

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

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: Методика формування технічних дій боксерів
на етапі початкової підготовки**

Виконав: магістр II курсу, гр. 8.0170-2с
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньої програми Спорт
Близнюк Артем Петрович
Керівник к.н.фіз.вих. і спорту Дядечко І.Є.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2021 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної культури і спорту

_____ А.В. Сватсьєв

« ____ » _____ 2021 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ (РОБОТУ) МАГІСТРУ

Близнюку Артему Петровичу

1. Тема проекту (роботи) «Методика формування технічних дій боксерів на етапі початкової підготовки»

керівник к.н.фіз.вих. і спорту Дядечко І.Є.

затверджена наказом від «09» липня 2021 року № 1070-с

2. Строк подання студентом роботи листопад 2021 року.

3. Вихідні дані до проекту (роботи). Розроблена методика навчання боксерів-юнаків технічних дій, показала велику результативність, ніж традиційні методики. Що підтверджується підвищенням ефективності ведення бою (в експериментальній групі зросла на 9%, в контрольній на 1,8%), яка досягається, головним чином, за рахунок збільшення ефективності атаки (на 9,4% в експериментальній і на 3,5 % - контрольної групи). Цей ефект забезпечений істотним приростом ефективності атаки (на 10,9% - в експериментальній і на 3,2% в контрольній групі), виконуваної лівою рукою: - прямими ударами (на 8,8% - в експериментальній і на 4,9% - у контрольній), бічними (на 24,7% -у експериментальної і на 0,9% в контрольній) і ударами знизу (на 25,9% - експериментальної і на 1,3% -у контрольній). А також більшою варіативністю атакуючих дій боксерів експериментальної групи, в порівнянні з контрольною. Раціонально підібраний обсяг вправ, і послідовність їх виконання дозволяють навчити боксерів ефективним діям, рівноцінно виконуваних обома руками і в обидві сторони, що поліпшує їх спеціальну координацію.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити) 1) Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми формування технічних дій боксерів. 2) Вивчити рівень технічних дій боксерів на початку і в кінці експерименту. 3) Розробити методику

формування технічних дій боксерів-юнаків і перевірити її ефективність у педагогічному експерименті.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 71 сторінка, 4 таблиці, 2 рисунки, 62 літературних посилання.

6. Консультанти з проекту (роботи) із зазначенням розділів проекту, що їх стосуються

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Петров В.О.		
Літературний огляд	Петров В.О.		
Експеримент. частина	Петров В.О.		
Результати досліджень	Петров В.О.		
Висновки	Петров В.О.		

7. Дата видачі завдання 20 вересня 2020 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Термін виконання етапів проекту	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	лютий, 2020р.	<i>виконано</i>
2.	Вступ. Вивчення проблеми, опрацювання джерел та публікацій	березень 2020р. жовтень 2020р.	<i>виконано</i>
3.	Визначення завдань та методів дослідження	жовтень, 2020р.	<i>виконано</i>
4.	Організація та проведення досліджень	березень 2020р.- вересень 2021р.	<i>виконано</i>
5.	Обробка і аналіз даних, написання висновків, комп'ютерний набір роботи	жовтень, 2021р.	<i>виконано</i>
6.	Підготовка до попереднього захисту на кафедрі	листопад, 2021р.	<i>виконано</i>
7.	Захист дипломної роботи на ЕК	Згідно графіку ЕК	<i>виконано</i>

Студент _____ А.П. Близнюк

Керівник проекту (роботи) _____ І.Є. Дядечко

Нормоконтроль пройдено _____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

Реферат.....	5
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літератури.....	10
1.1 Технічна підготовка в боксі. Основні поняття технічної підготовки.....	10
1.2 Морфо-функціональні особливості дітей 12-13 років.....	14
1.3 Навчання рухових дій і навичок на початковому етапі тренування боксерів.....	20
1.4 Способи підвищення показників технічної підготовленості боксерів.....	23
2 Завдання, методи та організація дослідження.....	32
2.1 Завдання дослідження.....	32
2.2 Методи дослідження.....	32
2.3 Організація дослідження.....	37
3 Результати дослідження.....	38
Висновки.....	59
Практичні рекомендації.....	61
Перелік посилань.....	66

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 71 сторінки, 4 таблиць, 2 рисунків, 62 літературних посилання.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний й змагальний процес боксерів 12-13 років.

Мета дослідження – розробка і обґрунтування методики формування техніко-тактичних дій баскетболістів.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетне опитування тренерів, педагогічні спостереження, педагогічні контрольні випробування: тестування ЗФП; тестування ТТП (спаринги), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Розроблена методика навчання боксерів-юнаків технічних дій, показала велику результативність, ніж традиційні методики. Що підтверджується підвищенням ефективності ведення бою (в експериментальній групі зроста на 9%, в контрольній на 1,8%), яка досягається, головним чином, за рахунок збільшення ефективності атаки (на 9,4% в експериментальній і на 3,5 % - контрольної групи). Цей ефект забезпечений істотним приростом ефективності атаки (на 10,9% - в експериментальній і на 3,2% в контрольній групі), виконуваної лівою рукою: - прямими ударами (на 8,8% - в експериментальній і на 4,9% - у контрольній), бічними (на 24,7% -у експериментальної і на 0,9% в контрольній) і ударами знизу (на 25,9% - експериментальної і на 1,3% -у контрольній). А також більшою варіативністю атакуючих дій боксерів експериментальної групи, в порівнянні з контрольною. Розроблена методика навчання техніці боксу дозволила підвищити ефективність навчально-тренувального процесу і результативність виступу юних боксерів на змаганнях.

БОКС, ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ, МЕТОДИКА, СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ, СПАРИНГИ.

ABSTRACT

Qualification work consists of 71 pages, 4 tables, 2 figures, 62 references.

The object of research is the training and competitive process of boxers aged 12-13.

The purpose of the research is to develop and substantiate the methodology of formation of technical and tactical actions of basketball players.

Research methods - analysis and generalization of scientific and methodical literature, questionnaires of trainers, pedagogical observations, pedagogical control tests: testing of ZFP; TTP testing (sparring), pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The developed method of training young boxers in technical actions has shown greater effectiveness than traditional methods. This is confirmed by the increase in the effectiveness of combat (in the experimental group increased by 9%, in the control by 1,8%), which is achieved mainly by increasing the effectiveness of the attack (by 9,4% in the experimental and by 3,5% - control group). This effect is provided by a significant increase in the effectiveness of the attack (10,9% - in the experimental and 3,2% in the control group), performed by the left hand: - direct blows (8,8% - in the experimental and 4,9% - in the control), lateral (24,7% in the experimental and 0,9% in the control) and blows from below (25,9% - experimental and 1,3% in the control).

And also greater variability of attacking actions of boxers of experimental group, in comparison with control. The developed method of teaching boxing technique allowed to increase the efficiency of the training process and the effectiveness of the performance of young boxers at competitions.

BOXING, FORMATION OF TECHNICAL ACTIONS, METHODS, SPECIAL-PREPARATORY EXERCISES, SPARINGS.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

РД – рухова дія

ТТД – техніко-тактичні дії

ТТП – техніко-тактична підготовка

ТП – технічна підготовка

ЖЄЛ – життєва ємкість легень

ЧСС – частота серцевих скорочень

ХОК – хвилинний об'єм крові

см – сантиметри

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

КЕА – коефіцієнт ефективності атаки

КЕЗ – коефіцієнт ефективності захисту

ЗКЕБД – загальний коефіцієнт ефективності бойових дій

Пу – показник прямих ударів

Бу – показник бічних ударів

Зу – показник ударів знизу

Т – кількість точних ударів

ВСТУП

Актуальність. Змагальна діяльність боксера включає в свій зміст атакуючі і захисні прийоми, контрударні і підготовчі дії, різні способи пересувань, маневрування. Як вважають Є.П. Врублевський, В.І. Філімонов, А.Г. Петров, І.С. Колесник сформованість індивідуальної техніки ударних і захисних дій, що дозволяє проводити прицільні точні удари в больові зони, є провідною умовою досягнення високих результатів в обраному виді спортивної діяльності.

У боксі необхідно вміти вчасно ухилитися від атакуючого удару і самому наносити ударні дії противнику. Це вимагає спеціальної фізичної та технічної підготовки [1].

Технічна підготовка спрямована на формування навичок ефективного проведення атакуючих ударів, що забезпечують перевагу нападника боксера над суперником.

Результативний удар вимагає вищих показників розвитку м'язової сили, швидкісних якостей, швидкості реакції.

Це визначило спрямованість різних методик вдосконалення технічної підготовки, пропонованих фахівцями з боксу, переважно на підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, що забезпечує приріст швидкісно-силових якостей, швидкості рухової реакції, загальної спеціальної витривалості [2].

Однак технічна підготовка боксерів є складним процесом, що включає в свій зміст наступні компоненти: відповідний рівень теоретичної підготовки, що сприяє формуванню системи спеціальних знань; розвиток здатності до аналізу і засвоєння нової інформації про появу технологій і методик підвищення спортивної майстерності єдиноборців.

Напружена змагальна діяльність зобов'язує боксера до застосування ефективних технічних дій (ударів і захистів), які виконуються обома руками, що в свою чергу, спонукає тренерів і спортсменів до пошуку найбільш

прогресивних методів тренування [1, 2, 3] які необхідно використовувати не тільки на етапі вищої спортивної майстерності, а також і на більш ранніх етапах (поглибленої та початкової спеціалізації) навчання, де закладається фундамент багаторічного спортивного вдосконалення.

Варіантом удосконалення методики тренування юних боксерів може бути білатеральний підхід в технічній підготовці, який вже активно використовується в інших видах спорту. Даний підхід може бути корисний для формування більш міцних і варіативних рухових навичок, що відповідає основним завданням початкових етапів (початковій спеціалізації і поглибленого розучування) навчання [4].

Мета дослідження – розробити і експериментально обґрунтувати методику формування технічних дій боксерів-юнаків 12-13 років.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний й змагальний процес боксерів 12-13 років.

Суб'єкт дослідження – хлопчики 12-13 років, що займаються боксом.

Предмет дослідження – зміст методики формування технічних дій у боксі на етапі початкової підготовки.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Технічна підготовка в боксі. Основні поняття технічної підготовки

Досягнення успіху в спорті в значній мірі залежить від раціональної спортивно-технічної і тактичної підготовки спортсмена. Під досконалою технікою розуміють сукупність ефективних способів виконання спортивної вправи з метою досягнення найкращого результату [5].

Необхідно розрізняти два значення цього терміна: по-перше - «модель» змагальна дія вироблена на основі практичного досвіду або теоретично; по-друге реально формується (або вже сформований) у спортсмена спосіб виконання змагальної дії, що характеризується тим чи іншим ступенем ефективності використання спортсменом власних можливостей для досягнення спортивного результату.

Стосовно до боксу техніку трактують як комплекс спеціальних прийомів необхідних боксеру для успішного ведення бою [6].

Викладені точки зору дозволяють відзначати, що під технікою в спорті слід розуміти інтегральний показник рухової підготовленості спортсмена, що приводить до найкращого результату [7].

Під тактикою в спорті зазвичай мають на увазі [1-3] форму об'єднання всієї сукупності технічних дій в процесі досягнення змагальної мети. По відношенню до боксу, тактика може розглядатися як лінія ведення бою, або інакше - характер і форми використання технічного арсеналу спортсмена [8] - сукупність форм і способів боротьби за перемогу в змаганнях, що залежать від рівня технічної та функціональної підготовленості спортсмена, сили і рухливості нервових процесів, пам'яті, мислення і т.д. [9].

Представлені визначення дозволяють говорити про тісний взаємозв'язок технічної і тактичної підготовки спортсмена, які можна розділяти лише умовно [10].

У теорії спорту під технічною підготовкою спортсмена прийнято

розуміти навчання його техніці дій, які виконуються в змаганні або засобом, який служить засобом тренування, і доведення їх до необхідного ступеня досконалості. Її центральне завдання - забезпечити формування таких навичок виконання змагальних дій, які дозволили б спортсмену з найбільшою ефективністю використовувати свої можливості в змаганнях.

Вирішення цього центрального завдання передбачає поетапне рішення наступних завдань: пізнання основ спортивної техніки; моделювання її індивідуалізованих форм; подальше придбання або оновлення форм техніки відповідно до дорослих можливостей спортсмена; створення принципово нових варіантів спортивної техніки і доведення їх до можливо високого ступеня досконалості. Все це становить зміст спеціальної технічної підготовки спортсмена.

Загальна технічна підготовка передбачає створення, поповнення (або відновлення) фонду умінь і навичок, які є передумовами формування техніки обраного виду спорту. В процесі загальної підготовки широко використовується ефект позитивного перенесення навичок: навички формуються в ній, входять зазвичай в перетвореному вигляді до складу утворених спортивних навичок і сприяють їх вдосконалення.

Тактична підготовка спортсмена передбачає засвоєння теоретичних основ спортивної тактики, вивчення даних про суперників, практичне освоєння тактичних прийомів, їх комбінацій і варіантів, виховання тактичного мислення. Її основна мета - найбільш ефективно використовувати сили і можливості спортсменів для перемоги над супротивником. Важливо, щоб юний спортсмен опанував різними тактичними варіантами і вмів ними користуватися в різноманітних змагальних умовах [4, 7, 11].

Тактичну підготовку також поділяють на загальну і спеціальну. Спеціальна тактична підготовка спрямована на освоєння і вдосконалення тактики обраного виду спорту, загальна ж - сприяє вихованню тактичного мислення, координаційних та інших важливих в спорті здібностей (освоєння тактики суміжних видів спорту).

З визначень техніко-тактичної підготовки можна виділити те, що успішність навчання спортсмена багато в чому буде залежати від методики, яка забезпечує спадкоємність як спеціальних, так і загальних вправ. Дана спадкоємність виражається в підборі техніко-тактичних засобів і методик тренування, що дозволяють здійснювати позитивне перенесення рухових умінь і навичок, а також - розширювати руховий фонд спортсмена, який в свою чергу забезпечить його достатнім координаційним ресурсом для освоєння нових більш складних і ефективних спеціальних рухів [12].

Кожен сформований боксер веде бій в приїжджої йому індивідуальній манері, діючи улюбленими бойовими засобами [13]. Ці звичні для боксера засоби техніки складають комплекс його бойових навичок, якими він опанував, навчаючись боксу. В свою чергу, ефективність і швидкість освоєння боксерами нового бойового руху буде визначатися: по-перше - готівковим у нього фондом рухових умінь і навичок й, по-друге - наявністю або відсутністю позитивного зв'язку між структурами рухових умінь і навичок вже освоєних і знову досліджуваних спортсменом рухів і, по-третє - використовуваними в тренувальному процесі засобами і методами технічного навчання, що дозволяють забезпечити вище вказаний позитивний зв'язок, у вигляді позитивного перенесення рухових умінь і навичок, з придбаних рухів на знову ті, що освоюються.

