фізичної підготовленості.

Як видно з таблиці 3.4 та на рисунку 3.2, через 11 місяців систематичних занять боксом для підлітків було характерно достовірне поліпшення всіх параметрів їх рухової та спеціальної підготовленості.

Так, до закінчення дослідження спортсмени-початківці поліпшили час бігу на 60 м до $9,60 \pm 0,05$ сек. або на 7,69%, результат стрибка в довжину з місця до $176,00 \pm 0,86$ см або на 10,00%, аналогічного стрибка у висоту – до $45,00 \pm 0,68$ см або на 28,57%.

Зросла у них і кількість разів підтягувань на перекладині (до $7,00 \pm 0,30$ разів або на 40,00%) і віджимань на підлозі (до $17,00 \pm 0,55$ разів або на 54,55%).

Покращився, хоча і не достовірно, і результат в тесті на гнучкість – до $13,00 \pm 0,52$ см або на 8,33%.

Тенденція до підвищення результатів була відзначена нами і для спеціальної підготовленості юних боксерів.

До закінчення дослідження підлітки істотно поліпшили результат в комплексному тесті з шести повторень (до $11,80 \pm 0,08$ сек. або на 14,49%), для них було характерно збільшення часу вису в упорі на зігнутих ліктях (до $44,20 \pm 1,44$ сек. або на 12,47%) і кількості згинань тулуба лежачи на підлозі до $52,80 \pm 1,26$ рази або на 10,22%.

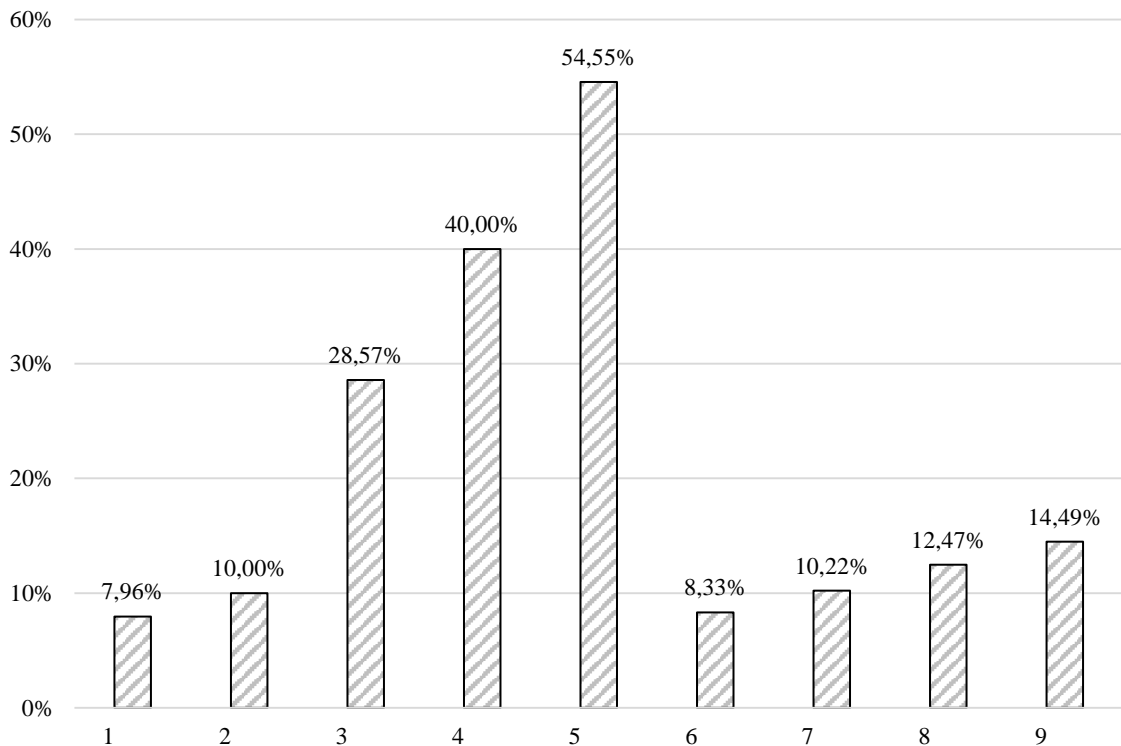


Рисунок 3.2 Приріст показників рухової та спеціальної фізичної підготовленості юних боксерів наприкінці дослідження (у % від вихідного значення)

Примітка: 1 – біг 60 м; 2 – стрибок у дожину з місця; 3 – стрибок у висоту з місця; 4 – підтягування на перекладині; 5 – згинання, розгинання рук в упорі лежачи; 6 – нахил вперед; 7 – лежачи на спині згинання тулуба до торкання ліктями колін; 8 – вис на зігнутих руках під кутом 90о; 9 – 6 повторень (упор присівши, лежачи, присівши)

Найбільш інформативними, з точки зору величини відносного приросту, виявилися наступні параметри рухової та спеціальної підготовленості юних боксерів:

- стрибок у висоту з місця,
- підтягування на перекладині,
- віджимання і практично всі показники спеціальної підготовленості.

