

2. Собко І. М., Яковлев В. В., Гулич О. Г. Особливості розвитку координаційної витривалості юних футболістів на основі застосування методу колового тренування. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. 2020. С. 26-27.
3. Стасюк І. І., Воронецький В. Б. Порівняльна характеристика росто-вагових показників та рівня фізичної підготовки юних футболістів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. № 11. С. 349-354.
4. Костюкевич В. М., Перепелиця О.А., Гудима С.А., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп.; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017 310 с.
5. Столітенко Є.В., Черевко Т.П. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К, 2013. 304 с.
6. Vozniuk, T., Shchepotina, N., Koliadych, Y., Lazarenko, N., Ihnatova, O., Baiurko, N., Kostiukevych, V., Svirshchuk, N., Perepelytsia, M., & Chyzhevskaya, N. (2021). Methods of Primary Selection of Young Football Players. Sport Mont, 19 (S2), 9-15. <https://doi.org/10.26773/smj.210902>

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ БИСТРОТИ ЮНИХ БОКСЕРІВ

Гродецький Олег, Сидоренко Тетяна, Дмитренко Світлана

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** В статті представлено вікові зміни максимальної й оптимальної частоти рухів юних боксерів.

**Summary.** The article presents age-related changes in the maximum and optimal frequency of movements of young boxers.

**Актуальність проблеми.** В сучасних умовах тренувального процесу й у змагальній діяльності боксер виконує велику кількість швидкісних дій, тому можна говорити про специфіку його швидкісної підготовленості.

Система підготовки спортсмена характеризується також певною наявністю елементів і вправ, що направлені на розвиток фізичних якостей – силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність. Спортивна підготовка також передбачає розвиток усіх цих якостей, зокрема, підготовка боксерів потребує певного рівня розвитку окремих показників моторики рухової діяльності [2].

За останні роки в розвитку боксу відбулися великі зміни. Тренерська робота збагатилася досвідом підготовки провідних боксерів в Україні і закордоном, підвищився рівень спортивної майстерності боксерів, значно покращилась матеріально-технічна база. Зросла кількість змагань як у державі, так і закордоном, змінилися правила їх проведення. Все це позначилося на методиці підготовки боксерів усіх категорій – від новачка до майстра спорту. Зросла інтенсивність тренувань, зросли навантаження, скоротилися терміни

підготовки боксерів вищих розрядів. Більше уваги приділяється індивідуалізації тренування з урахуванням можливостей боксера. Вдосконалюється планування та керівництво навчально-тренувальним процесом, особливо в підготовці боксерів вищих розрядів. Успішно використовуються в практичній діяльності дані наукових досліджень, досвід виступів українських боксерів на Олімпійських іграх, першостях світу та континенту [1, 3,].

**Мета дослідження** – здійснити порівняльний аналіз показників моторики рухової діяльності юних боксерів віком 10-15 років за показниками, що відображають стан розвитку основних фізичних якостей у процесі спортивного вдосконалення.

**Завдання дослідження:** визначити максимальну й оптимальну частоту рухів верхніх кінцівок юних боксерів віком 10-15 років.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, тестування показників моторики юних боксерів (тепінг-тест максимальний, оптимальний за 10 секунд правою, лівою рукою), педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 40 боксерів-початківців двох вікових груп: 10-11 років, 14-15 років. У кожній віковій групі по 20 осіб.

**Результати дослідження.** Аналіз даних прояву швидкості, а саме, частоти рухів верхніх кінцівок при виконанні тепінг-тесту максимального за 10 с, дозволив встановити показники даної якості, в залежності від віку боксерів. Середні результати в показниках тепінг-тесту максимального за 10 с свідчать, що у юних боксерів віком від 10 до 15 років результати значно покращуються. Так, якщо результат у боксерів 10-11 років правою (ведучою) рукою становить  $73,4 \pm 1,45$  рази, то в боксерів 14-15 років результат максимального тепінг-тесту правою рукою становить  $89,5 \pm 0,98$  рази. Різниця показників становить 16,1 рухів, що становить 22%. Відповідно, лівою рукою у боксерів 10-11 років результат становить  $70,2 \pm 1,23$  разів, а у віковій групі 14-15 років результат зростає на 13,4 рухів і становить  $83,6 \pm 1,04$  рази, відповідно, 19%. Різниця показників статистично достовірна ( $p < 0,05$ ) (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники тепінг-тесту юних боксерів різного віку**

Показники		Вік		Приріст		t (p)
		10-11 років	14-15 років	абсолютний	(%)	
		$\bar{x} \pm S$ n=20	$\bar{x} \pm S$ n=20			
Тепінг-тест максимальний	Права рука (кількість рухів)	$73,4 \pm 1,45$	$89,5 \pm 0,98$	16,1	22	9,2 $p < 0,05$
	Ліва рука (кількість рухів)	$70,2 \pm 1,23$	$83,6 \pm 1,04$	13,4	19	7,3 $p < 0,05$
Тепінг-тест оптимальний	Права рука (кількість рухів)	$43,5 \pm 1,32$	$48,05 \pm 0,66$	4,55	10,5	3,07 $p < 0,05$
	Ліва рука (кількість рухів)	$41,7 \pm 0,98$	$46,3 \pm 0,86$	4,6	11	3,54 $p < 0,05$

Показники оптимальної частоти рухів значно поступаються показникам максимальної. Так, показник правої руки у юнаків 10-11 років становить  $43,5 \pm 1,32$  рази, а у юнаків 14-15 років –  $48,05 \pm 0,66$  рази. Середній показник лівої руки менший, ніж правої в усіх вікових групах, і, відповідно, становить у боксерів 10-11 років  $41,7 \pm 0,98$ , у юнаків 14-15 років –  $46,3 \pm 0,86$  рази. Різниця показників статистично вірогідна ( $p < 0,05$ ) (див. табл. 1).

**Висновки.** Встановлено, що з віком показники максимальної й оптимальної частоти рухів верхніх кінцівок у юних боксерів покращуються як правою, так і лівою рукою.

#### **Список використаних джерел:**

1. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
2. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів./ Науковий журнал «Єдиноборства» Харківської державної академії фізичної культури. Харків, 2018. Вип. 4 (10). С.69-79.
3. Хуртенко О., Дмитренко С., Хоронжевський Л., Кириченко, В. Використання інноваційних фітнес технологій у процесі відновлювальних занять кваліфікованих боксерів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2019. Вип. 8(27). С.239-244.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ**

**Гродецький Олег, Ясельна Анжела, Дмитренко Світлана**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** В статті проаналізовано особливості підготовки професійних спортсменів, враховуючи значне збільшення змагальних навантажень, широке застосування позатренувальних засобів, дотримання спортивного режиму та раціонального харчування.

**Summary.** The article analyzes the peculiarities of the training of professional athletes, taking into account the significant increase in competitive loads, the wide use of non-training means, compliance with the sports regime and rational nutrition.

**Актуальність.** В останні роки професійні спортсмени все частіше беруть участь у найкрутіших міжнародних змаганнях. Більше того, розширюється участь професіоналів і в Олімпійських іграх. Разом з цим, розширюються масштаби переходу сильніших спортсменів-любителів у професіонали. В майбутньому дані тенденції, без сумніву, будуть ще більше поширюватись,