За допомогою певної системи навчання фахівці [4, 6, 9] вирішують питання технічної та тактичної підготовки своїх учнів, при цьому, одні автори [3, 5, 14] обмежують арсенал боксера невеликою кількістю досліджуваних прийомів, інші (М.І. Романенко, В.М. Романов, Фомін Н., Баранов В., Б.М. Ніконоров і ін.) - мають на меті навчання можливо більшій кількості технічних прийомів.

У змаганнях серед початківців боксерів, частіше перемагає той, хто відмінно володіє невеликим комплексом навичок, ніж той, хто знайомий з великою кількістю бойових прийомів, але освоєних не так міцно[15].

При цьому, Фомін Н. і Баранов В. пропонують декілька звужувати

кількість прийомів, що складають «школу» боксу, зате розширювати варіативність їх застосування в різноманітних бойових ситуаціях.

Разом з тим, початкова обмеженість в використовуваних прийомах в подальшому може знижувати бойові можливості юного боксера і гальмувати його подальше спортивне вдосконалення через сформованість раніше одноманітності засобів змагальної боротьби. В результаті ж освоєння різнобічної техніки, спортсмен зможе відібрати необхідне йому коло технічних засобів, відповідно до індивідуальних особливостей [16].

На думку Б.М. Никонорова, обмежувати новачка в бойових прийомах слід в оптимальному обсязі, що аж ніяк не означає звузити всю наступну спортивну діяльність боксера, тому що перші змагання служать для боксера-новачка тільки початковим етапом його спортивної діяльності. При цьому багато фахівців [2, 5, 6, 17] вказують, що збільшення числа основних технічних дій знижує ефективність і своєчасність їх виконання.

А.І. Горюнов зазначає, що в технічній підготовці боксерів високого класу, головним буде вміння створювати, в напружених бойових умовах, вигідні ситуації і вибирати момент для точного проведення високоавтоматизованого прийому. Дане судження може бути актуальним лише для етапу вищої спортивної майстерності, де з величезного бойового арсеналу боксери вибирають ті прийоми, які найбільше відповідають їхнім індивідуальним анатомо-фізіологічним і психічними особливостями [18]. Основа ж цього арсеналу закладається на етапах базової підготовки, що є провідним і визначальним компонентом подальшого зростання майстерності спортсменів [19].

Відомо, що бій на рингу складається з безперервної зміни двох основних тактичних форм виконання прийомів: атаки і контратаки [18].

При цьому А.І. Горюнов зазначає, що основою для всього комплексу технічних засобів є атакуючі дії, перш за все тому, що саме вони приносять перемогу на рингу. Отже, атакуючу форму виконання бойових прийомів необхідно вважати пріоритетним в процесі технічного навчання юних

боксерів.

Удосконалювати ж свої техніко-тактичні дії юним боксерам необхідно з різних вихідних положень і в різних бойових ситуаціях, характерних для боксу [19], що дозволить виробити достатньо повні, надійні і варіативні рухові навички, що забезпечують спортсменів необхідними координаційними ресурсами [8].

Узагальнюючи думки різних фахівців [12, 15] можна зробити висновок, що навчати початківців боксерів необхідно оптимально обмеженому колу технічних дій. Але не зводити його до 2-3 комбінацій, які молодий боксер вивчає і удосконалює надалі. Оптимальне коло техніко-тактичних дій для початківців боксерів повинно забезпечувати їх арсеналом спеціальних умінь і навичок, достатніх для участі в перших змаганнях, а також дозволяють продовжувати безперервно, протягом усього свого спортивного життя, ефективно вдосконалюватися, опановуючи новими бойовими навичками [20].

1.2 Морфо-функціональні особливості дітей 12-13 років

Одне з основних умов високої ефективності системи підготовки юних спортсменів полягає в строгому обліку вікових і індивідуальних морфо-функціональних особливостей, характерних для окремих етапів розвитку початківця спортсмена. Подібний підхід дозволяє правильно вирішувати питання вибору адекватних засобів і методів тренування важливість справ спортивного відбору і орієнтації займаються, дозування тренувальних і змагальних навантажень, прогнозування спортивних досягнень [21].

У групах початкової підготовки ДЮСШ та СДЮШОР з боксу в основному займаються діти 11-13 років. Для цього віку так само, як і для інших вікових періодів розвитку, характерна гетерохроність і гармонійність зростання і розвитку організму. Разом з тим, це період відносно спокійного формування органів і вдосконалення різних функцій організму [22]. Кожен віковий етап – це своєрідний період зі своїми характерними морфологічними

особливостями, знання яких дають можливість оцінити ефективність у поліпшенні здоров'я, розвитку фізичних якостей, навчання спортивній техніці для досягнення в майбутньому високих спортивних результатів [7].

Основними морфологічними показниками є тотальні розміри тіла (довжина і маса тіла, вага, окружність грудної клітини). Тотальні розміри характеризують процеси росту і фізичного розвитку людини, а також визначаються їх своєрідністю індивідуальні відмінності людей [23].

Під фізичним розвитком розуміють закономірний процес зміни морфологічних і функціональних особливостей організму, тісно пов'язаних з віком і статтю людини, станом його здоров'я, спадковими факторами, умовами життя і специфічними впливами занять певним видом спорту [24].

Важливо відзначити, що для характеристики фізичного розвитку починаючого спортсмена не можна брати тільки той чи інший антропометричний показник ізольовано від інших ознак. Повноцінну картину можна скласти тільки при комплексному підході, розглядаючи його в зв'язку один з одним [15].

Довжина тіла є одним з основних показників не тільки ростового процесу, а й певного рівня зрілості у дітей молодшого шкільного віку. На відміну від маси довжина тіла знаходиться під генетичним контролем в межах від 77 до 98% [12].

Як вважають вчені [11, 15, 25], поздовжні розміри тіла і його окремі сегменти змінюються з моменту народження і далі нерівномірно. Період прискореного зростання тіла у хлопчиків припадає на 12 - 13 років [26].

У сучасних дітей, в зв'язку з акселерацією, зміни характеризують довжину тіла, відзначаються раніше, що говорить про більш ранні терміни початку ростових процесів [27]. Максимальна інтенсивність росту збільшення довжини тіла у хлопчиків спостерігається з 4 до 5,5 років і з 11 до 14 років [3].

Інтенсивність росту довжини верхніх кінцівок підпорядкована тій же закономірності, що й інтенсивність приросту довжини тіла. Приріст довжини верхніх кінцівок у хлопчиків знижується на рік раніше, ніж приріст довжини

тіла, при цьому інтенсивність росту у них зберігається на 1,5 роки довше, ніж у дівчаток. В результаті, в цьому віці у хлопчиків спостерігається відносна довгорукість [28].

Збільшення довжини нижніх кінцівок відповідає за характером збільшення довжини тіла, проте зниження темпу їх приросту відбувається більш рівномірно, ніж зниження темпу приросту довжини тіла і довжини верхніх кінцівок. До 10 років довжина ніг більше у хлопчиків, оскільки значне зниження інтенсивності приросту довжини нижніх кінцівок у них починається з 11 років [17].

Швидкість зростання сегментів нижньої кінцівки значно вище, ніж той же показник сегментів верхньої кінцівки (за винятком плеча) [29].

Маса тіла так само, як і довжина тіла, є інтегральним показником, що складається з ваги органів, що належать до різних систем, які неоднаково реагують на різні тренувальні навантаження, змінюючи свою будову і масу. Приблизно на 60% маса тіла знаходиться під впливом генетичних факторів і в більшій мірі залежить від конкретних соціально - економічних умов життя. Цим визначаються ширші можливості її зміни [18].

Річні збільшення ваги тіла у дітей є найбільш доступними, контрольними показниками їх фізичного розвитку. Щодо інтенсивності приріст ваги тіла відзначається у хлопчиків з 12 до 15 років. У період статевого дозрівання приріст ваги тіла у хлопчиків досягає максимуму. У школярів, які випереджають однолітків у розвитку вторинних статевих ознак, відзначається менша величина річних збільшень в сомато-метричних показниках. Такі відмінності в величинах річних збільшень пов'язані з тим, що більш раннє статеве дозрівання супроводжується і більш раннім посиленням ростом тіла в попередні роки [30].

У сучасних дітей період статевого дозрівання у хлопчиків починається з 11 - 13 років.

Для практики спорту великий інтерес представляють взаємозв'язок довжини і ваги тіла. У всіх вікових групах у дітей збільшення маси тіла трохи

перевищує збільшення його довжини [14].

Вивчення довжини тіла необхідно і для правильної оцінки його маси, наростання якої нерідко зазнає значних змін у дітей даного віку.

Окружність грудної клітки збільшується з віком поступово. Абсолютна величина окружності у хлопчиків завжди більше, ніж у дівчаток, за винятком дітей 13 - 15 - річного віку [30]. Уповільнення зростання окружності грудної клітки у хлопчиків спостерігається у віці 15 років.

Аналіз абсолютних величин річного приросту тотальних розмірів тіла школярів (зріст, вага, окружність грудної клітини) показує, що в віці від 7 до 11 - 12 років немає значної різниці в ході фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток [31] (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Інтенсивність росту тотальних розмірів тіла у хлопчиків
молодших класів

Вік років	Річний приріст		
	довжина тіла (см)	маса тіла (кг)	окружність грудної клітини (см)
11 - 12	3,9 - 6,9	2,0 - 4,6	1,1 - 4,3
12 - 13	3,7 - 7,1	2,0 - 5,4	1,1 - 4,3

Показники річного приросту не можуть досить точно характеризувати темп росту організму дитини, так як вони залежать від початкових розмірів тіла, що мають значні індивідуальні коливання. Тому доцільніше користуватися відносним показником річного приросту, вираженим у відсотках, по окремим рокам життя дитини.

У хлопчиків від 7 до 11 - 12 років середній відносний річний приріст довжини тіла коливається в межах 10-11%, маси тіла - від 8 до 11% і окружності грудної клітини - від 10 до 10,5%. Вік дітей 10-13 років характеризується досить інтенсивним розвитком органів і функцій. Вага тіла в середньому щорічно збільшується на 2 - 4 кг, зріст - на 2 - 5 см.

Посилено формуються кістки і м'язова система, починають зростатися кістки таза, відбувається окостеніння кисті та передпліччя [32].

Хлопчики ростуть, в основному, за рахунок збільшення довжини ніг.

Розвиток характеризується зростанням кісток в довжину і ширину, проте збільшення їх розмірів відбувається нерівномірно. Відзначаються періоди прискореного й уповільненого зростання. Повне формування скелета завершується до 20 - 24 років. З віком відбувається зміна хімічного складу кісток. Збільшується вміст солей кальцію, фосфору, магнію, тим самим підвищується міцність кісток. Одночасно відбувається вдосконалення органу кровотворення - червоного кісткового мозку [33].

Розвиток кісткової тканини багато в чому залежить від зростання м'язової тканини. Будова м'язів дітей помітно відрізняється від дорослих. Вони еластичні, сильно коротшають при скороченні, а при розслабленні більше подовжуються [34].

Розвиток м'язів теж відбувається нерівномірно: швидше формуються великі, повільніше - малі. Протягом перших 15 років вага м'язів збільшується на 9%, а за наступні два-три роки - на 12%. Високі темпи зростання характерні для м'язів ніг, менші - для м'язів рук [16].

Серце дитини не велика за обсягом, не володіє достатньою силою. Знаходяться в стадії становлення регуляторні механізми серцево-судинної системи (ССС). Але широкий просвіт судин і щодо більший, ніж у дорослих, хвилиний об'єм крові (ХОК в розрахунку на кілограм маси тіла) забезпечують достатнє кровопостачання органів. Однак, на відміну від дорослих, досягнення необхідного ХОК здійснюється у дітей цього віку переважно за рахунок частоти серцевих скорочень (ЧСС), тим самим компенсуючи невеликий ударний обсяг серця [35].

Висока ЧСС (в 8-10 років 90-96 уд / хв) на тлі зниженого артеріального тиску (АТ 97 - 98 / 51-59 мм рт. ст.) викликає додаткову напругу в діяльності серцево-судинної системи. З віком показник ударного обсягу збільшується, ЧСС знижується, артеріальний тиск трохи збільшується [36].

У період від 8 років значно збільшується маса легких, кількість альвеол наближається до їх числа у дорослих. Структурні зміни в легенях

обумовлюють підвищення життєвої ємності легень (ЖЕЛ), яка збільшується з 2-2,2 до 2,4-2,7л. Одночасно зі збільшенням можливостей зовнішнього дихання і серцево-судинної системи відзначається зростання показників споживання кисню як в умовах спокою, так і при напруженій фізичній роботі. Позитивні зміни в системі дихання характеризують розширення її функціональних кордонів, проте вона ще далека від своєї досконалості. Це перш за все позначається на часі виконання фізичних навантажень, коли у молодших школярів відзначається висока частота дихання і відносно невеликі дихальні обсяги, малоефективна утилізація кисню з вентиляваного повітря, висока енергетична вартість механічної роботи [20, 37].

Важливою особливістю дітей цього віку є динаміка розвитку аналізаторів. Так, зони кори великих півкуль, що мають відношення до рухового аналізатору, стають вже досить зрілими. Разом з тим, тісних взаємозв'язків функціональних можливостей між руховим, зоровим і іншими аналізаторами ще не спостерігається. Відзначається також недостатня зрілість областей кори головного мозку, що програмують і контролюють довільні рухи, що відбивається як на освоєнні, так і на відтворенні багатьох рухів зі складною руховою структурою [29].

Таким чином, функціональні можливості школярів 12-13 років за багатьма показниками поступаються можливостям дорослої людини, але прогресуючий розвиток окремих органів і структур дозволяє направлено впливати на більш прискорене їх розвиток, підвищуючи функціональні можливості організму в цілому. Для практики фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму є провідними критеріями при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій (РД), методів впливу на організм [38].

Для дітей 10-13 років характерна відносно швидка зміна емоційної активності і перехід до пасивного стану. Це пов'язано з тим, що висока емоційне навантаження, які тривалий час впливає на дитину, веде до розвитку процесів гальмування в центральних зонах вищих відділів нервової системи

(охоронний рефлекс) і з низьким рівнем загальної підготовки.

1.3 Навчання рухових дій і навичок на початковому етапі тренування боксерів

Процес навчання боксера того чи іншого технічного прийому будується відповідно до закономірностей формування рухових умінь і навичок [39].

Освоєння будь-якої рухової дії проходить ряд стадій:

- створення уявлення про рухову дію;
- формування рухового вміння (автоматизоване виконання прийому з постійною концентрацією уваги, нестандартністю і мало вираженим злиттям виконання);
- наступне переклад вміння в навик (автоматизоване виконання прийому з властивим йому участю рухових автоматизмів, вираженою стереотипністю і злиттю приватних операцій дії) [40].