В цілому отримані в нашому дослідженні дані дозволили констатувати досить високу ефективність тренувальних занять серед початківців боксерів на етапі початкової підготовки, а також дали можливість визначити перелік

параметрів функціональної та спеціальної підготовленості для найбільш раціонального відбору юних спортсменів до занять даним видом спорту.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення науково-методичної літератури по темі дослідження дозволила встановити, що проблема відбору ще недостатньо вивчена і вимагає подальших досліджень.

2. На початковому етапі дослідження у хлопчиків 13-14 років реєструвався задовільний рівень функціонального стану їх організму, рухової та спеціальної фізичної підготовленості.

До закінчення дослідження у юних боксерів було відзначено виражене поліпшення функціональної, рухової та спеціальної фізичної підготовленості.

3. На основі аналізу експериментального матеріалу виділено перелік найбільш інформативних показників функціональної, рухової та спеціальної підготовленості, необхідних для ефективного проведення спортивного відбору юних спортсменів до занять боксом.

Серед функціональних параметрів, що можна використовувати в системі спортивного відбору до занять боксом, слід виділити пульсовий артеріальний тиск, систолічний і хвилинний об'єми крові, час затримки дихання на вдиху і на видиху. Найбільш інформативними, з точки зору величини відносного приросту, виявилися наступні параметри рухової та спеціальної підготовленості юних боксерів: стрибок у висоту з місця, підтягування на перекладині, віджимання і практично всі показники спеціальної підготовленості.

4. Отримані в ході педагогічного спостереження дані свідчать про раціональну побудову тренувальних занять для юних боксерів на етапі початкової підготовки.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

Аксютин В. В., Коробейников Г. В. Исследование специальной работоспособности у боксеров с различными стилями ведения поединка [Электронный ресурс]. Физическое воспитание студентов. 2014. № 5. С. 3-7. Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhVSTS_2014_5_3

2. Артамонова Т.В. Сравнительный анализ культурологической оценки собственной соревновательной деятельности спортсменов с учетом тендерного типа и половой принадлежности. Теория и практика физической культуры. 2010. №8. С. 69.

3. Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций : учеб. пособие для вузов. Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 256 с.

4. Барнс Д., Ричардсон Р. Маркетинговое дзюдо. СПб. : ИД "Нева", 2003. 192 с.

5. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие. М.: Альфа-МИНФРА-М, 2010. 336 с.

6. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : Учеб.пособие для вузов. М. : Академия, 2006. 528 с.

7. Бишаева А. А.Физическая культура : учебник для нач. и сред.проф. образования. М. : Академия, 2010. 272 с.

8. Валькевич О.В. Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів [Електронний ресурс]. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 4. С. 83-86. Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_4_20

9. Васильков А. А. Теория и методика спорта : учебник для вузов. Ростов н/Д : Феникс, 2008. 384 с.

10. Вихор В. І. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу [Електронний ресурс]. Фізичне виховання, спорт і культура

здоров'я у сучасному суспільстві. 2011. № 1. С. 24–28. Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2011_1_8

11. Власов А.А. Физическая культура и спорт : Краткий терминологический словарь. М. : Советский спорт, 2005. 64 с.
12. Вольф Х. Дзюдо : Техника самообороны. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. 208 с.
13. Гарамян А.И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов : Учеб. пособие для вузов. М. : Физкультура и Спорт, 2007. 192 с.
14. Герасимов И.Г. Проблема понятия функциональное состояние в современной физиологии. Успехи физиологических наук. 2011. Т. 42. №2. С. 90-96
15. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схалыхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба : Учебник СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 800 с.
16. Діленян М.О. Бокс і кікбоксінг : навч. посібник з фізичного виховання і спорту для студ. вищ. навч. закладів; Київський національний університет будівництва і архітектури. К. : Вид-во КНУБА, 2002. 137 с.
17. Евсеев Ю.И. Физическая культура : Учеб. пособие для вузов. 3-е изд. Ростов н/Д : Феникс, 2005. 384 с.
18. Енциклопедія олімпійського спорту України. за ред. В.М. Платонова. К. : [Олімп. літ.], 2005. 464 с.
19. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов резерва спорта высших достижений. М., 2011. 142 с.
20. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя : Навч. посібник / І.Б. Карпова,. 2-е вид. К. : КНЕУ, 2006. 104 с.
21. Киприч С. В., Донец А. В., Махди Омар Али Совершенствование управления тренировочным процессом боксеров на этапе непосредственной

подготовки к соревнованиям [Электронный ресурс]. Физическое воспитание студентов. 2013. № 6. С. 20-24. Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhVSTS_2013_6_6

22. Киприч С. В. Теоретические предпосылки совершенствования тренировочного процесс боксеров с учетом современных тенденций в развитии вида спорта [Электронный ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(4). С. 130-135. Режим доступа: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112\(4\)__32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112(4)__32)

