

методами математичної статистики, в усіх тестах до та після проведення експерименту.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у виявленні впливу комплексу вправ на розвиток координаційних здібностей фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

#### **Список використаної літератури.**

1. Бріскін Ю. Диференціація техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 2. С. 27–31.
2. Дрюков В. О. Підготовка спортсменів у фехтуванні на шаблях : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2011. 245 с.
3. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні : монографія. Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Пітин М. П. [та ін.]. Львів : ЛДУФК, 2018. 282 с.
4. Фехтування : навч. прогн. для ДЮСШ. [підгот. В. А. Бусол]. Київ: 2014. 50 с.

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІВ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Оксана АДАМЕНКО, к.пед.н.**

**Павло ЛУК'ЯНОВ, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

**Анотація.** В тезах висвітлено ефективність колового тренування щодо розвитку фізичних якостей боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

**Ключові слова:** боксери, колове тренування, фізичні якості.

**Вступ.** Бокс є одним зі складних видів одноборств, це зумовлено його варіативним і конфліктним характером взаємодії з суперником та високим емоційним напруженням і всебічним впливом на організм спортсменів. У зв'язку з цим пред'являються високі вимоги до фізичної, психічної та морально-вольової підготовленості спортсменів.

Проблемам розвитку фізичної підготовки боксерів було приділено увагу в наукових дослідженнях провідних зарубіжних і вітчизняних дослідників: Богуславського В, Булатової М., Ділення М., Кличка В., Романенка М. та ін.

Але в цих дослідженнях розкриваються підходи до формування окремих фізичних якостей боксерів в процесі тренувань. Питання комплексного формування фізичних якостей боксерів залишається актуальним і недостатньо дослідженим. Використання колового методу дозволить системно і всебічно

підвищити рівень фізичної підготовленості боксерів, що і визначило тему дослідження: «Розвиток фізичних якостей боксерів з використанням методу колового тренування на етапі попередньої базової підготовки».

**Мета дослідження** полягає в науковому обґрунтуванні ефективності методики розвитку фізичних якостей боксерів на етапі попередньої базової підготовки з використанням колового тренування.

Досягнення поставленої мети зумовлює вирішення наступних завдань:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та джерела мережі Інтернет з метою здійснення теоретико-методологічного аналізу особливостей фізичної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

2. Розробити методику розвитку фізичних якостей боксерів на етапі попередньої базової підготовки з використанням методу колового тренування.

3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики розвитку фізичних якостей боксерів на етапі попередньої базової підготовки з використанням методу колового тренування.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

**Предмет дослідження** – розвиток фізичних якостей боксерів з використанням методу колового тренування.

**Матеріал та методи дослідження** Експеримент тривав протягом шести тижнів передзмагального мезоциклу з 5 лютого 2024 року по 18 березня 2024 року на базі ДЮСШ з єдиноборств м. Миколаєва. Контрольна група, що складалася з 10 спортсменів, тренувалася за традиційною методикою і не використовувала колові тренування. Експериментальну групу, що складалася з 10 спортсменів для проведення колових тренувань було поділено на пари. Робота в парах давала можливість по черговому виконувати вправи на станціях.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основним завданням підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки є виявлення здібностей спортсменів до досягнення високих результатів у змагальній та тренувальній діяльності.

Ефективність відбору пов'язана з оцінкою результатів загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Рівень розвитку фізичних якостей боксерів (швидкісно-силових, спеціальної витривалості, координаційних здібностей, гнучкості), можливості систем енергозабезпечення, удосконалення спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення повинні постійно знаходитися в у полі зору викладача, що працює з даною групою [1, с. 61 ].

В процесі відбору на даному етапі потрібно орієнтуватися на розвиток тих якостей, що займають провідне місце і є найбільш значущими для боксу. Найбільший вплив на розвиток техніко-тактичної підготовленості боксерів, за даними Платонова В.М. [2], є витривалість, сила, швидкісні та координаційні здібності.

На першому занятті при розучуванні комплексу вправ на станціях тренер повинен чітко ознайомити з методикою виконання вправи. Після цього провести максимальний тест для кожного учасника за визначений час, в нашій методиці колового тренування це 30 секунд на виконання кожної вправи. Це дозволить чітко нормувати фізичне навантаження і дотримуватися чіткої індивідуалізації.

Нами було розроблено два комплекси колового тренування для розвитку таких фізичних якостей боксерів як спритність, сила, витривалість та швидкість. Дані комплекси ми пропонуємо включати в основну частину тренування і виконувати протягом 20 хвилин.

На першому тижні впровадження кожного комплексу кількість виконання вправи на станціях регламентується показниками максимального тесту. На початку другого та третього тижня виконання комплексу колового тренування проводяться повторно максимальні тести і підвищується кількість виконання вправ на кожній станції, таким чином збільшуючи інтенсивність тренування кожного окремого спортсмена. Робота на кожній станції тривала протягом 30 секунд з максимальним зусиллям. Інтервали відпочинку між станціями по 1 хвилині.

Після першого кола проводилися вправи на розслаблення. Після двоххвилинного відпочинку розпочиналося друге коло. На першому тижні використання кожного комплексу виконували по три кола, на другому і третьому тижні – по чотири.