Звичайно ж, чітких кордонів в протяжності і завершеності цих фаз не існує, так як вони органічно пов'язані між собою і на даний процес впливають багато чинників: початковий фонд знань, умінь і навичок у спортсмена; індивідуальні морфологічні, анатоמו-фізіологічні і психічні особливості; умов навчання; а також засоби і методики тренувальних впливів.

Однією з рис, що визначають раціональність сформованого рухового навичку є оптимальне співвідношення в ньому стереотипів і варіативності основних рухових операцій [41]. Це особливо важливо в боксі, де дії суперників протікають в нестандартній обстановці, в боротьбі з противниками, індивідуальними по анатоמו-морфологічними ознаками і манері ведення бою [25, 30].

З цього можна припустити, що навчання і вдосконалення конкретного технічного прийому повинно здійснюватися не тільки за допомогою багаторазового повторення в стандартному положенні і умовах, а також необхідно урізноманітнити варіанти вдосконалення цих прийомів,

цілеспрямовано змінюючи положення і тактичні умови його виконання [40].

У теорії і практиці фізичного виховання прийнято виділяти ряд етапів навчання рухових дій, які багато в чому перегукуються зі стадіями формування рухової навички [42]:

1) етап початкового розучування - формування уявлення і основ вміння виконувати досліджувану дію;

2) етап поглибленого розучування - формування вміння в його цілісних контурах і деталях;

3) етап результуючого відпрацювання дії - становлення навички, його зміцнення і вдосконалення.

Деякими фахівцями [23, 34, 43] вводиться так само додатковий етап - формування вміння або навички вищого порядку. Представники даної позиції вважають, що в процесі фізичного виховання постійно йде навчання тим чи іншим руховим діям, одні з яких формуються як уміння, інші в як навички, треті багаторазово перетворюються, набуваючи властивості умінь і навичок, що свідчить про багатоетапність цього процесу.

К.Д. Чермен вважає, що формування вміння вищого порядку не повинно бути кінцевою метою навчання рухових дій. Кінцевою метою навчання рухам є рухове творчість спортсмена. Тобто, навчати слід навичкам вибору рухової стратегії, закономірностям рухів і вмінню застосовувати їх в житті і спортивній діяльності [44].

В видах спорту, де немає заздалегідь визначених, строго стандартних умов (єдиноборства, спортивні ігри тощо), рухові дії можуть змінюватися і по силі, і за спрямованістю і за формою. Спортсмен, який має певний набір рухових навичок, але який вміє швидко вирішувати рухові завдання, які раптово з'явилися, не може досягти успіху. Найчастіше, раціональний вихід із ситуації вимагає виконання абсолютно нової, невивченої рухової дії.

Існуюча методика навчання рухам не може в достатній мірі забезпечити формування вміння передбачати і створювати нові рухові дії. Інші автори (Ю. Гагін, В.І. Гаврилов і ін.) дотримуються тієї точки зору, що методи і засоби

досягнення мети - техніка досліджуваної дії - набувають в програмах дій риси динамічного стереотипу. Що має на увазі той, якого навчають і наближається до мети, сама мета просувається вперед згідно з тим, що в нових умовах можуть бути досягнуті нові цілі.

Таким чином, процес вдосконалення рухової майстерності виявляється нескінченним. Узагальнюючи вищевикладені точки зору, можна зробити висновок, що процес навчання юного боксера тієї чи іншої рухової дії не повинно мати на меті - отримання тільки міцного, «жорсткого» стереотипу виконання приватних операцій, що становить дана дія. Звісно ж, що навчання необхідно будувати з урахуванням подальшої перспективи досліджуваного боксером прийому (удару, захисту, пересування). Перспективність рухового вміння або навички досліджуваної дії полягатиме в оптимальному співвідношенні в ньому стандартності і варіативності (динамічності) приватних операцій: стандартність – забезпечує надійність виконання прийому в відповідній змагальній ситуації; рухливість – ж дозволяє адаптувати дану дію до раптово мінливих зовнішніх умов.

Рішення даних завдань навчання і вдосконалення боксерів забезпечують відповідні засоби і методики тренування, які також дозволяють озброїти спортсмена ефективними засобами змагальної боротьби і дають йому можливість творчого підходу, самостійного вибору і формування засобів вирішення виникаючих рухових завдань, як в змагальній, так і в тренувальній діяльності.

1.4 Способи підвищення показників технічної підготовленості боксерів

Підвищення технічної підготовленості боксерів вимагає тривалого часу, великих витрат нервово-психічної і м'язової енергії, що обумовлено необхідністю забезпечення відповідного рівня фізичної, технічної, морально-вольової та тактичної підготовки. У боксі використовуються фізичні вправи відповідно до особливостей нервової системи, спрямовані на забезпечення

високої функціональної лабільності, навчання найтонших диференцировок [45].

Ефективність технічних прийомів в значній мірі обумовлена швидкістю рухової реакції, сформованістю навичок прогнозування рухових дій противника, рівнем розвитку м'язової сили, витривалості та інших якісних сторін рухової діяльності, фізіологічним механізмом розвитку яких є умовно-рефлекторний характер діяльності м'язів і вегетативних систем [46].

Це дозволяє багатьом авторам (О.В. Жадобін, Д.Т. Ву, А.І. Гарамян, Н.А. Атиля, Ш.Р. Зайнуллин і ін.) розглядати загально-фізичну підготовку боксерів як базис для технічної, тактичної, психологічної та інших сторін спортивної підготовки боксерів.

Розвиток фізичних якостей, підвищення їх рівня здійснюється в процесі їх взаємодії і в значній мірі визначається раціональним вибором фізичних вправ; урахуванням явищ позитивного і негативного перенесення рухових навичок; плануванням тренувального процесу, зміст якого визначає можливість використання екстраполяції. Темпи приросту показників рухово-координаційних якостей залежать також від готовності боксера до самостійного виконання фізичних вправ, що сприяють підвищенню рівня загально-фізичної підготовленості за рахунок поліпшення показників м'язової сили, швидкості рухів, витривалості, спритності і інших якісних сторін рухової діяльності [47].

Рівень технічної підготовленості боксерів визначається в чималому ступені станом і характером взаємодії різних фізіологічних систем [48]. Діяльність серцево-судинної, кровоносної, дихальної та інших вегетативних систем визначається обсягом і інтенсивністю тренувального навантаження, працездатністю боксера; прагненням до реалізації поставлених цілей і завдань, відповідних можливостям і здібностям спортсмена. У зв'язку з цим підвищення рівня технічної підготовленості єдиноборців обумовлено рівнем сформованості інтелектуальної сфери, пізнавальних здібностей; мотиваційної сфери, психологічної підготовленості та ін. [49].

Ефективність ударної дії боксера визначається здатністю працюючих м'язів розвивати оптимальну силу м'язових скорочень. Провідною змінною величиною, яка свідчить про силу м'язів, виступає швидкість м'язового скорочення і точність атакуючого удару.

Просторово-часові і просторово-силові параметри моторного акту в ударному прийомі залежать від досягнутого рівня рухово-координаційної діяльності. Це детермінує значимість фізичної підготовленості для розвитку рухово-координаційних якостей відповідно до особливостей і завдань кожного етапу спортивної підготовки, забезпечує певний рівень технічної майстерності.

Багато фахівців з боксу (А.С. Кузнецов, В.В. Денискин, С.Д. Неверковіч, А.Г. Беленький, СІ. Лазебний і ін.) вважають, що для досягнення високих результатів у боксі на міжнародній арені необхідні кардинальні зміни системи спортивної підготовки боксерів, в основі якої повинні бути закладені нові уявлення про забезпечення такого рівня фізичної підготовки, який дозволив би засвоювати техніку атакуючих і захисних прийомів в більш короткі терміни.

Е.В. Калмиков, В.А. Кисельов, Є.П. Врублевський, Р.Г. Кім, підкреслюють значущість засвоєння раціональної техніки пересування боксера по рингу і формування навичок маневрування, орієнтування в просторі і часі в процесі протиборства з суперником за допомогою чергування стрибків і підскоків зі скрестного, приставними і звичайними кроками. Це обумовлює збереження працездатності, оптимальної рухової активності, раціонального розподілу і перерозподілу м'язових зусиль. На процес підвищення рівня технічної підготовленості боксера великий вплив робить виховання «почуття часу», завдяки якому більш точно сприймаються просторово-тимчасові дії противника; зіставляється швидкість ударної дії з урахуванням дистанції, способу пересування, співвідношення росто-вагових показників противника.

На думку М.П. Савчина, В.Є. Котешева, І.С. Колесника, А.А. Лазаренко при плануванні технічної підготовки боксерів необхідно виходити за межі сформованих уявлень про побудову тренувальних занять, виявляти і використовувати підготовчі та вправи, що підбивають, які сприяють засвоєнню раціональної техніки атакуючих і захисних прийомів; створювати умови для прояву індивідуальності при застосуванні кожної технічно складної дії.

В.А. Кисельов, підкреслює, що сучасний етап спортивної підготовки боксерів вимагає переосмислення і творчого аналізу цілей і завдань тренувального процесу, що забезпечує зростання спортивної майстерності єдиноборців на базі нової парадигми загально-фізичної підготовки, тісно пов'язаної зі спеціальною техніко-тактичною. Такий підхід – закономірна вимога, що дозволяє вийти за межі сформованих протягом тривалого часу поглядів, ідей і моделей різних систем техніко-тактичної підготовки боксерів.

На думку О.В. Кравченко, Г.В. Кургузова, А.Л. Лаптева в процесі технічної підготовки боксерів при визначенні обсягу і інтенсивності тренувального навантаження необхідно враховувати закономірності адаптації організму до характеру м'язової діяльності; інформацію забезпечують систем про тривалість часу при використанні різних способів виконання складних технічних прийомів; особливості зміни психологічного та функціонального стану противника в різних ситуаціях бою; внутрішні відчуття темпу виконуваних рухових дій і швидкості реакції.

У спеціальній літературі представлені дані, що показують вплив генетичних передумов на прояв рухової реакції і розвиток витривалості, про що можна судити по анатомо-фізіологічних особливостей організму [50]. Спадкові фактори впливають також на швидкість засвоєння техніки досліджуваних прийомів. При розробці методики навчання і тренування боксерів необхідно враховувати спадковий вплив задатків і схильностей спортсмена при виборі засобів, методів, методичних прийомів, педагогічних умов і педагогічних впливів, що підвищують ефективність навчально-

тренувального процесу [49, 51]. Властивості вищої нервової діяльності, що детермінують прояв логічного і творчого мислення, створюють умови для виявлення латентних здібностей і можливостей з метою саморозвитку та самовдосконалення. Притаманні вищим відділам головного мозку різноманітні форми аналізу, узагальнення та синтезу дозволяють зіставляти процеси і явища внутрішнього і зовнішнього світу; формувати різні види уваги, пам'яті, завдяки чому боксери здатні сприймати навіть незначні деталі, що характеризують прояв індивідуального стилю [52].

Бокс заснований на системі рухових дій, що становлять базис технічної підготовленості. Засвоєння основних технічних прийомів пов'язане з їх багаторазовим повторенням в різних умовах тренувальної та змагальної діяльності при різних станах організму. Це обумовлює зміцнення і варіативність рухових дій; забезпечує різноманітність тренувального навантаження, підвищує психоемоційний стан боксерів, дає можливість при зміні ситуації швидко змінювати темпо-ритмові параметри моторних актів, пристосовуючись до умов протиборства з супротивником [53].

В.А. Санніков, Р.М. Загайнов, В.П. Шейнов і ін., розглядаючи проблему підвищення технічної підготовленості боксерів, одним з найважливіших чинників вважають забезпечення ефективності управління їх психоемоційним станом. Матеріали досліджень С.І. Загайнова, А.С. Мандзяк, С.В. Ліпатова свідчать про залежність пристосування спортсмена до ситуацій, що виникають в процесі спортивної боротьби, від його емоційного стану, так як виникнення емоцій сприяє мобілізації додаткової енергії і підвищенню працездатності. В ході емоційних переживань відбувається мобілізація вегетативних функцій, якщо єдиноборець проявляє вольові якості при одночасному контролі ступеня емоційності. При недостатньому рівні сформованості сили волі мають місце деяке зниження показників діяльності вегетативних систем (пульсу, артеріального тиску та ін.). Це підкреслює важливість морально-вольової підготовки боксерів [54].

А.А. Передельский, розглядаючи основи психофізичного управління в контактному поєдинку спортивного єдиноборства, підкреслює необхідність виділення структурних компонентів поєдинку, серед яких одне з провідних місць займає поставлене дихання як основоположний елемент техніки ведення бою. На його думку, правильно поставлене дихання є механізмом управління біоенергетикою. Дихальний ритм забезпечує не тільки швидку мобілізацію ресурсів організму, необхідних для успішного проведення атаки, але і розслаблення працюючих м'язів, що дуже важливо для організації раціональної тренувальної та змагальної діяльності [55].

Як підкреслює Н.В. Лукін, в спортивній підготовці єдиноборців велике місце повинно відводитися моделі побудови системи рухів, обумовлює раптовий перехід з добре відомих способів виконання широко використовуваних технічних прийомів на несподівані, індивідуально модернізовані, з використанням передового досвіду найсильніших боксерів.

В.А. Санніков, В.В. Воропаєв, вважають, що стабільність і надійність змагальної діяльності боксера визначаються варіативністю способів виконання технічних прийомів, детермінованою віковими, росто-ваговими і іншими параметрами боксера, рівнем тренуваності противника. Визначальною особливістю індивідуального стилю ведення боксерського поєдинку суперником, на думку авторів, є впевненість в своїх силах, здатність добре орієнтуватися в просторі і часі, виконання технічних прийомів відповідно до заданих параметрів в стресових ситуаціях. В якості провідної умови підвищення технічної підготовленості боксерів В.А. Санніков, В.В. Воропаєв відзначають відповідність цілей і завдань змагальної діяльності, а також складності рухових завдань рівнем фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості єдиноборця.

За даними А.І Качурина, В.А. Кисельова, для підвищення технічної підготовленості боксерів доцільно використовувати спеціальні вправи, систематизовані по їх фізіологічному впливу, що дозволяє більш точно планувати тренувальне навантаження, знижувати коефіцієнт психічної

напруженості [56, 57].

Залежно від характеру і спрямованості спеціальні вправи розподілені на відповідні групи: з потужністю, що не перевищує порога анаеробного обміну; змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, включають дві підгрупи: субкритичного, що не перевищують показників критичної потужності; надкритичних, що перевищують критичну потужність; максимальної анаеробної потужності з максимальною інтенсивністю, при зниженні працездатності через 20-30 с після початку виконання тренувального навантаження.

