

багатоборця в легкій атлетиці є цілісним процесом, у якому удосконалення одного з видів програми або розвиток однієї фізичної якості може вплинути на інший вид або іншу фізичну якість.

За результатами тестування силових здібностей багатоборців ми встановили позитивну динаміку всіх показників протягом річного макроциклу.

Відносний приріст показників тестування силових здібностей становить від 3,44% у вправі потрійний стрибок з місця до 9,13% у вправі жим штанги лежачи.

Отримані дані дозволяють розробити і перевірити ефективність тренувальної програми розвитку силових здібностей кваліфікованих багатоборців у подальших наших дослідженнях.

Література.

1. Адамчук В.В. Зміст та завдання тренувальних занять кваліфікованих багатоборців у мікроциклах різних типів / В.В. Адамчук // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Зб. наукових праць. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. – С.109-114.
2. Асаулюк І.О. Особенности беговой подготовки квалифицированных семиборков и спринтеров-женщин / Асаулюк І.О. // Зб. наукових праць XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту». – Херсон, 2014. – С.19-23.
3. Асаулюк І.О. Современные представления о построении тренировочного процесса семиборков высокой квалификации / Асаулюк І.О., Куц О.С. // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи». – Житомир, 2014 р. – С.10-13.
4. Волков В.В. Тренировка в многоборьях. Учебник тренера по лёгкой атлетике / В.В. Волков. – Под общ. ред. Л.С. Хоменкова. М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 511–535.
5. Дідик Т.М. Педагогічний контроль підготовки в силових і швидкісно-силових видах спорту в системі комплексного контролю / Т.М. Дідик, І.А. Кульчицька // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.М. Врублевський, Т.В. Вознюк [та ін.]; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 67-94 с.
6. Козлова Е.К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики [монография] / Е.К. Козлова. – К.: Олимп. лит-ра, 2012. – 368 с.
7. Полищук В.Д. Подготовка десятиборцев / В.Д. Полищук, Р.В. Жордочко, Ю.Н. Тумасов. – Киев: Здоров'я, 1988. – 175 с.
8. Яковлів В.Л. Вплив спадковості на морфо-функціональні показники і фізичні якості в легкій атлетиці // Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця, 2016. – С.170-173.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БОКСЕРІВ

Краєвський Сергій

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Резюме. В статті представлено аналіз показників максимального та оптимального тепінг-тесту і кистьової динамометрії юних боксерів 12-13 років.

Summary. The article presents the analysis of indicators of maximum and optimal teping test and wrist dynamometry of young boxers 12-13 years old.

Актуальність роботи. Для успішного оволодіння всією сукупністю технічних прийомів в боксі і для досягнення високих спортивних результатів протягом усього періоду виступів спортсмени повинні бути здоровими, володіти необхідними професійними знаннями, навиками і уміннями, а також мати достатньо розвинені психофізіологічні властивості: нервово-емоційну стійкість, увагу, пам'ять, мислення, сильну, урівноважену і рухому нервову систему, високий рівень працездатності і витривалості в складних умовах і т.д. [1, 4].

Аналіз літературних джерел дозволив нам встановити, що проблема розвитку фізичних здібностей юних боксерів недостатньо розроблена, хоча досягнуті певні результати у визначенні змісту і співвідношення таких категорій як задатки, здібності і обдарованість, структура особистості, окремі її компоненти і їх зв'язок із спортивними здібностями. Істотний розвиток проблема здібностей отримала при її розгляді з позицій системного підходу на основі даних про регулюючу роль функціональних систем організму в поведінці людини. Проте залишаються недостатньо вивченими питання щодо прояву спортивних здібностей в практичній діяльності, про їх мінливість під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, про способи обґрунтування спортивних вимог до рівня розвитку здібностей і т.д. [2].

На думку Дегтярьова І.П. [3] основним в загальному процесі підготовки боксерів є навчання і виховання початківців. Початківець — це боксер, який пройшов перший етап навчання і бере участь в офіційних змаганнях, прагнучи виконати норматив спортивного розряду. Цей етап, як правило, триває від 8 до 12 місяців і від того, яку школу техніки він пройде, наскільки буде фізично підготовлений, як швидко знайде свій стиль і манеру ведення бою залежить вся його подальша спортивна діяльність. Тому перші роки навчання є вирішальними не тільки для визначення схильності спортсмена до занять боксом, але і для встановлення рівня його психологічної готовності, прагнень, інтересів, настрою, дисциплінованості, працьовитості і т.д. Все це лягає на плечі тренера, який повинен проявити високі професійні здібності, щоб зуміти зацікавити новачків до занять боксом, утримати цей інтерес, визначити здібності спортсменів і розвинути їх.

Спортивна підготовка передбачає розвиток всіх фізичних якостей, оволодіння технікою виду спорту, зокрема, підготовка боксерів потребує певного рівня розвитку окремих показників моторики рухової діяльності [5]. Тому питання визначення показників фізичних здібностей, а саме швидкості, сили і зумовило актуальність даного дослідження.

Мета дослідження полягала у визначенні показників фізичної

підготовленості юних боксерів.