23. Киприч С. Теоретические предпосылки реализации стратегии совершенствования управления спортивной тренировкой в боксе с учетом современных тенденций развития вида спорта [Электронный ресурс]. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. Вип. 3. С. 43-50. Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_3_11

24. Кирпич С., Мхади О.А., Рыбачок Р. Режимы тренировочных нагрузок для стимуляции функциональных возможностей квалифицированных спортсменов в боксе [Электронный ресурс]. Імідж сучасного педагога. 2013. № 3. С. 32-36. Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp_2013_3_11

25. Лахно С. В., Шинкарьов С. І. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі [Электронный ресурс]. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2013. № 8(2). С. 155-160. Режим доступа: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2013_8\(2\)__25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2013_8(2)__25)

26. Марцив В. П. Сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности боксеров-любителей высокой квалификации [Электронный ресурс]. Физическое воспитание студентов. 2014. № 6. С. 41-45. Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhVSTS_2014_6_10

27. Марців В. П. Динаміка психофізіологічного стану боксерів під впливом стандартного спеціалізованого навантаження на етапі спеціалізованої базової підготовки [Електронний ресурс]. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 9. С. 43-49. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2013_9_10

28. Махди Омар Али, Киприч С., Донец А. Тренерские средства, направленные на стимуляцию специальной работоспособности квалифицированных спортсменов в боксе [Електронний ресурс]. Спортивный вестник Придніпров'я. 2013. № 3. С. 48-54. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_3_11

29. Начинская С.В. Спортивная метрология : Учеб.пособие для вузов. М. : ИЦ"Академия", 2005. 240 с.

30. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник для ВНЗ. М-во освіти і науки, молоді та спорту України. К. : Слово, 2011. 264 с.

31. Остьянов В.О., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка): учебное пособие для студ. вузов. К. : Олимпийская литература, 2001. 239 с.

32. Павелец О. Я., Остьянов В. Н., Майданюк О. В. Модельные характеристики как основа индивидуализации подготовки боксеров высших разрядов (элиты) [Електронний ресурс]. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 10. С. 52-55. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2013_10_12

33. Пашинцев В.Г., Максимов В.И. Биологическая модель физической подготовки дзюдоистов. науч. труды III съезда физиологов СНГ, г. Ялта, 1-6 октября 2011 г. С. 303.

34. Пашинцев В.Г. Влияние нагрузки различной направленности на показатели внешнего дыхания дзюдоистов. Вестник спортивной науки. 2011 №1. С. 38-40.

35. Роженцов В. В., Полевщиков М. М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования . М. : Советский спорт, 2006. 280 с.

36. Рыбачок Р. Применение внутренировочных средств стимуляции работоспособности в процессе подготовки квалифицированных боксеров [Электронный ресурс]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 104-107. Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_1_22

37. Суслов Ф.П. О структуре (периодизации) годового цикла подготовки и спортивной формы в современном спорте. Теория и практики физической культуры. 2010. № 4. С. 11-15.

38. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, каратэ, таэквондо, тхэквондо, фехтование. Под ред. А.Ф. Шарипова, О.Б. Малкова. М. : Физкультура и Спорт, 2007. 224 с.

39. Физическая культура, обучение и здоровье : основы самостоятельной тренировки студентов вузов : учеб.пособие для вузов. [авт.: С. М. Ашкинази и др.]. СПб. : СПбГУП, 2008. 156 с.

40. Фізичне виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя : тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 19-20 жовтня 2005 р., Запоріжжя. під ред. Н. П. Голевої ; М-во освіти і науки України, ЗНТУ. Запоріжжя : [ЗНТУ], 2005. 96 с.

41. Хачикян С.С. Спеціальні тренажери для розвитку рухових якостей боксерів [Електронний ресурс]. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. Вип. 5. С. 142-146. Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_5_35

42. Шаяхметова Є. Ш., Муфтахіна Р. М., Лінтварев А. Л. Підвищення фізичної працездатності кваліфікованих боксерів [Електронний ресурс]. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. № 2. С. 328-335. Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2014_2_43

43. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль : Навч. книга Богдан. 2012. 276 с.

44. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посібник. Б. М. Шиян,. Х. : "ОВС", 2005. 208 с.

45. Щитов В.К. Бокс для начинающих : более 500 рисунков. М. : Издательский Дом "Гранд" ; М. : Фаир-Пресс, 2001. 444 с.

46. Щитов, В. К. Бокс: эффективная система тренировок. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. 432 с.

47. Щитов, В. Бокс: Ускоренный курс обучения : Для тренерского состава и лиц, желающих заниматься самостоятельно. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 448 с.

48. Эффективность совместных учебно-тренировочных занятий физически здоровых дзюдоистов и спортсменов с нарушением слуха. Теория и практика физической культуры. 2011. № 8. С. 86-88.

49. Ямасита Я. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера :[Как максимально развить свою силу и навыки. Бросковая техника нагевадза.Тренинг]. М. : Гранд : Фаир-Пресс, 2004. 192 с.