Знання характеру м'язової роботи і особливостей її впливу на організм дозволяє більш ефективно управляти руховою діяльністю єдиноборців, розподіляти навантаження відповідно до етапів спортивної підготовки, при плануванні враховувати індивідуальну реакцію боксера на різні види застосовуваних спеціальних вправ. При виборі тренувального навантаження важливо враховувати: співвідношення обсягу і інтенсивності; специфічний і неспецифічний характер впливу на організм; спрямованість (аеробне, анаеробна, змішана); ступінь координаційної складності; силову, швидкісно-силову, загальну і спеціальну витривалість.

Ефективність планування м'язового навантаження визначається, перш за все, співвідношенням його обсягу і інтенсивності, невідповідність яких створює передумови для перенапруги рухових і систем, що забезпечують наслідком якого може з'явитися пере тренуваність.

Важливою умовою раціональної організації тренувального процесу, на думку Л.П. Матвєєва, є розподіл тренувального навантаження по мікро- і мезоциклах, періодам та етапам спортивної підготовки, від правильності якого залежать показники технічної підготовленості боксера. Ю.А. Шуліка, А.А. Лавров, С.М. Ахметов під змістом технічної підготовленості розуміють сукупність рухових дій різної структурної складності і спрямованості, застосування яких дозволяє реалізувати систему цілей і задач в ході змагальної діяльності. В.А. Санніков, В.В. Воропаєв пропонують умовно розділити

технічну підготовку:

- на загальну, покликану забезпечити формування достатнього фонду рухових умінь і навичок як базису для засвоєння техніки атакуючих і захисних дій при необхідному рівні розвитку швидкісно-силових і силових якостей, загальної і спеціальної витривалості, спритності, стійкості тіла і інших рухово-координаційних якостей;

- на спеціальну, спрямовану на становлення індивідуального стилю боксерського поєдинку.

Як засоби технічної підготовки боксерів автори розглядають: основні (змагальні вправи; вправи на спеціальних боксерських снарядах, робота на лапах; спаринги; робота в парі з партнером і ін.); додаткові (загально-підготовчі вправи; забезпечують приріст провідних рухово-координаційних якостей); технічні (кіно-фото-аудіо-комп'ютерні, призначені для формування і корекції уявлень про форму та зміст рухових дій; використання в якості просторово-часових орієнтирів для уточнення провідних параметрів технічних прийомів; розподілу м'язових зусиль в просторі і часі; своєчасної зміни м'язового напруження і розслаблення; отримання та переробки інформації про характер виконуваних рухів, встановлення зворотного зв'язку); додаткові снаряди, пристосування, спеціальне обладнання (лапи, обтяжені рукавички, боксерська груша та ін.); тренажерні пристрої для розвитку провідних рухово-координаційних якостей; тренажери для створення умов, що забезпечують засвоєння техніки складних рухових дій.

Розглядаючи проблему пошуку шляхів вдосконалення спортивної майстерності ряд вчених [58, 59, 60] відзначають, що показники технічної підготовленості єдиноборців необхідно розглядати в якості основної умови досягнення ефективності змагальної діяльності. При цьому, на думку авторів, дуже важливо, щоб функціональний стан організму відповідав рівню тренуваності, так як лише в цьому випадку істотно підвищуються адаптаційні можливості спортсмена.

Дослідження В.Г. Свічкарева, В.І. Мартинова присвячені проблемі виявлення чинників, що визначають зростання спортивної майстерності. На їхню думку, провідним фактором є оптимальний рівень працездатності, обумовлений показниками швидко-силових якостей, а також спеціальної спритності, точності рухів, стійкості тіла і іншими якісними показниками рухової діяльності. Висока працездатність дозволяє багаторазово виконувати засвоєні технічні прийоми, що сприяє формуванню рухових навичок, міцність яких забезпечується в процесі взаємодії з партнерами різного зросту, рівня підготовленості, досвіду змагальної діяльності і т.д.

Л.П. Матвєєв, О.С. Морозов підкреслюють важливість формування варіативності рухових навичок як умови ефективної змагальної діяльності з її непередбачуваними ситуаціями, які виникають несподівано, які вимагають максимальної реалізації нервово-м'язових зусиль. А ось варіативність рухових навичок забезпечується при проведенні спарингів і навчальних боїв, в ході яких створюються ситуації для використання різних способів виконання добре відомих прийомів при частій зміні змагальних дистанцій і способів пересування по рингу, підтримці високої швидкості рухової діяльності, прискорення до кінця раунду. Такий підхід до організації тренувального процесу на передзмагальному етапі значно підвищує функціональні можливості організму, сприяє вдосконаленню технічної підготовленості єдиноборців, підвищенню спеціальної працездатності, впевненості в своїх силах [61].

Результати досліджень В.А. Санікова, В.В. Воропаєва дозволили їм зробити висновок, що основне завдання технічної підготовки полягає в значному збагаченні системи рухових навичок, а також підготовчих і підвідних вправ, що забезпечують розуміння особливостей та структурного змісту ударних і захисних прийомів, їх співвідношення, різновидів, форм і варіантів виконання. В.І. Філімонов, наголошує на необхідності застосування нового підходу до засвоєння раціональної техніки атакуючих і захисних дій, заснованого на результатах біомеханічного аналізу моторних актів, що

дозволяє будувати процес навчання з урахуванням росто-вагових показників, довжини верхніх і нижніх кінцівок, швидкості рухової реакції, рівня розвитку швидкісно-силових якостей та інших індивідуальних особливостей боксера.

При навчанні початківців боксерів необхідно навчити їх створювати чіткий і точний руховий образ технічного прийому; правильне розуміння його змісту; елементів, складових його сутність, раціональну послідовність фаз [62].

Таким чином, аналіз спеціальної літератури показав, що проблема підвищення технічної підготовленості боксерів є складною, багато параметричною, що обумовлює велику різноманітність підходів, поглядів, ідей і способів її рішення.

2.1 Завдання дослідження

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми формування технічних дій боксерів.
2. Вивчити рівень технічних дій боксерів на початку і в кінці експерименту.
3. Розробити методiku формування технічних дій боксерів-юнаків і перевірити її ефективність у педагогічному експерименті.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Анкетне опитування тренерів.
3. Педагогічні спостереження.
4. Педагогічні контрольні випробування:
 - тестування ЗФП;
 - тестування ТТП (спаринги).
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури

В результаті аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури були виявлені основні етапи становлення майстерності спортсменів.

Визначалися основні поняття, що характеризують техніку в спорті взагалі, і в боксі зокрема, виявлялися засоби і методи технічної і підготовки юних боксерів на початкових етапах навчання.

Виявлялися різні точки зору з проблеми технічних дій представників різних видів спорту і боксу зокрема; явище позитивного перенесення рухових навичок з однієї кінцівки на іншу - симетричну кінцівку. Аналізувалися основні закономірності і етапи формування рухових навичок, вивчався позитивний досвід застосування методики навчання технічним діям юних спортсменів.

В результаті проведеного теоретичного дослідження вдалося виявити основні положення технічної підготовки в спорті взагалі, і в боксі зокрема, отримали наукове про обґрунтування за останнім час.

Анкетне опитування

З метою виявлення думки тренерів з питання технічної підготовки боксерів-юнаків, була розроблена спеціальна анкета. Анкета поширювалися серед провідних тренерів міста Запоріжжя, що мають досвід роботи з юними боксерами.

Всього в опитуванні взяли участь 8 тренерів.

Опитуваним респондентам лунав анкетне бланк з пропонованими питаннями і варіантами відповідей на них.

За допомогою опитування передбачалося: з'ясувати необхідність удосконалення методики технічної підготовки боксерів-юнаків на етапі початкової підготовки; - виявити найбільш ефективні засоби і методи технічної підготовки і коло бойових дій юних боксерів; - визначити думки тренерів до освоєння бойових засобів (ударів і захистів).

Педагогічні спостереження

Спостереження проводилися візуально і з використанням відеозапису.

Спостереження здійснювалися на змаганнях, а також на спеціально організованих спарингах, на початку і наприкінці педагогічного експерименту (20 боїв), що дозволяють зробити порівняння рівнів технічної підготовленості юних боксерів експериментальної і контрольної груп.

У зв'язку з завданнями дослідження, в ході спостереження обчислювалися такі показники:

- загальна кількість ударів нанесених боксером за весь бій і кількість точних ударів, виконаних обома руками;

- загальна кількість і кількість точних ударів нанесених боксером за весь бій правою і лівою рукою окремо;

- загальна кількість і кількість точних прямих, бічних і ударів знизу, завданих боксером за весь бій обома руками разом;

- загальна кількість і кількість точних ударів кожного виду (прямі, бічні, знизу) виконані кожної (правою і лівою) рукою окремо;

- загальна кількість ударів нанесених противником і кількість з них парирувані боксером.

Кількісні показники змагальної діяльності кожного юного боксера піддавалися математичній обробці і заносилися до загального, спеціально розробленого протоколу і відповідну таблицю. Надалі, на їх підставі розраховувалися якісні показники ефективності змагальної діяльності боксерів-юнаків (коефіцієнти ефективності). Розрахункові формули коефіцієнтів ефективності (КЕ):

- коефіцієнт ефективності атаки (КЕА)

$$КЕА = \frac{\text{кількість точних ударів}}{\text{загальна кількість ударів}}$$

- коефіцієнт ефективності захисту (КЕЗ)

$$КЕЗ = \frac{\text{кількість паріруємих ударів}}{\text{загальна кількість ударів нанесених суперником}}$$

- узагальнений коефіцієнт ефективності бойових дій (УКЕБД)

$$УКЕБД = КЕА + КЕЗ$$

Ефективність бойових дій тим вище, ніж значення УКЕБД ближче до «1».

Педагогічні контрольні випробування застосовувалися з метою визначення:

- 1) рівня фізичної підготовленості боксерів-юнаків досліджуваних груп;
- 2) рівня технічної підготовленості юних боксерів.

Визначення рівня фізичної підготовленості юних боксерів здійснювалося за результатами наступної групи вправ: згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с; човниковий біг 3x10 м; поштовх набивного м'яча (3 кг) правою і лівою руками з положення бойової стійки; метання тенісного м'яча (на дальність) правою і лівою руками; ловля тенісного м'яча з положення бойової стійки правою, лівою рукою окремо і по черзі; кистьова динамометрія.

У тесті згинання - розгинання рук в упорі лежачи, піддослідним пропонувалося по сигналу (звукова команда) за 30-секундний проміжок часу виконати якомога більшу кількість повторень, що дозволяло виявити рівень розвитку швидко-силових здібностей м'язів розгиначів і згиначів рук які несуть безпосередню навантаження в основних спеціальних вправах (ударах) боксера.

На виконання човникового бігу (3x10 м) кожному випробуваному виділялося по 3 спроби, з яких реєструвалася найкраща. Човниковий біг дозволяв судити про можливість випробуваного до швидкого розвитку максимальної швидкості бігу (швидко-силові і вибухові здатності м'язів ніг) і до швидкого «переключення» на пряму руху, що також характерно для бойової діяльності боксера.

Результати, показані випробуваними в поштовху набивного м'яча з положення бойової стійки правою і лівою рукою, побічно свідчить про рівні розвитку вибухової сили удару кожної руки.

Кидок тенісного м'яча на дальність виконувався також правою і лівою руками, на що випробуваним відводилося по 3 спроби, з яких реєструвалася найкраща. Дана вправа давала можливість визначення рівня розвитку швидко-силових здібностей рук при виконанні ненавантажених рухів.

Ловля же тенісного м'яча, який кидає партнер з відстані 3 метри, правою і лівою руками, показувала рівень швидкості реакції і точності в ненавантажених рухах, що демонструвало кількість вдалих і не вдалих спроб (з 10 можливих).

Тестування фізичної підготовленості передбачало наступну послідовність: - на початку тестування випробовувані протягом 15 хвилин виконували розминку, після чого їм пропонувалося виконати тест в ловлі тенісного м'яча, потім - згинання та розгинання рук в упорі лежачи, після чого, випробовувані переходили до виконання човникового бігу, потім здійснювали штовхання набивного м'яча і кидки тенісного. На завершення тестування, групі випробовуваних пропонувалося виконати спроби кистьової динамометрії.

Результати кожної вправи заносилися до відповідного протоколу і піддавалися подальшому математико-статистичному аналізу.

З метою визначення та оцінки рівнів технічної підготовленості (за кількісними та якісними показниками) боксерів-юнаків експериментальної і контрольної груп, в педагогічному експерименті, вироблялося тестування спеціальної змагальної діяльності. Дане тестування проводилося під час спарингів, в яких брали участь юні боксери обстежуваних груп. Перед початком поєдинків, протягом 15 хвилин, випробовувані виконували розминку. Поєдинок проводився за формулою: 3 раунду по 2 хвилини з перервами відпочинку по 1 хвилині. Визначення переможця не проводилося, що сприяло зняттю у юних боксерів психологічної напруженості (відповідальності) та дозволяло їм демонструвати свої технічні можливості в повній мірі. Отримана відеозапис поєдинків піддавалася подальшому математико-статистичному, логічному аналізу і узагальненню з виявленням кількісних і якісних показників змагальної діяльності.

На основі отриманих показників змагальної діяльності на початку і кінці педагогічного експерименту здійснювалося порівняння рівнів технічної підготовленості боксерів-юнаків експериментальної та контрольної груп дослідження.

2.3 Організація дослідження

Для педагогічного експерименту були визначені 2 групи випробовуваних: I група - експериментальна, що складається з 12 чоловік-боксерів III року навчання, II група контрольна в кількості 12 чоловік - боксерів того ж рівня підготовленості та стажу занять, у віці 12-13 років. Одним із основних критеріїв при комплектації груп випробовуваних було - однаковий рівень спеціальної підготовленості (проходження курсу початкової підготовки), після якого відбувається поглиблене навчання технічним діям. Експериментальна і контрольна групи тренувалися за єдиними тренувальним планам 5 раз в тиждень під керівництвом тренера Карандія Станіслава Івановича і автора даної роботи.

Експериментальна група тренувалася на базі боксерського клубу СК «Мотор-Січ» м. Запоріжжя.

Боксери експериментальної групи займалися за розробленою нами методикою навчання.

Контрольна група тренувалася на базі боксерського клубу СК «Мотор-Січ» м. Запоріжжя. Технічна підготовка здійснювалася за традиційно прийнятою методикою.

Протягом усього педагогічного експерименту (з вересня 2020 року по вересень 2021 р.) випробовувані обох груп, з метою порівняння рівня і динаміки вдосконалення технічної і фізичної підготовленості піддавалися двократному педагогічному тестуванню: перше на початку педагогічного експерименту - визначення вихідного рівня (технічної, фізичної) підготовленості; друге (контрольно-фінальне), визначало ступінь і динаміку змін показників за експериментальний період.

