

різноманітних загальнопідготовчих і спеціальних вправ. Розширення груп вправ відбувається за рахунок використання сучасного тренувального обладнання й інвентарю, зокрема, фітбольних м'ячів, координаційних драбинок, балансувальних напівсфер BOSU, гумових джгутів тощо.

Список використаних джерел:

1. Вознюк Т.В. Застосування координаційної доріжки в тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. С. 27-33.
2. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді. Київ: Освіта України, 2014. 120 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
4. Петрова Н., Александрова О., Гудим Г. Особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 259-262.
5. Miller M. G., Herniman J. J., Ricard M.D., Cheatham C.C., Michael T. J. The Effects of a 6-Week Plyometric Training Program on Agility. Journal of Sports Science and Medicine. 2006. № 05. P. 459-465.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БОКСІ

Воронкін Кирило, Кушніренко Олександр, Москаленко Андрій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті висвітлені дані аналізу рівня загальної та спеціальної підготовленості юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Розглядається проблема побудови тренувального процесу з урахуванням системного підходу управління.

Summary. The article highlights data from the analysis of the level of general and special training of young boxers at the stage of preliminary basic training. The problem of building a training process taking into account the systemic management approach is considered.

Актуальність проблеми. Бокс є одним із найпопулярніших видів спорту в Україні та світі. Спорт стає все більш конкурентним і якісне управління

тренувальним процесом може надати перевагу в боротьбі з іншими спортсменами. Наукові дослідження в галузі спортивного тренування постійно розвиваються і залучення нових інновацій може поліпшити якість тренувань і підготовки юних боксерів.

Для сучасного етапу підготовки боксерів характерною є інтенсифікація тренувальних і змагальних навантажень. Це обумовлює необхідність пошуку педагогічних технологій, що забезпечать оптимізацію тренувального процесу без подальшого збільшення обсягу та підвищення інтенсивності фізичних навантажень.

Проблема підготовки юних спортсменів завжди була однією з найважливіших у практичному відношенні й однією з найбільш складних у теоретичному відношенні. Складність такої проблеми визначається багатофакторністю компонентів, що визначають спортивну підготовку юних спортсменів [3]. Особливо складно вирішувати ці завдання у такому виді спорту як бокс, у якому взаємозв'язок фізичних і психічних факторів визначається руховою складністю, тактичною непередбачуваністю та високим емоційним напруженням. Від боксера потрібна «універсальність» його дій, що передбачає поєднання гарної фізичної та психічної працездатності, високий рівень володіння технічними прийомами та різними формами ведення бою [1, 4, 7].

Таким чином, виникає необхідність проведення досліджень з питань визначення рівня загальної та спеціальної підготовленості юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки з метою розробки ефективних тренувальних програм, які в майбутньому сприятимуть покращенню спортивних результатів.

Мета дослідження полягала у визначенні рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних боксерів 14-15 років на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження: на основі використаної науково-методичної літератури та власного досвіду визначити пріоритетні напрямки ефективного управління тренувальним процесом юних боксерів і здійснити аналіз показників загальної та спеціальної підготовленості.

Методи та організація дослідження. У роботі були використані такі методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, власний досвід тренувань, опитування провідних тренерів з боксу та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Одним із найважливіших критеріїв оцінки тієї чи іншої програми тренувальних занять у будь-якому виді спортивної діяльності, зокрема й у боксі, є вивчення особливостей зміни параметрів загального фізичного стану спортсменів у рамках окремих періодів річного макроциклу (підготовчого, змагального та перехідного).

У зв'язку з цим, у рамках констатувального експерименту було вивчено динаміку рівня загальної фізичної працездатності, загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів 14-15 років, які тренувалися на етапі

попередньої базової підготовки за типовою програмою ДЮСШ з боксу [3, 5, 6].