Завдання і методи дослідження. Визначити показники максимальної та оптимальної частоти рухів верхніх кінцівок та показники кистьової динамометрії боксерів 12-13 років.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, тестування: тепінг-тест максимальний за 10 секунд правою, лівою рукою; тепінг-тест оптимальний за 10 секунд правою, лівою рукою; кистьова динамометрія правої і лівої руки; методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 20 юнаків 12-13 років, які займаються в секції боксу МКДЮСШ «Вінниця».

Результати дослідження. В результаті проведених досліджень було визначено показники фізичної підготовленості, а саме частоти рухів та силові показники боксерів-початківців.

Середньостатистичні показники тепінг-тесту максимального за 10 с свідчать, що результат юних боксерів становить $83,1 \pm 1,34$ рухів правою рукою та $78,55 \pm 1,41$ рухів лівою рукою.

Результати оптимальної частоти рухів юних боксерів значно поступаються результатам максимальної. Так, показник правої руки у юнаків становить $46,2 \pm 0,8$ рухів, лівої руки – $43,7 \pm 0,92$ рухів.

Достовірна вірогідність показників встановлена лише між показниками максимального тепінг-тесту правої і лівої руки юних боксерів ($p < 0,05$).

Можна стверджувати, що боксери початківці мало звертають уваги на швидкість переміщення ланок тіла у просторі, зосереджуючи 90 відсотків своєї уваги на техніці виконання вправ, що є закономірним для процесу навчання на етапі початкового розучування. На ці чинники потрібно звертати увагу тренерам.

Визначення силових показників проводилося за допомогою кистьової динамометрії правої та лівої руки. Так, середній показник юних боксерів правої руки становить $27,6 \pm 1,49$ кг, відповідно лівої руки - $19,65 \pm 1,67$ кг.

Вміння коригувати свої зусилля за силовими, просторовими та часовими параметрами рухів є досить важливою умовою ведення ефективної спортивної боротьби. Не менш важливими є вміння і в навчально-тренувальному процесі, коли необхідно здійснити певний рух з заданою амплітудою, інтенсивністю чи зусиллям.

Висновки. В результаті проведеного дослідження встановлено, що показники прояву частоти рухів верхніх кінцівок та кистьової динамометрії юних боксерів відповідають віковим нормам.

Література.

1. Астьянов В.Н. Бокс (обучение и тренировка). / В.Н. Астьянов, И.И. Гайдамак. - К: Олимпийская литература, 2001, - 240 с.
2. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. / Л.В. Волков - К.: Вежа, 1998. – 190 с.
3. Дегтярев И.П. Тренированность боксера. / И.П. Дегтярев. - Киев: Здоров'я, 1985. - 118

- с.
4. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. - М: ФиС, 1987. – 191 с.
 5. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. / Е.Н. Сурков. - М: Физкультура и спорт, 1984. - 122 с.

РІВЕНЬ ЗНАНЬ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ОЛІМПІЗМУ

Мешков Олексій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. На основі оцінювання знань спортсменів з олімпізму визначалися джерела отримання інформації про олімпізм, знання з олімпійської культури, необхідність отримання більше інформації з олімпізму в ДЮСШ.

Summary. Based on the evaluation of athletes with Olympism were determined by the source of the information about the olympism, knowledge of European culture, the need to obtain more information on Olympism the SPORTS SCHOOL.

Актуальність теми. Олімпійська культура складає сукупність накопичених людством знань, норм, цінностей, зразків поведінки, які відповідають Олімпійській хартії, філософії олімпізму, на основі яких формується гуманістичний спосіб життя особистості. Реалізація цінностей олімпійської культури відбувається через систему освіти і виховання [2].

Завдання педагогів, тренерів, організаторів спортивного руху не тільки залучити дітей у фізкультурно-спортивну діяльність, але й орієнтувати їх на засвоєння гуманістичних цінностей спорту, щоб виховати не просто спортсмена високого класу, а насамперед особистість, громадянина, здатного захищати спортивну честь, чесно боротися, протистояти грубошам, агресивності, насильству, всьому тому, що руйнує спорт і особистість (Асаулюк І.О., Дяченко А.А., Каплінський В.В., 2017) [1, 2, 8].

У межах традиційного фізичного виховання вирішувати завдання олімпійського виховання й освіти молоді дуже важко (Асаулюк І.О. Дмитренко С.М., 2013) [7].

За даними Бальсевича В.К. [3] в останні роки в системі освіти дітей і молоді все більше уваги приділяється педагогічній діяльності, метою якої є залучення підростаючого покоління до ідеалів і цінностей олімпізму.

Олімпійська освіта з'явилась в галузі педагогіки фізкультурної освіти й зайняла там своє достойне місце, постійно привертаючи увагу багатьох дослідників як у нас, так і за кордоном [4, 6, 7].

Аналіз спеціальних робіт, міжнародного досвіду свідчить про те, що в дослідженні олімпійської освіти виділяються дві взаємопов'язані тенденції. З одного боку – науково-пізнавальний аспект, з іншого – соціально-педагогічний аспект, що виходить з розробленої П'єром де Кубертенем концепції олімпійського руху перш за все як соціального феномену [5].