Результати, отримані в ході педагогічного експерименту, піддавалися обробці методами математичної статистики.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Аналіз результатів анкетування

З метою з'ясування думок тренерів, які працюють з боксерами, був розроблений анкетне бланк з проблеми технічної і координаційної підготовки юних боксерів, що містить 13 питань, отримавши відповіді на які передбачалося визначити:

- шляхи вдосконалення технічної та координаційної підготовки боксерів-юнаків;
- необхідність подальшого пошуку більш ефективних засобів і методів технічної та координаційної підготовки;
- ступінь впливу бойової стійки боксерів-юнаків на повноцінність використання ними обох рук (правої і лівої) в організації ударних і захисних дій.

В опитуванні взяли участь 12 тренерів м. Запоріжжя.

Більшість (66,6%) опитаних тренерів вважає, що на даний момент в теорії та практиці боксу наявні методики технічного навчання боксерів-юнаків є недостатніми, в зв'язку з чим, необхідний додатковий пошук нових ефективних методик. 21,4% респондентів відзначають, що наявні методики технічної підготовки юних боксерів залишаються дієвими, але при цьому необхідно частковий їх розвиток, оптимізувати вже наявні тренувальні засоби. Значно менша кількість (11,9%) тренерів задоволено традиційними методиками технічної підготовки юних боксерів в повній мірі.

З питання необхідного кола технічних дій, який юні боксери повинні вивчати на 2 році початкової підготовки, думка тренерів розділилися приблизно порівну. Тренери першої групи (40,5%) вважають, що на даному етапі тренування юним боксерам необхідно освоювати обмежене коло технічних прийомів, але по можливості розширюючи варіанти їх застосування. Друга група (45,2%) вважає за необхідне вивчення і вдосконалення по можливості більш широкого кола бойових дій. Решта

(14,2%) вважають, що боксерам-юнакам необхідно вивчати обмежене коло технічних дій, які доводяться до автоматизму. На думку Б.М. Ніконорова, даний напрямок тренування може дати позитивний результат лише в початкові періоди становлення майстерності боксерів, надалі ж, це зробить стримуючий вплив на подальше зростання тренуваності спортсмена.

Переважає більшість (73,8%) тренерів наголошує на необхідності наукового пошуку нових, більш ефективних вправ технічної підготовки боксерів. Значно менше їх кількість (19,0%) вважає, що такої проблеми не існує і 7,1% говорять про часткову недостатність вже наявних засобів бойової підготовки.

При вирішенні завдань координаційної підготовки боксерів, 61,9% тренерів віддають перевагу засобам спеціального характеру (робота з партнером в рукавичках); 23,8% тренерів віддають першорядне значення спеціально-підготовчим вправам («школа боксу», імітаційні вправи, бій з «тінню», вправи в ударах на снарядах і т.п.); 14,2% вважають, що координаційну підготовку краще здійснювати засобами загально-розвиваючого характеру.

Абсолютна більшість опитуваних тренерів (73,8%) дали ствердну відповідь на питання про доцільність застосування в технічній підготовці боксерів-юнаків спеціальних вправ, що виконуються з незручної стійки. Але при цьому завдання, для вирішення яких необхідно застосовувати дані вправи, вказали різні. Так, 52% з них вважають, що застосовувати вправи, які виконуються з незручною стійкою необхідно для того, щоб навчити боксерів вмінню вести бій з противником, знаходяться в незвичній стійці і пропонують відводити на це до 40% тренувального часу; 7,14% - вважають, що це необхідно робити, для того, щоб навчити боксерів вмінню вести поєдинок в двох стійках, чому слід приділяти в середньому до 35% часу тренувань; така ж кількість респондентів вважають головним завданням такого роду роботи, розширення технічного (бойового) арсеналу юного спортсмена і пропонують витратити на це до 30% часу; 19,04% - необхідністю збагачення рухово-

координаційного фонду юного боксера, чому пропонують приділяти ще менше часу (до 25%).

Спроба з'ясування найбільш важливих в навчанні та вдосконаленні юних боксерів, видів ударів, показує, що на даний рахунок у опитуваних тренерів немає єдиної думки. Найбільша кількість тренерів (30,9%) відзначають рівнозначність всіх видів ударів. Трохи менше (23,8%) - вважають важливим при виборі домінуючого виду ударів, облік індивідуальної схильності кожного спортсмена. Дещо меншою, є група тренерів (21,42%) вважають, що в навчанні та вдосконаленні ударних дій юного боксера провідне значення потрібно віддавати прямим ударам і ще менше (11,9%) - віддають перевагу вдосконаленню бічних ударів і ударів знизу. Незначна кількість тренерів (4,76%) зазначає, що на початку процесу навчання перевагу слід віддавати прямим ударам, після того як вони освоєні в достатній мірі, потрібно вже враховувати індивідуальну схильність кожного спортсмена до освоєння того чи іншого виду ударів.

Узагальнюючи вище викладені відповіді, можна зробити висновок про те, що для технічного навчання юного боксера важливим є рівнозначне освоєння всіх основних видів (прямих, бічних, знизу) ударних дій і при цьому слід враховувати індивідуальні схильності боксерів до освоєння тих чи інших ударів.

Проведений аналіз відповідей дозволяє свідчити про необхідності пошуку більш ефективних методик технічного навчання боксерів-юнаків, які покликані виховувати;

- стабільні і «гнучкі» спеціальні рухові навички;
- симетричність умінь і навичок;
- варіативність придбаних умінь і навичок.

Рішення визначених вище напрямків технічної підготовки юних боксерів можливо через розробку, методики навчання, що складається з комплексів спеціальних і спеціально-підготовчих вправ, що враховує їх оптимальну тривалість і послідовність в тренуванні молодого спортсмена.

3.2 Основні положення методики формування технічних дій боксерів-юнаків на початковому етапі

Теоретичне вивчення проблеми технічної підготовки юних боксерів, а також, опитування провідних тренерів, свідчать про необхідність пошуку більш перспективних методик, що дозволяють озброїти молодого спортсмена більш досконаліми засобами бою, рівнозначно виконуваних обома руками і в обидві сторони, що диктується особливостями сучасного боксерського поєдинку.

Пропонована методика навчання боксерів-юнаків технічних дій не має на меті відкинути традиційно використовувані методики навчання [44, 49, 55], а дозволяє доповнити теорію і практику спорту і боксу, зокрема.

Метою даної методики є навчання юних боксерів варіативним і разом з тим стабільним технічними діями. Де під варіативністю розуміється, як безпосередньо пристосованість кожного окремо взятого бойового засобу (ударів, їх комбінацій і захистів) до швидко мінливої змагальній обстановки, так і збільшення обсягу технічних засобів ведення бою, рівноцінно виконуваних обома руками і в обидві сторони. Зазначена варіативність не є абсолютною метою процесу навчання юного боксера, так як під впливом безлічі факторів, які збивають, супутніх змагальної діяльності боксерів, спортсмен не зможе застосовувати адекватні і надійні бойові засоби, що в свою чергу забезпечується їхньою стабільністю [47].

У зв'язку з чим, основними засобами експериментальної методики є вправи спеціального і спеціально-підготовчого характеру, а також необхідний їх обсяг і послідовність. Вправи експериментальної методики поділялися на три основні групи: I група - вправи спеціального характеру; II групи - спеціально-підготовчі вправи; III група - вправи фізичної підготовки.

Основним тренувальним фактором пропонованої методики технічного навчання боксерів-юнаків, було виконання певного обсягу спеціалізованих

вправ з незвичної для юного боксера стійки: боксерам-правшам передбачалося змінювати лівосторонню бойову стійку на правобічну; боксерам-лівшам - правосторонню стійку на лівосторонню. Що сприяло згладжуванню спеціальної асиметрії боксера, за рахунок більш якісного перенесення рухових навичок і якостей на протилежні кінцівки (руки) і сторони тіла, тим самим забезпечуючи більш симетричний розвиток функцій обох рук, а також розвиток вміння проводити технічні дії в іншу сторону, здійснюючи при цьому активний відпочинок під час спеціальної роботи.

На початку педагогічного експерименту (стадія ознайомлення) протягом 2 місяців (вересень, жовтень 2020р.) на навчально-тренувальних заняттях проводилось ознайомлення з елементами техніки ведення бою на дальній і середній дистанціях з незвичною для боксера стійки:

- бойова стійка: положення ніг, рук, тулуба, голови;
- основні види пересувань в різних напрямках: звичайними, приставними, разом-легкими кроками;
- найпростіші одно-, дво- ударні комбінації на місці і в русі, в атакуючій і контратакують формах;
- основні (необхідні) види захисних дій: за допомогою рук, ніг і тулуба.

Після того як юні боксери протягом перших двох місяців придбали впевнене вміння у виконанні незвичній бойової стійки, могли вільно пересуватися в ній, виконувати основні (найпростіші) ударні комбінації в атакуючій і контратакуючій формах, на дальній та середній дистанціях, запропоновані завдання поступово ускладнювалися (стадія вдосконалення).

Ускладнення завдань забезпечувалося:

- комбінуванням різних видів (прямих, бічних, знизу) ударних дій;
- комбінуванням різних видів захисних дій;
- комбінуванням різних ударних і захисних дій в тактичних комбінаціях (атака + захист, захист + контратака, атака + захист + контратака, захист + контратака + захист, помилкова атака + справжня атака і т.д.);

- виконання зазначених вище варіантів технічних дій з незвичної стійки, як на місці, так і в русі в різних напрямках, а так само зі зміною напрямку руху під час виконання;

- ознайомлення з елементами ведення ближнього бою в незручній з

- ознайомлення з елементами ведення ближнього бою в незручній стійці.

Стадія вдосконалення технічних дій, які виконуються боксерами експериментальної групи в незручній стійці, тривала 4 місяці (листопад-грудень 2020 р січень-лютий 2021 р.).

Після стадії вдосконалення наступав заключний період педагогічного експерименту - стадія закріплення і індивідуалізації (березень, квітень, травень 2021 р.) технічних дій, які виконуються боксерами з незвичною стійки. Заняття даного періоду включали вправи, що дозволяють закріпити освоєний раніше матеріал (з урахуванням індивідуальності спортсмена), а також залучити свідомість спортсмена до самостійного вибору і планування комбінацій ударів і захистів з незручного вихідного положення.

У заняттях з технічної підготовки, вирішення завдання спеціальних дій юних боксерів здійснювалося переважно за рахунок застосування вправ спеціального і спеціально-підготовчого характеру, яким в кожному занятті відводилося від 20% до 40% тренувального часу, спеціальної спрямованості. Кількість часу і місце тренувального заняття, призначені для роботи, на різних етапах педагогічного експерименту визначалися ступенем освоєності досліджуваного матеріалу.

Так, на початку стадії ознайомлення (1-місяць - вересень) обсяг вправ спрямованих на вивчення спеціальних дій (ударів, захистів, пересувань) з незвичної стійки в кожному занятті не перевищував 20% спеціалізованої роботи. Робота здійснювалася переважно засобами спеціального і спеціально-підготовчого характеру в кінці підготовчої і початку основної частин заняття, коли спортсмени знаходяться в стані найкращої оперативної працездатності та уваги, що забезпечують краще сприйняття і засвоєння незнайомого матеріалу [32, 45]. У міру вивчення знайомих прийомів з незвичної стійки, обсяг

подібного роду вправ до кінця першої стадії (переважно 2-місяць - жовтень) педагогічного експерименту поступово доводився до 30%, головним чином, за рахунок підвищення кількості спеціальних вправ (в рукавичках з партнером).

Найбільший обсяг вправ, реалізовувався юними боксерами на стадії вдосконалення і становив уже 30-40% тренувального часу. Обсяг, як спеціально-підготовчих, так і спеціальних вправ рівномірно підвищувався з 30 до 40% протягом першого місяця (листопад) етапу вдосконалення. Протягом наступних двох місяців (грудень, січень) обсяг даних вправ у заняттях залишався стабільним (40%) і включав в себе вивчення та вдосконалення ускладнених технічних комбінацій (ударів, захистів, пересувань і різних їх поєднань) з незручною стійки і реалізації в бойовій обстановці. На останньому місяці (лютий) даної стадії, обсяг вправ знижувався до 30%, основною тенденцією яких було вдосконалення технічних дій з незручною стійки.

Вправам спеціально-підготовчого характеру з незвичною стійки відводилися кінець підготовчої і початок основної частини занять, в той час як спеціальним вправам відводилися переважно початок і середина, рідше кінець (при вдосконаленні в стані стомлення) основної частини занять.

На останньому етапі педагогічного експерименту обсяг вправ залишався незмінним (30%). У зв'язку з основними завданнями цього етапу - закріплення і індивідуалізація технічних дій з незручної стійки, вправам відводилися кінець підготовчої частини (спеціально-підготовчі вправи), а так же, середина і кінець основної частини занять (спеціальні вправи з партнером). На цьому етапі основна тенденція процесу навчання носила індивідуальний характер [58], тобто завдання включали в себе техніко-тактичні комбінації, вивчені на попередніх стадіях педагогічного експерименту, з урахуванням індивідуальної схильності кожного боксера до тієї або іншої манери ведення бою, а також, адаптації індивідуальних бойових дій з незручної стійки до умов поєдинку.

Важливим компонентом пропонованої методики навчання є також використання ігрового методу при виконанні спеціально-підготовчих вправ з незручної і зручної стійок, що також сприяє активізації свідомості юнака і

підвищенню емоційного фону занять [61].

3.3 Динаміка змін фізичної та технічної підготовленості боксерів 12-13 років

В результаті тестування фізичної підготовленості та ефективності змагальної діяльності боксерів-юнаків були визначені найбільш інформативні та значущі вправи, за допомогою яких проводилося порівняння рівнів фізичної підготовленості і відбулися зміни в обстежуваних групах спортсменів за час педагогічного експерименту. Даними вправами були: згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд; поштовх набивного м'яча (3 кг) з положення бойової стійки правою і лівою рукою окремо; ловля 10 послідовних кидків тенісного м'яча, окремо правою і лівою руками; додатковими були - човниковий біг (3x10 м) і метання тенісного м'яча на дальність правою і лівою рукою окремо.

Контрольне тестування на початку педагогічного експерименту (табл. 3.1, рис. 3.1) дозволило виявити відсутність статистично достовірних відмінностей в рівнях фізичної підготовленості боксерів-юнаків експериментальної і контрольної груп, за показниками зазначених вище вправ.

Так, випробовувані експериментальної групи (ЕГ) в тесті максимальної кількості віджимань за 30 з продемонстрували $36,7 \pm 8,62$ повторень, а випробовувані контрольної групи (КГ) - $33,3 \pm 6,18$ повторень, де достовірних відмінностей не виявлено 1,43, що дозволяє свідчити про однаковий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів згиначів і розгиначів рук.

Поштовх набивного м'яча правою і лівою руками з бойової стійки показав, що боксери експериментальної групи правою рукою штовхають м'яч у середньому на $6,57 \pm 1,27$ метра, лівої - $5,06 \pm 1,38$ метра, боксери контрольної групи - правою рукою - на $6,72 \pm 1,64$ м, лівої - $5,07 \pm 1,39$ м. Коефіцієнти достовірності відмінностей за результатами правої ($t=0,32$) і лівої рук ($t=0,02$)

свідчать про рівнозначність обстежуваних груп спортсменів по «вибуховому» силовому компоненту ударного руху.