Вихідний рівень фізичної підготовленості боксерів 14-15 років на етапі констатувального експерименту представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Вихідний рівень загальної фізичної підготовленості боксерів 14-15 років (n=15) на етапі констатувального експерименту

Тестова вправа	Результати	
	\bar{x}	S
Біг 60 метрів з високого старту, с	9,11	0,30
Біг 500 метрів, хв	1,31	0,07
Стрибок у довжину з місця, м	1,93	0,19
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть	25,53	5,77
Метання набивного м'яча 1 кг двома руками вперед від грудей, м	14,87	2,83

Аналізуючи табл. 1 можна констатувати, що на початку підготовчого періоду річного циклу підготовки у юних боксерів 14-15 років реєструвалися середні величини практично всіх показників їхньої фізичної підготовленості.

У тестовій вправі біг 60 метрів юні боксери показали середній результат $9,11 \pm 0,30$ с, в бігу на 500 метрів – середній результат $1,31 \pm 0,07$ хв, у тестовій вправі стрибок у довжину з місця середній результат становив $1,93 \pm 0,19$ см, результати у тестовій вправі згинання-розгинання рук в упорі лежачи становили $25,53 \pm 5,77$ разів, а у метанні набивного м'яча 1 кг двома руками вперед від грудей середній результат становив $14,87 \pm 2,83$ см.

Щодо тестування спеціальної фізичної підготовленості юних боксерів 14-15 років, то на початку констатувального експерименту результати тестових вправ свідчили про середній рівень їх спеціальної фізичної підготовленості (табл. 2).

Таблиця 2

Вихідний рівень спеціальної фізичної підготовленості боксерів 14-15 років (n=15) на етапі констатувального експерименту

Тестова вправа	Результати	
	\bar{x}	S
Поштовх штанги (30 % від максимальної ваги), к-ть разів	6,07	2,49
Перекиди вперед-назад за 30 с, к-ть разів	14,20	2,54
Стрибки зі скакалкою, к-сть разів	228,33	49,59
Нанесення ударів за 10 с лівою рукою, к-ть разів	59,60	5,83
Нанесення ударів за 10 с правою рукою, к-ть разів	59,20	5,67

Аналізуючи табл. 2, можна зробити висновок, що рівень спеціальної фізичної підготовленості юних боксерів, які взяли участь у дослідженні, на початку констатувального експерименту дорівнює середньому рівню.

Висновки. Отримані результати дали змогу нам оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості юних спортсменів 14-15 років, які

спеціалізуються у боксі. Можна зробити висновок, що рівень фізичної підготовленості на початку констатувального експерименту знаходиться на середньому рівні та потребує вдосконалення.

Виникає необхідність оптимізації системи управління тренувальним процесом, пошуку нових методів і засобів фізичних вправ, що дадуть змогу підвищити рівень фізичної підготовленості юних спортсменів, які спеціалізуються в боксі.

Список використаних джерел:

1. Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Хомяк І. І. Проблеми контролю тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019. Вип. 4. № 1(17). С. 262-269.
2. Гатін Ф.А., Колеснік І.С. Концептуальні основи удосконалення спортивної майстерності кваліфікованих боксерів. Педагогіко-психологічні та медико-біологічні проблеми фізичної культури і спорту. 2016. Вип. 11, № 3. С. 8 – 15.
3. Діленян М.О., Ост'янов В.Н., Комісаренко Г.І., Гуровіч І.А., Шевчук Ю.В. Навчальна програма з боксу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціальних навчальних закладів /гол. ред. О.П. Моргушенко. Київ: 2008. 109 с.
4. Задорожна О.Р., Хомяк І.І. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств (на прикладі боксу, греко-римської боротьби та тхеквондо ВТФ). Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. 2019. №2 (108). С. 56 – 60.
5. Ост'янов В.Н. Навчання і тренування боксерів. Київ: Олімпійська література, 2011. 272 с.
6. Ост'янов В.Н. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ -2005. 98 с.
7. Schoenfeld B.J., Contreras B., Krieger J., Grgic J., Delcastillo K., Belliard R., Alto A. Resistance training volume enhances muscle hypertrophy but not strength in trained men. *Medicine & Science in sports & Exercise*. 2019. Vol.51, iss.1. P. 94 – 103.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Горлей Ростислав, Волинець Вячеслав, Майданюк Дмитро

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Дослідження присвячене розробці та впровадженню алгоритмізованих навчальних програм для вдосконалення техніки ведення м'яча юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Summary. The study is devoted to the development and implementation of