Після виконання вправ обов'язково проводилося вимірювання ЧСС, а також проводилися заміри після відпочинку, для контролю за відновленням спортсменів. При недостатньому відновленні вносилися корективи в індивідуальне навантаження кожного спортсмена.

До початку експерименту в контрольній і експериментальній групах контрольні тести на визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів. Тести підбиралися таким чином, щоб наочно отримати дані про основні фізичні якості боксерів.

Результати тестів на початку експерименту контрольної та експериментальної групи наведено у таблиці 1.

Після проведення експерименту спортсмени експериментальної та контрольної груп також пройшли тестування за обраною програмою тестів. Результати тестів спортсменів контрольної та експериментальної груп в кінці експерименту наведено у таблиці 2.

За показниками приросту результатів ми бачимо, що за усіма тестами результати експериментальної групи вищі за результати контрольної групи.

Найбільший приріст результатів експериментальної групи спостерігається в тестах на визначення швидко-силових якостей боксерів, це зумовлено тим, що в комплексах колового тренування для експериментальної групи було приділено розвитку цих якостей особливої уваги.

Таблиця 1

**Результати тестів спортсменів контрольної та експериментальної груп на початку експерименту**

| Тести                                                    | М    |      | δ   |     | m    |      | t   | p     |
|----------------------------------------------------------|------|------|-----|-----|------|------|-----|-------|
|                                                          | КГ   | ЕГ   | КГ  | ЕГ  | КГ   | ЕГ   |     |       |
| Біг на 1000 метрів, хв.                                  | 4,20 | 4,10 | 0,4 | 0,5 | 0,1  | 0,15 | 1,7 | >0,05 |
| Стрибки зі скакалкою за 30 секунд                        | 155  | 158  | 3   | 4   | 0,33 | 0,35 | 2,6 | <0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, см                            | 203  | 205  | 4   | 5   | 0,4  | 0,3  | 2,8 | <0,05 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів          | 26   | 28   | 3   | 2   | 0,3  | 0,5  | 2,6 | <0,05 |
| Кількість прямих ударів за 15 секунд правою рукою, разів | 35   | 33   | 3   | 4   | 0,5  | 0,43 | 2,7 | <0,05 |
| Кількість прямих ударів за 15 секунд лівою рукою, разів  | 33   | 31   | 2   | 3   | 0,4  | 0,35 | 2,6 | <0,05 |

Таблиця 2

**Результати тестів спортсменів контрольної та експериментальної груп в кінці експерименту**

| Тести                                               | М   |     | δ   |     | m    |      | t   | p     |
|-----------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-------|
|                                                     | КГ  | ЕГ  | КГ  | ЕГ  | КГ   | ЕГ   |     |       |
| Біг на 1000 метрів, хв.                             | 4,0 | 3,5 | 0,4 | 0,3 | 0,15 | 0,1  | 1,8 | >0,05 |
| Стрибки зі скакалкою за 30 с.                       | 165 | 180 | 2   | 3   | 0,37 | 0,33 | 2,7 | <0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, см                       | 208 | 215 | 3   | 2   | 0,3  | 0,33 | 2,8 | <0,05 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів     | 30  | 35  | 1   | 2   | 0,33 | 0,4  | 2,6 | <0,05 |
| Кількість прямих ударів за 15с. правою рукою, разів | 36  | 36  | 3   | 4   | 0,5  | 0,43 | 2,7 | <0,05 |
| Кількість прямих ударів за 15 с. лівою рукою, разів | 35  | 35  | 1   | 2   | 0,35 | 0,3  | 2,6 | <0,05 |

**Висновки.** Результати експерименту дають можливість стверджувати, що методика колового тренування, застосована нами на тренуваннях боксерів

групи попередньої базової підготовки є ефективною і сприяє підвищенню результатів фізичної підготовленості спортсменів. Ефективність методики розвитку фізичних якостей боксерів методом колового тренування підтверджується достовірними результатами тестів до та після завершення експерименту.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** У перспективі планується дослідження впливу комплексів спеціальних вправ швидко-силового характеру на тренувальну і змагальну діяльність боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

#### **Список використаної літератури.**

1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2004. 102 с.
2. Діленья М.О. Бокс і кікбоксінг. Одеса: Юридична література, 2002. 190 с.
3. Кличко В.В. Педагогический контроль в системе управления базовой подготовки квалифицированных боксёров К. 2008. 169 с.
4. Методика розвитку технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки. / Розробники: О.В. Шевченко, І. М. Яремка, А.С.Авдієвський Дніпро.: Видавництво ПДАФКіС, 2017. 35 с.
5. Первов Г.А. Удар по-миkolaївськи: Навчальний посібник для студентів університетів, інститутів, учнів ДЮСШ, училища фізичної культури. Миколаїв: МФ НаУКМА, 1999. 84 с.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 2018. 256 с.

### **ПЕРСПЕКТИВИ ТА НАПРЯМКИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ**

**Єгор АЛЄЙНИКОВ, здобувач третього (освітньо-наукового)  
рівня вищої освіти**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** У тезах розглянуто особливості організації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу, а також визначені перспективні напрямки його оптимізації.

**Ключові слова:** акробатичний рок-н-рол, навчально-тренувальний процес, кваліфіковані спортсмени, оптимізація.

**Вступ.** Сьогодні для досягнення результатів міжнародного рівня кваліфікованим спортсменам акробатичного рок-н-ролу необхідно