Результати тестування лову тенісного м'яча показали, що юні боксери експериментальної групи (ЕГ) правою рукою ловили в середньому $7,75 \pm 1,65$ кидків з 10 можливих, лівою - $7,65 \pm 1,79$ кидків; боксери контрольної групи (КГ) правою рукою ловили, в середньому, $8,10 \pm 1,83$ кидків, лівою - $7,70 \pm 1,89$ кидків. Розрахунок достовірності відмінностей в результатах правої ($t = 0,63$) і лівої ($t=0,08$) рук дозволили відзначити однорідність обстежуваних груп боксерів за швидкістю і точністю рухового реагування.

Метання тенісного м'яча показало, що боксери-юнаки експериментальної групи в середньому виконують кидок правою рукою на $30,4 \pm 6,61$ метра, лівою - на $18,5 \pm 5,49$ м; контрольної групи - на $31,0 \pm 7,44$ м і на $18,8 \pm 7,16$ м відповідно.

Завдання човникового бігу також не виявило достовірних відмінностей між часом пробігання трьох протилежно-спрямованих 10 метрових відрізків у боксерів експериментальної $8,12 \pm 0,34$ с і контрольної $8,20 \pm 0,44$ с груп ($t=0,82$), тим самим засвідчуючи про однаково розвинених швидкісно-силових здібностях м'язів ніг і здатності до швидкої зміни («переключення») напрямку руху.

Отримані результати тестування і відсутність статистично достовірних відмінностей між ними дозволили вважати обстежувані групи боксерів-юнаків однорідними за рівнем фізичної підготовленості і придатними для участі в експериментальному дослідженні.

Підсумкове тестування фізичної підготовленості показало, що статистично достовірних змін юні боксери ЕГ досягли в чотирьох тестах (згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, поштовху набивного м'яча правою і лівою рукою, в поштовху набивного м'яча, ловлі тенісного м'яча правою і лівою руками). У той час як боксери контрольної групи достовірного поліпшення показників фізичної підготовленості досягли лише в двох тестах (віджимання за 30 с; ловлі тенісного м'яча правою рукою).

Достовірно збільшення кількості віджимань в експериментальній (до $43,5 \pm 5,40$ повторень за 30 с, + 18,6%, $t = 4,01$) і контрольної (до $36,5 \pm 6,32$ повторень, +9,6%, $t=2,6$) групах говорить про ефективність використовуваних методів і засобів підвищення швидкісно-силових здібностей м'язів рук.

Але порівняння кінцевих результатів між групами показує достовірну їх відмінність ($t=3,79$) з перевагою експериментальної групи, підкреслюючи тим самим велику ефективність розвитку швидкісно-силових якостей рук.

Результати поштовху набивного м'яча (табл. 3.1, рис. 3.1) у боксерів ЕГ зросли в середньому до $7,91 \pm 1,37$ м (+ 20,3%; $t=7,97$) правою рукою і до $6,42 \pm 0,9$ м (+ 26,8%; $t = 6,15$) лівою; у контрольній групі - правою рукою - до $6,94 \pm 1,46$ м (+ 3,27%, $t = 1,46$) і до $5,11 \pm 1,3$ (+ 0,76%, $t = 0,34$) лівою, що вказує на перевагу експериментальної методики в розвитку «вибухового» компонента ударного руху рук боксерів.

Вимірювання здатності рук до швидкого і точного реагування, в лові тенісного м'яча, показало статистично достовірні поліпшення даних здібностей в спробах правою (до $9,10 \pm 0,91$ спроб, + 17,4%; $t = 4,04$) руки у юних боксерів ЕГ, при більшому прирості результативності лівої руки (до $9,55 \pm 0,94$ спроби, +24,8%; $t=5,05$). У КГ юних боксерів достовірно поліпшення показників відбулося тільки в лові правою рукою (до $9,10 \pm 1,21$ спроб, + 12,3%, $t=3,98$), підвищення результативності лівої руки (до $8,20 \pm 1,51$ спроб, + 6,49%, $t = 1,52$) статистично несуттєво.

У результатах вправ (човникового бігу і метанні тенісного м'яча правою і лукою рукою), за час педагогічного експерименту, достовірного поліпшення вихідного рівня показників досягти не вдалося.

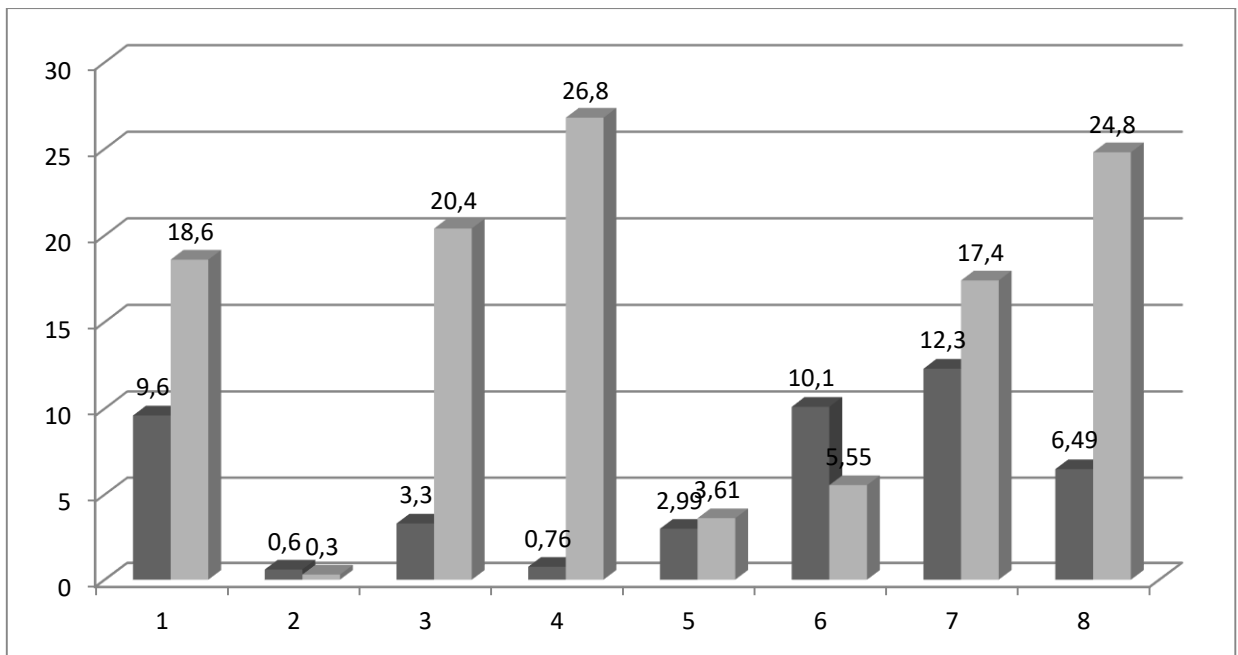


Рис. 3.1 Темпи приросту фізичної підготовленості боксерів експериментальної і контрольної групи (%)

- Примітки:
1. згинання рук, раз
 2. човниковий, біг, с
 3. штовхання набивного м'яча, м (правою рукою)
 4. штовхання набивного м'яча, м (лівою рукою)
 5. Метання тенісного м'яча, м (правою рукою)
 6. Метання тенісного м'яча, м (лівою рукою)
 7. Ловля тенісного м'яча, спроб (правою рукою)
 8. Ловля тенісного м'яча, спроб (лівою рукою)
- - контрольна група
 ■ - експериментальна група

Так, час виконання човникового бігу в обох групах боксерів-юнаків знизився в ЕГ до $8,09 \pm 0,31$ с, - 0,3%, $t = 0,48$; в КГ - до $8,15 \pm 0,35$ с., - 0,6%, $t=1,13$) не суттєво. Це може бути пояснено більшою спрямованістю

тренувальних впливів (в підготовці боксерів-юнаків обох груп) і випробування методики на вдосконалення рухових функцій рук і тулуба.

Результати метання тенісного м'яча демонструють незначне зниження показників правої (до $29,3 \pm 6,26$ м, $-3,61\%$, $t = 0,95$) і лівої (до $17,5 \pm 4,41$ м, $5,55\%$, $t = 0,99$) рук. Дані результати в порівнянні з результатами штовхання набивного м'яча свідчать про більшу спрямованості експериментальної методики тренування, на вдосконалення швидкісно-силових здібностей у «вибуховому», ніж - «швидкому» компоненті.

Виходячи з цього, можна зробити висновок, що експериментальна методика тренування сприяла кращому двосторонньому розвитку наступних рухових якостей юних боксерів: швидкісно-силових здібностей м'язів згиначів і розгиначів рук (віджимання за 30 с); «вибухового» швидкісно-силового компонента ударного руху (поштовх набивного м'яча правою і лівою рукою їх положення бойової стійки); координаційних здібностей рук, що виявляються в швидкому й точному реагуванні (ловля тенісного м'яча правою і лівою рукою з бойової стійки). Достовірне збільшення результатів фізичної підготовленості боксерів ЕГ позитивно вплинуло на підвищення кількісних і якісних (КЕ) показників переважно прямих і бічних ударів обох рук, а також на якість захисних дій юних боксерів. У контрольній групі збільшення результатів фізичної підготовленості сприяло поліпшенню кількісних і якісних показників переважно прямих ударів виконуваних, головним чином, правою рукою. Звідси можна відзначити більш широкий взаємозв'язок результатів фізичної підготовленості зі спеціальною діяльністю в експериментальній групі боксерів-юнаків. Що також виражалось в позитивному впливі підвищення результативності лівої руки на ефективність ударів виконуваних правою рукою, що забезпечується більш організованим перенесенням рухових якостей і навичок з не провідної на провідну руку.

Аналіз змагальних поєдинків на початку педагогічного експерименту показав відсутність достовірних відмінностей в рівнях підготовленості обстежуваних груп боксерів як за загальною кількістю виконаних ударів (ЕГ

= $80,2 \pm 29,1$ ударів; КГ = $99 \pm 17,7$ ударів; $t = 0,82$), так і за кількістю ударів, що досягли мети $12,7 \pm 6,44$ ударів; КГ $11,6 \pm 6,61$ ударів; $t=0,56$). Рівнозначність експериментальної і контрольної груп юних боксерів за рівнями спеціальної підготовленості також підтверджувалося загальною ефективністю дій (КЕА експ.гр. = $0,15 \pm 0,02 = 15,2\%$, КЕА контр.гр. = $0,14 \pm 0,05 = 14\%$; $t = 0,74$), ефективністю захисних дій (КЕЗ експ.гр. = $0,82 \pm 0,05 = 82,1\%$, КЕЗ контр.гр. = $0,82 \pm 0,05 = 82,1\%$; $t=0$), і загальною ефективністю бойових дій (ЗКЕБД експ.гр. = $0,97 \pm 0,08 = 97,3\%$, ЗКЕБД контр.гр. = $0,96 \pm 0,08 = 96,6\%$; $t = 0,42$), за якими різниця в обстежуваних групах статистично не суттєва. Достовірних відмінностей теж зазначалося при визначенні загальної кількості ударів і кількості точних ударів, виконуваних правою і лівою руками окремо. Так, за поєдинок юні боксери експериментальної групи лівою рукою наносили в середньому $49,7 \pm 17,8$ ударів, контрольної - $46,1 \pm 14,2$ ударів ($t = 0,69$), з яких цілі досягали в експериментальній групі $6,05 \pm 3,58$ ударів (КЕА = $0,14 \pm 0,05 = 11,4\%$), в контрольній - $5,05 \pm 2,7$ ударів (КЕА = $0,10 \pm 0,04 = 10,1\%$, $t=0,74$). Це дозволяє говорити про відсутність достовірних відмінностей в кількісних і якісних показниках ударів виконуваних лівою рукою у боксерів обох груп.

Розрахунок кількісних показників різних видів (прямих, бічних, знизу) ударів дозволив виявити, що боксери-юнаки експериментальної групи за бій наносять в середньому $62,2 \pm 14,8$ прямих ударів, в контрольній групі - $63,8 \pm 11,6$ прямих ударів ($t = 0,22$) з яких у експериментальній групі мети досягають $8,80 \pm 4,51$ ударів (КЕА = $0,14 \pm 0,05 = 14,2\%$), в контрольній - $7,85 \pm 4,44$ ударів (КЕА = $0,11 \pm 0,04 = 11,4\%$, $t=1,81$); бічних ударів боксери експериментальної групи наносили в середньому $12,7 \pm 6,96$ серед них точними були $2,79 \pm 0,66$ ударів (КЕА = $0,16 \pm 0,10 = 16,9\%$), в контрольній групі - $9,30 \pm 4,76$ і $2,66 \pm 0,37$ ударів (КЕА = $0,21 \pm 0,16 = 21,1\%$) ($t = 0,86$); ударами знизу юні боксери обох груп користувалися рідше, в експериментальній групі їх загальна кількість склала $5,40 \pm 2,04$ ударів з яких точні $1,53 \pm 0,55$ ударів (КЕА = $0,21 \pm 0,07 = 21,3\%$), в контрольній - $2,55 \pm 1,12$ і $1,47 \pm 0,42$ ударів відповідно (КЕА = $0,28 \pm 0,11 = 28,7\%$) ($t = 0,79$).

З наведених результатів змагальної діяльності можна зробити висновок, що за всіма кількісними та якісними показниками спеціальної підготовленості обстежувані групи боксерів-юнаків на початку педагогічного експерименту статистично не розрізнялися.

В кінці педагогічного експерименту у спортсменів експериментальної групи, в результаті експериментальної методики, був встановлений більш високий приріст загальної бойової ефективності (ЗКЕБД екп.гр. = $1,06 \pm 0,06 = 106,4\%$; +9%, $t=4,73$), ніж у контрольної групи спортсменів (ЗКЕБД контр.гр. = $0,98 \pm 0,08 = 98,4\%$; + 1,8%; $t = 0,87$), що дозволяє говорити про більш достовірні зміни рівня спеціальної підготовленості боксерів-юнаків експериментальної групи (табл. 3.2).

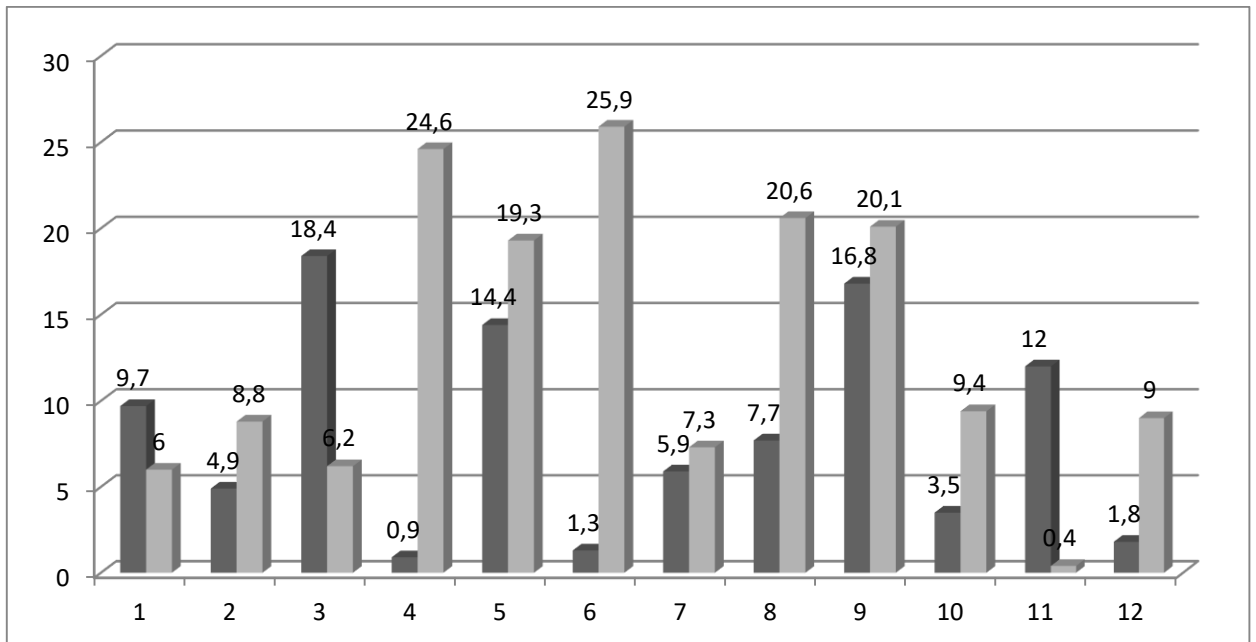


Рис. 3.1 Темпи приросту технічної підготовленості боксерів експериментальної і контрольної групи (%)

- Примітки:
1. КЕА прямих ударів (правою рукою)
 2. КЕА прямих ударів (лівою рукою)
 3. КЕА бокових ударів (правою рукою)
 4. КЕА бокових ударів (лівою рукою)
 5. КЕА ударів знизу (правою рукою)
 6. КЕА ударів знизу (лівою рукою)
 7. Сумарний КЕА ПУ
 8. Сумарний КЕА БУ
 9. Сумарний КЕА УЗ

10. Загальний КЕА

11. Загальний КЕЗ

12. ЗКЕБД

■ - контрольна група

□ - експериментальна група

Істотне збільшення загального КЕА в обох групах відбулося в основному за рахунок підвищення кількості ударів, які дійшли до мети ($ЕГ = 26,5 \pm 6,67$ ударів; $t = 7,94$; $КГ = 16,9 \pm 6,79$ ударів; $+ 46,1\%$, $t = 3,34$), яке в експериментальній групі достовірно ($t = 4,31$) перевищувало кількість точних ударів боксерів контрольної групи (табл. 3.3, рис. 3.2).

З цього можна припустити, що найбільш високий КЕА юних боксерів експериментальної групи сприяв більш значному підвищенню загальної ефективності поєдинку.

Збільшення якості атакуючих дій юних боксерів в обох групах відбулося головним чином за рахунок підвищення ефективності атаки прямими ударами (КЕА експ.гр. = $0,25 \pm 0,05 = 21,5\%$, $+ 7,3\%$, $t = 4,29$; КЕА конт.гр. = $0,17 \pm 0,06 = 17,2\%$, $+ 5,9\%$, $t = 3,90$).

Якість атаки прямими ударами в обох групах зросла внаслідок вірогідного підвищення, як загальної кількості ударів виконаних правою і лівою руками, так і кількості точних ударів правою і лівою руками.

Але при цьому, в групі боксерів-юнаків, які тренувалися по експериментальній методиці відзначається більш значне підвищення

ефективності прямих ударів виконуваних лівою рукою (КЕА приріст в середньому на 8,8%), ніж ефективність прямих ударів лівою руки в контрольній групі боксерів (приріст КЕА в середньому на 4,9%), що є вельми вірогідною ($t = 2,53$) різницею їх результативності. Що ж до результативності прямих ударів правою руки достовірні відмінності між групами відсутні ($t = 0,52$).

За час експериментального періоду результативність бічних ударів достовірно змінилася ($t=4,80$) лише в експериментальній групі боксерів (КЕА= $0,37\pm 0,16 = 37,4\%$, $+20,6\%$, $t=4,20$), чого не відзначається в контрольній групі.

Значне підвищення ефективності атаки бічними ударами в експериментальній групі боксерів відбулося завдяки достовірному підвищенню кількості точних бічних ударів ($x = 2,70\pm 1,30$ ударів; $t=3,68$) виконаних лівою рукою, що відповідно значно підвищило їх КЕА ($0,38\pm 0,10$, $38,3\%$ ($t=4,39$)). Достовірного приросту результативності бічних ударів правою рукою у боксерів-юнаків експериментальної групи не відзначається (КЕА = $0,19\pm 0,10 = 19,7\%$, $t = 1,14$).

До кінця педагогічного експерименту в експериментальній групі юних боксерів відзначається істотне збільшення ($t=2,71$) ефективності атаки ударами знизу (КЕА = $0,41\pm 0,20 = 41,4\%$), що відбулося за рахунок достовірних змін загальної кількості ударів і кількості точних ударів знизу, виконаних як правою так і лівою руками, що відповідно сприяло підвищенню ефективності їх атаки (КЕА пр.р = $0,39\pm 0,25 = 39\%$, $+ 19,3\%$) $t = 2,83$; КЕА лів.р. = $0,34\pm 0,18 = 34,5\%$, $+25,9\%$, $t = 2,78$). У контрольній же групі відбулося навпаки, достовірне зниження ефективності ударів знизу (КЕА пр.р. = $0,12\pm 0,07 = 12,6\%$, $-14,4\%$, $t=1,68$; КЕА лів.р. = $0,16\pm 0,05 = 11,6\%$, $+1,3\%$, $t = 0,15$), внаслідок підвищення їх загальної кількості і зниження кількості точних ударів знизу правою і лівою руками (табл. 3.3).

Кількість точних бічних ударів, в експериментальній групі юних боксерів, сприяло, в основному, збільшення якості атакуючих ніж захисних

дій, тим самим позитивно впливаючи на загальну бойову діяльність. У контрольній же групі юних боксерів, бічні удари правою і лівою руками позитивно впливали на поліпшення лише якості захисту головним чином, за рахунок їх загальної кількості. З цього випливає, що достовірно більшу кількість точних бічних ударів ($t = 3,75$) боксерів експериментальної групи, в основному за рахунок значного підвищення точності бічних ударів лівої руки ($t = 4,11$), дозволяє відзначати перевагу даної групи боксерів в атакуючих діях з використанням бічних ударів.

Достовірно збільшення загальної кількості ударів і кількості точних ударів знизу, в експериментальній групі боксерів-юнаків, позитивно впливало на загальний КЕА тим самим, забезпечуючи більш виражений, ніж у контрольній групі боксерів, вплив на підвищення якості бойової діяльності в цілому.

По закінченню педагогічного експерименту достовірні зміни в атакуючих діях правої та лівої рук, окремо, були досягнуті лише в експериментальній групі (КЕА пр.р. = $0,28 \pm 0,06 = 28,1\%$, + 7,1%, $t = 3,22$; КЕА лів.р. = $0,22 \pm 0,09 = 22,3\%$, +10,9%, $t = 4,54$), у контрольній ж групі достовірного підвищення КЕА правої (КЕА = $0,24 \pm 0,11 = 26,6\%$, + 4,9%, $t = 1,99$ і лівої (КЕА = $0,13 \pm 0,07 = 13,2\%$, +3,2%, $t = 1,78$) руки досягнути не вдалося. В обох групах юних боксерів збільшення КЕА відбулося за рахунок достовірного підвищення кількості точних ударів як правої так і лівої руки, але в експериментальній групі збільшення кількості точних ударів лівою рукою було достовірно більш значущим ($t = 4,57$), що в кінцевому рахунку забезпечило більш високий ніж у контрольній групі КЕА лівою рукою. Який, в свою чергу, забезпечив значну перевагу ($t=3,34$) боксерам експериментальної групи в загальній ефективності атаки і бою, в цілому.

Узагальнюючи результати підсумкового тестування спеціальної діяльності боксерів-юнаків можна свідчити про достовірно більш високий рівень спеціальної підготовленості боксерів, які займалися за експериментальною методикою технічного навчання, в порівнянні з рівнем

спеціальної підготовленості боксерів контрольної групи. Перевага експериментальної методики тренування підтверджується достовірними змінами наступних показників: істотне підвищення ($t = 4,73$) якості загальної ефективності бою, яка підвищилася в результаті ($P < 0,05$) істотного збільшення, порівняно з результатами контрольної групи, загального КЕА ($t=4,06$; загальний КЕА підвищувався в результаті ($P < 0,05$) більш значного збільшення кількості точних ударів ($t= 4,57$); яке, в свою чергу, підвищувався в результаті достовірного збільшення кількості точних ударів і відповідного КЕА лівої руки ($t = 3,33$); збільшення загальної КЕА також сприяло вірогідне підвищення ефективності бічних ударів ($t=4,80$) і ударів знизу ($t=4,65$) виконуваних як лівої, так і правою рукою ($P < 0,05$), але при більш значущих позитивних змінах ефективності ударів лівої руки, що також характерно для прямих ударів ($P < 0,05$).

Виходячи з даних результатів можна свідчити про те, що експериментальна методика навчання технічним діям боксерів-юнаків дозволяє найкращим чином застосовувати обидві руки в організації ударних і захисних дій, що в результаті сприяє суттєвому підвищенню якості атаки і бою в цілому. Це дозволяє відзначати велику перспективність застосування експериментальної методики в технічному навчанні юних боксерів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних даних показав, що для досягнення перемоги боксерам необхідно володіти різноманітними варіантами технічних дій, рівноцінно виконуваних обома руками. Разом з тим, в теорії і методиці боксу відзначається недостатня наукова розробленість подібного підходу до навчання боксерів.

2. Виявлено, що в технічній підготовці юних боксерів слід керуватися наступним:

- при навчанні ударних дій перевагу слід віддавати, в першу чергу, прямим і бічним ударам, які мають найбільший внесок в загальну ефективність атаки і бою в цілому, а потім - вивчення ударів знизу;

• при навчанні захисту необхідна наступна послідовність: освоєння підставок, відходів, ухилів; потім - відбивань руками, нирків, відходів в сторони; нарешті, - накладання і відходів в сторони з поворотом тулуба.

3. Навчання боксерів варіативним технічних діям, рівноцінно виконуваних обома руками, доцільно проводити після того, як спортсмени

оволодіють основами вправ, що виконуються із зручної стійки і в зручну сторону, що сприяє сприятливому переносу рухового досвіду в незвичну сторону.

4. Розроблена методика навчання боксерів-юнаків технічних дій, показала велику результативність, ніж традиційні методики. Що підтверджується підвищенням ефективності ведення бою (в експериментальній групі зросла на 9%, в контрольній на 1,8%), яка досягається, головним чином, за рахунок збільшення ефективності атаки (на 9,4% в експериментальній і на 3,5 % - контрольної групи). Цей ефект забезпечений істотним приростом ефективності атаки (на 10,9% - в експериментальній і на 3,2% в контрольній групі), виконуваної лівою рукою: - прямими ударами (на 8,8% - в експериментальній і на 4,9% - у контрольній), бічними (на 24,7% -у експериментальної і на 0,9% в контрольній) і ударами знизу (на 25,9% - експериментальної і на 1,3% -у контрольній). А також більшою варіативністю атакуючих дій боксерів експериментальної групи, в порівнянні з контрольною.

5. Висока ефективність методики навчання боксерів-юнаків також підтверджується достовірним поліпшенням результатів:

-в фізичної підготовленості: збільшення кількості віджимань за 30 с (експериментальна - на 18,6%, контрольна - на 9,6%); істотним приростом «вибухових» силових здібностей, в тесті - поштовх набивного м'яча правою (експериментальна - на 20,4%, контрольна - на 3,27%) і лівою (експериментальна -26,8%, контрольна - 0,76%) руками, поліпшенням координації обох рук, виражається в швидкості точного рухового реагування (в лові тенісного м'яча), при більш значному підвищенні результативності лівої руки (експериментальна -24,8%, контрольна - 6,49%).

6. Розроблена методика навчання техніці боксу дозволила підвищити ефективність навчально-тренувального процесу і результативність виступу юних боксерів на змаганнях.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
по застосуванню експериментальної методики навчання
технічних дій юних боксерів

1. Для ефективного освоєння технічних дій (ударів, захистів і пересувань) з незвичною для юних боксерів стійки слід використовувати такі групи вправ [49-56].

I гр. - вправи спеціально-підготовчого характеру (СПВ);

II гр. - вправи спеціального характеру (СВ);

Шгр. - вправи фізичної підготовки.

I група - імітаційні вправи в самостійному виконанні і з партнером. Даною групі вправ велике значення відводиться на стадії ознайомлення, коли боксери знайомляться з основними положеннями і елементами техніки боксу з «чужої» стійки, тут особливе місце відводиться імітаційним вправам в самостійному виконанні. Після того як займаються ознайомляються з основами техніки боксу з «чужої» стійки в самостійному виконанні в заняттях

рекомендується переходити до вивчення цих прийомів з партнером (безконтактне та контактна виконання).

Освоєння техніки боксу з незвичною стійки передбачає застосування наступних методичних прийомів (розташованих по зростаючій складності):

Самостійне виконання СПВ

а) виконання прийому (удару, захистів і їх комбінацій) з незручної стійки на місці;

б) виконання пересувань в незручній стійці в різних напрямках (вперед-назад, вліво-вправо, по різних геометричним фігурам: квадрат, коло, трикутник, ромб, хрест і т.п.);

в) виконання досліджуваних бойових прийомів і їх комбінацій з незручною стійки в русі в різних напрямках;

г) виконання досліджуваних прийомів з незвичної стійки у вільному пересуванні по залу;

д) виконання технічних прийомів з «чужої» стійки по типу «бою з тінню» як з певним завданням використовуваних засобів, так і з самостійним їх вибором;

- зазначені прийоми вивчення технічних дій можуть виконуватися самостійно, самостійно під команду тренера (або по сигналу), по типу вправ «школи боксу» і перед дзеркалом (контролюючи параметри власних рухів).

СПВ з партнером

Вправи виконуються з партнером і можуть застосовуватися в двох варіантах:

I варіант - коли бойову стійку змінює один з партнерів (атакуючий або контратакуючий);

II варіант - коли обидва боксери змінюють стійку.

II варіант завдань пред'являє для юних спортсменів великі координаційні труднощі під час виконання, в зв'язку з чим вдаватися до їх застосування краще на стадії вдосконалення і закріплення бойових прийомів з незвичною стійки. Так само СПВ з партнером можуть виконуватися як

безконтактним, так і контактним способом. Безконтактному способу слід віддавати перевагу на стадії ознайомлення, заповнивши контактну - на стадії вдосконалення і закріплення. Зазначені варіанти і способи виконання СПВ з партнером з незручною стійки можуть застосовуватися на будь-якій стадії (етапі) пропонованої методики, але при цьому слід враховувати пропоновані рекомендації, що дозволить підвищити ефективність процесу навчання юних боксерів. СПВ боксера з партнером з незручною стійки можуть виконуватися в рамках наступних методичних прийомів:

а) виконання ударів, захистів і їх комбінацій з партнером на місці (з завданням кожного з партнерів);

б) пересування боксерів з незвичною стійки, в парі, в різних напрямках з дотриманням індивідуальної дистанції без ударів і захистів (визначаються завдання кожного з партнерів);

в) виконання певних технічних бойових прийомів з незвичною стійки в русі в різних напрямках і в вільне пересування (з обов'язковим завданням кожного боксеру в парі);

г) вправу з партнером у веденні поєдинку з «чужої» стійки по типу умовного бою (з технічним завданням кожному боксеру);

- додатковими вправами в удосконаленні технічних засобів з незвичною стійки можуть бути СПВ з партнером з використанням (одним з партнерів, або ж обопільно) однієї з кінцівок (правої або лівої руки);

- вельми ефективним засобом в освоєнні бойових прийомів і пересувань з незвичною стійки, для юних боксерів, є ігрові вправи в торканні: для вдосконалення пересувань - «квачі» ногами (обопільні торкання стоп з положення «своїї» або «чужий» стійки, без участі рук, з веденням рахунку торкань); для вдосконалення техніки ударних і захисних дій з незвичною стійки - «квачі» руками (торкання пальцями рук - плечей і тулуба партнерів - імітація ударних і захисних дій) як на місці, так і в русі; які (ігрові вправи) можуть виконуватися як із суворо певним техніко-тактичним завданням

(атакуючому, контратаках і т.п.) кожному боксеру пари, так і у вільному використанні досліджуваних бойових засобів з незвичною стійки.

II група - вправи з партнером в рукавичках з вивчення і вдосконалення ударних і захисних дій з незручною стійки.

Вправи (СВ) даної групи застосовувалися трьома основними методами:

1) вправи з вивчення і вдосконалення бойових прийомів з незручною стійки зі строго-певним завданням кожному боксеру в парі (строго-регламентований метод), які і переважають на етапі ознайомлення і в меншому обсязі використовуються на етапах вдосконалення і закріплення;

2) вправи з частковим обмеженням використовуваних бойових прийомів з незручною стійки (умовні бої - змагальний метод), що застосовуються найчастіше на II і III етапах, рідше на I; вправи по вдосконаленню ударів і захистів з незвичній стійки в вільному бою (змагальний метод), частіше використовується в другій половині II і на III етапах запропонованої методики. Рационалізацію зазначених методів вивчення і вдосконалення бойових дій боксерів-юнаків з незвичного положення, рекомендується здійснювати в рамках наступних методичних прийомів (розташованих за ступенем ускладнення):

а) вивчення найпростіших атакуючих (одно- і двохударний) дій і захистів від них на місці і в русі в різних напрямках;

б) вивчення найпростіших контратакуючих (відповідних) ударів на одним (або двома) ударами на місці і в русі;

в) вивчення серійних атакуючих дій і захистів від них на місці і в русі;

д) вивчення найпростіших (одно- і двохударний) зустрічних дій, що контратакують, на атаку одним і двома ударами;

е) вивчення ускладнених (з використанням різних видів ударів: прями, бічні, знизу) одно-, двохударний, серійних атакуючих дій і захистів (комбіновані) від них на місці і в русі;

ж) вивчення ускладнених контратакують (відповідних) одно-, двоударний і серійних дій на атаку одним, двома і серією ударів в русі в різних напрямках і з зміною їх;

з) удосконалення досліджуваних прийомів бою з незручної стійки в умовних боях.

III група - вправи спеціальної та загальної фізичної підготовки.

У розділі спеціальної фізичної підготовки (СФП) рекомендується застосовувати такі вправи в ударах і захистах зі спеціальними снарядами:

а) вправи в ударах і їх комбінацій з захистами з незвичною стійки на боксерських мішках (різної ваги), настінного подушці, підвісний груші, пунктболе (підвісний тенісний м'яч) і боксерських лапах;

- вправи на важкому мішку і настінної подушці сприяють вдосконалення головним чином, «вибухових» силових здібностей ударних дій з незручною стійки;

- вправи на легкому мішку, підвісній груші дозволяють удосконалювати швидкісно-силові («швидкої» сили) здатності в ударних рухах юного боксера з незручною стійки, а також – швидкості боксерських пересувань, захисних дій, тим самим сприяючи вихованню спеціальної спритності боксера-юнаки;

- вправи в ударах, захистах і різних їх технічних комбінацій (атакуючих, що контратакують) на боксерських лапах сприяють удосконаленню, головним чином, техніки досліджуваних процесів з незручною стійки, тим самим покращуючи спеціальну спритність юного боксера;

б) кидки набивного м'яча з партнером з фронтального положення, своєї і «чужий» стійок; дана група вправ виконувалася в двох основних варіантах:

1 - кидки набивного м'яча різними способами:

2 те саме з положенням ніг в бойовій стійці.

3 - кидки набивного м'яча з в.п. - бойова стійка (своя або «чужа») з імітацією ударних рухів.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Бергер Ю. Д. Проблемы детского бокса. Москва : АНО Принт, 2000. С. 12-13.
2. Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Худадов Н.А. Возрастная граница начала занятий боксом. *Теория и практика физической культуры*. 2002. №4. С. 2-8.
3. Атилов А.А. Современный бокс. Ростов-н/Д. : Феникс, 2003. 640 с.
4. Шейкман Л.С. Экономичность движений в боксе. Москва : АНО Принт, 2000. С. 8-11.
5. Беленький А.Г. Бокс: большие чемпионы. Москва :Агентство КРПА Олимп, 2004. 587 с.
6. Балыкина-Милушкина Т.В., Хромов Н.Д. Индивидуальность личности боксера как условие самореализации в спорте высших достижений. *Теория и практика физической культуры*, 2013. №4. С. 51-54.
7. Бэкман Б. Тренировки чемпионов. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. 240 с.

8. Санников В.А., Воропаев В.В. Теоретические и методические основы подготовки боксёра. Москва : Физкультура и спорт, 2006. 252 с.
9. Ширяев А.Т. Бокс учителю и ученику. Москва :СПб: «Жатон», 2010. 190 с.
10. Колесник И.С. Актуализация проблемы формирования личности в процессе занятий боксом. *Теория и практика физической культуры*. 2007. №5. С. 46- 48.
11. Санников В.А. Техническая подготовка боксера. Воронеж: ВГИФК, 2002. 72 с.
12. Шитов В. Бокс для начинающих. Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2004. 448 с:
13. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 7. С. 45-49.
14. Атилов А.А. Бокс за 12 недель. Ростов н/д: Феникс, 2006. 160 с.
15. Градополов К.В. Бокс : учебник для институтов физической культуры. Москва : ИНСАН, 2010. 320 с.
16. Врублевский Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов. *Теория и практика физической культуры*. 2007. №1. 46 с.
17. Неупокоев С.Н., Бредихина Ю.П., Овчинникова Н.А., Капилевич Л.В. Влияние характера мышечного напряжения на регионарный кровоток верхних конечностей у боксеров старших разрядов. *Теория и практика физической культуры*. 2016. № 4. С. 85-87.
18. Шаяхметова Э.Ш., Хакимов Э.Р., Гайнуллина А.Ф., Линтварев А.Л. Повышение эффективности системы психофизиологической подготовки высококвалифицированных боксеров. *Теория и практика физической культуры*. 2017. № 12. С. 56-58.
19. Колесник И.С., Гатин Ф.А., Александров Ю.М. Роль прочности и вариативности двигательного навыка в системе спортивной подготовки квалифицированных боксеров. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2015. № 4 (37).

С. 111-119.

20. Гарамян А.И., Меньшиков О.В., Хусьянов З.М. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов. Москва : Физкультура и Спорт, 2007. 192 с.
21. Филимонов В.И., Ширяев А.Г. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой: подготовка в контактных единоборствах. Москва : Академия, 2007. 240 с.
22. Калмыков Е.В., Хромов Н.Д. Общие основы теории бокса: Классификация, систематика и терминология бокса. Москва : ПринтЦентр, 2005. 34 с.
23. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Москва : Физическая культура, 2006. 127 с.
24. Гаськов А.В. Факторная структура тренировочных средств квалифицированных боксеров на разных этапах полготовки. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 10. С. 48-51.
25. Зайнуллин Ш.Р., Кузнецова З.М. Интенсификация физической и технико-тактической подготовки боксеров-новичков 15-18 лет. *Вестник спортивной науки*. 2007. №3. С. 7-29.
26. Санников В.А. Теоретическая подготовка боксера: уч. пособие. Воронеж: ВГИФК, 2003. 211 с.
27. Колесник И.С. Личность боксера. *Теория и практика физической культуры и спорта*, 2008. С. 140-147.
28. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. Москва : ИСАИ, 2000. 432 с.
29. Колесник И.С. Роль ведущих двигательных координации в общей системе подготовки боксеров. *Физическое воспитание учащейся молодежи*. Н. Новгород, 2005. С. 140-144.
30. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 3. С.

28-37.

31. Копцев К.Н., Меньшиков О.В., Хусяйнов З.М. Специальная скоростно-силовая подготовка боксеров-юниоров на предсоревновательном этапе. *Теория и практика физической культуры*. 2007. №8. С. 43-44.
32. Морозов С.И. Методические рекомендации для боксеров 1-го и 2-го года обучения. Москва : АНО Принт, 2000. С. 14-17.
33. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва : Советский спорт, 2005. 71 с.
34. Колесник И.С. Управление развитием ведущих двигательных координации в боксе. *Теория и практика физической культуры и спорта*, 2005. С. 170-173.
35. Морозов О.С. Особенности влияния функциональной подготовленности юных боксеров на их координационные способности. *Научно-практические основы двигательных действий в сложно-координационных видах спорта*. Смоленск: СГИФК, 2001. С. 94-96.
36. Кузнецов А.С. Психологическая подготовка в спортивной борьбе. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2012. Том 7. №2. С. 68-72.
37. Бэкман Б. Бокс. Тренировки чемпионов. Ростов н/Д : «Феникс», 2006. 160 с.
38. Назаренко Л.Д., Анисимова Е.А. Воспитание в спорте. Москва : 2015. 84 с.
39. Санников В.А., Воропаев В.В. Теория и методика бокса: учебное пособие. Москва : Физическая культура, 2006. 272 с.
40. Кузнецова З.М. Анализ особенностей подготовки к соревновательной деятельности боксеров-новичков 15-18 лет. *Вестник спортивной науки*. 2007. №3. С. 27-29.
41. Морозов О.С. О тестировании общей физической подготовленности

детей 11-13 лет на этапе ранней спортивной специализации в боксе. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. Харьков, 2001. Вып. 8. С. 62-65.

42. Колесник И.С. Совершенствование экстраполяции двигательных действий боксера. *Актуальные проблемы физической культуры и спорта*. Чебоксары : ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2006. С. 117-120.
43. Лазаренко А.А., Трубицин В.В. Школа бокса. Москва : Физкультура и спорт, 2010. 136 с.
44. Абдуллаев А.К. Педагогические основы спортивного отбора борцов. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2011. № 8. С. 3-5.
45. Колесник И.С. Структура и содержание спортивной подготовки боксеров 15-17 лет. Москва : Физкультура и спорт, 2010. 342 с.
46. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. Бокс – благородное искусство самозащиты. Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2007. 512 с.
47. Осколков В.А., Шишов В.А. Изучение ритмо-темповых характеристик атакующих действий квалифицированных боксеров. *Научные и методические проблемы подготовки специалистов в области физического воспитания, адаптивной и оздоровительно физической культуры*. Волгоград: ВГАФК, 2001. Вып. 5, ч. 2. С. 149-155.
48. Колесник И.С. Интеллектуальная подготовка боксеров. Москва : Теория и практика физической культуры, 2015. 132 с.
49. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации. Москва : Физкультура и спорт, 2005. 72 с.
50. Колесник И.С. Основные направления повышения эффективности системы подготовки квалифицированных боксеров : монография. Москва : Флинта: наука. 2010. 350 с.
51. Осколков В.А., Соловьев П.Ю. Актуальные направления технико-тактической подготовки в боксе. *Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные*

проблемы и пути совершенствования. Волгоград, 2006. С. 214-218.

52. Кузнецова З.М., Зайнуллин Ш.Р. Методика интенсивной базовой технико-тактической подготовки боксеров-новичков 15-18 лет. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* 2008. № 1. С. 39-42.
53. Белобородов Н.М. Бокс. Техника и тактика. Москва : Спорт-Принт, 2005. 352 с.
54. Павлов Н.В. Практика бокса : учебное пособие для образовательных учреждений профессионального образования. Краснодар : Неоглори, 2012. 399 с.
55. Колесник И.С. Организация и содержание самостоятельной подготовки квалифицированных боксеров 14-16 лет. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.* 2012. № 2 (23). С. 51-56.
56. Дмитриев О.Б., Широков В.А., Акопян А.О. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах. *Теория и практика физической культуры.* 2000. № 7. С. 42-45.
57. Кузнецова З.М., Зайнуллин Ш.Р. Методика интенсивной базовой технико-тактической подготовки боксеров-новичков 15-18 лет. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* 2008. №1. С. 39-44.
58. Стрельников В.А. Особенности методики ускоренного обучения и совершенствования технической подготовки боксеров в вузе. *Теория и практика физической культуры.* 2000. № 10. С. 45-47.
59. Кузнецова З.М., Овчинников Ю.Д. Исследование периода усталости в тренировочном процессе у женщин боксеров. *Педагогико-психологические и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта.* 2017. Том 12. №1. С. 14-21.
60. Демидов А.Г., Лебединский В.Ю., Хомяков Г.К. Совершенствование учебно-тренировочного процесса при обучении технико-тактическим

действиям начинающих студентов-боксеров. *Теория и практика физической культуры*. 2016. № 4. С. 62-65.

61. Руденко Г.В., Мокеев Г.И. Особенности комплексной подготовки юных боксеров. *Теория и практика физической культуры*. 2017. № 5. С. 53-55.
62. Гаськов А.В. Факторная структура тренировочных средств квалифицированных боксеров на разных этапах подготовки. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 10. С. 48-51.