

## Список використаної літератури

1. Ван Лейбо, Геннадій Лісенчук. Шляхи підвищення ефективності техніко-тактичної підготовленості футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017, 4: 3-6. doi:[10.32652/tmfvs.2017.4.3-6](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2017.4.3-6)
2. Ван Лейбо, Лісенчук Г, Лісенчук С, Залойло В, Бойченко С, Золотухін В. Розвиток спеціальної витривалості на основі моделювання ігрової діяльності футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 1: 3-8. doi:[10.32652/tmfvs.2020.1.3-8](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.3-8)
3. Пшибыльски В, Мищенко В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов. Киев, Науковий світ. 2005. 162 с.
4. Bangsbo J. Physical Fitness of Soccer Players. Warszawa, 1999. 277 p.
5. Ekblom B. Handbook of Sport Medicine and Science. Football (Soccer). London – Boston: Blackwell Science Publishers, 1994. 276 p.
6. Kunz P, Engel FA, Holmberg HC, Sperlich B. A Meta-Comparison of the Effects of High-Intensity Interval Training to Those of Small-Sided Games and Other Training Protocols on Parameters Related to the Physiology and Performance of Youth Soccer Players. *Sports Med Open*. 2019. №5 (1). P. 7. Published 2019 Feb 21. doi:[10.1186/s40798-019-0180-5](https://doi.org/10.1186/s40798-019-0180-5)
7. Musalek M., Kokstejn A. The relationship between fundamental motor skills and game specific skills in elite young soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 1), Art 37, pp.249:254, 2019. doi:[10.7752/jpes.2019.s1037](https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1037)

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Макаров О. М.<sup>1</sup>, Тодощенко Р. П.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Комунальний заклад «Вінницький фізико-математичний ліцей № 17»

<sup>2</sup> Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** В ході нашого дослідження розроблено технологію удосконалення фізичної підготовленості боксерів, яка складалась з 6-ти модулів, кожен з яких спрямований на розвиток певної координаційної здібності. Кожен модуль відповідає комплексу спеціально підібраних вправ, що виконуються в процесі колового тренування. Після закінчення експерименту отримані результати свідчать про ефективність розробленої модульної технології.

**Вступ.** Спостерігається зростання спортивних результатів за останні роки в багатьох видах єдиноборств, в тому числі і боксі, що вимагає пошуку нових сучасних теоретичних, методичних і практичних підходів до тренування юних боксерів [1, 4].

У сучасній науково-методичній літературі значна кількість досліджень присвячено як проблемам спортивного тренування взагалі [3, 5], так і боксу зокрема. Значну увагу приділено аналізу розвитку рухових, функціональних, технічних, морально-вольових, психологічних, тактичних і багатьох інших дуже важливих професійних якостей, навичок і умінь у висококваліфікованих боксерів. Однак, значно менше досліджень, присвячених вивченню цих якостей у юних спортсменів, початківців, які активно займаються боксом. На думку ряду авторів [2, 3, 5], всебічна спортивна підготовленість, юних спортсменів може бути ефективною в тому випадку, якщо відбувається її комплексний розвиток в технічному, тактичному, фізичному і психологічному аспектах.

Актуальним є питання вдосконалення рухових координації, формування спритності і точності у юних боксерів.

**Мета дослідження** – розробити і апробувати методику удосконалення фізичної підготовленості юних боксерів на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та інтернету; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики. В експерименті брали участі 40 спортсменів, що займаються боксом. Були сформовані експериментальна (ЕГ) і контрольна групи (КГ) по 20 осіб (хлопчиків). Тривалість експерименту 6 місяців.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Структура модульної технології розвитку координаційних здібностей включає мету, концептуальну основу, змістовий, процесуальний, і оціночно-результативний компоненти.

Мета визначає вибір способів, дій, є засобом управління, перевірки результатів дій і їх порівняння з прогнозованим підсумком. Мета має тісний зв'язок з мотивацією, так як її прийняття, усвідомлення значущості, має великий вплив на формування мотивації тренувальної діяльності боксерів. Концептуальна основа полягає в науковому обґрунтуванні принципів нерівномірності формування рухової функції дітей, в послідовності розвитку координаційних здібностей юних боксерів, а також методологічні передумови організації тренувального процесу, спрямованого на відповідність вимогам виду спорту, зокрема боксу, для орієнтації тренера на облік провідних фізичних якостей і координаційних здібностей юних спортсменів.

Змістовний компонент включає модулі розвитку координаційних здібностей: здатність до реакції (слухова і зорова реакції), рівновагу, орієнтування в просторі, диференціювання параметрів руху, ритмічна здатність, узгодження руху.

Розроблена нами модульна технологія складається з 6-ти (шість) модулів, кожен з яких спрямований на розвиток певної координаційної здібності: здатність до реакції (слухова і зорова реакції), рівновагу, орієнтування в просторі, диференціювання параметрів руху, ритмічна

здатність, узгодження рухів. Кожен модуль містить в собі одну модульну одиницю, яка відповідає комплексу спеціально підібраних вправ, що виконуються в процесі колового тренування в спеціальній частині розминки. Реалізація одного модуля відбувається протягом 13 занять, одне з яких на заключному етапі присвячено діагностиці та оцінці досягнутих результатів. На вступному етапі юні спортсмени вчилися правильно виконувати завдання і переміщуватись по станціях протягом 3-х занять. Інтенсивність навантаження визначалася за заданою ЧСС (min.115 - max. 135 уд / хв) протягом 15-20 хвилин. Чергування відпочинку 2-3 хвилини. Розвиток координаційних здібностей відбувався в стані незвичних умов, що постійно ускладнюються, доводячи рухові дії фактично до автоматизму.

Кожен модуль, що складається з 4 станцій, реалізовувався після загальної частина розминки, що включає в себе ходьбу, біг, комплекс загальнорозвиваючих вправ. Після виконання вправ по станціях слідувала основна частина заняття, зміст якої був однаковим для обох груп (ЕГ і КГ) і відповідав вимогам навчальної програми спортивної школи.

З метою визначення ефективності технології удосконалення фізичної підготовки боксерів нами проведено тестування показників координаційних здібностей (табл. 1).

Таблиця 1

**Зміна показників координаційних здібностей юних боксерів експериментальної і контрольної груп після проведення експерименту**

Контрольна вправа	Групи	На початку		В кінці		Статистичні показники	
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	t	p
Здатність до рекації (см) (Ловля падаючої лінійки)	КГ	17,40	1,1	16,89	0,97	1,52	>0,05
	ЕГ	17,16	1,45	13,47	1,22	8,49	<0,05
Рівновага (с) (проба Ромберга)	КГ	9,15	1,26	10,04	1,13	2,29	>0,05
	ЕГ	9,39	0,74	13,01	2,24	6,69	<0,05
<i>Продовження таблиці 1</i>							
Орієнтування в просторі (см) (Відтворення довжини відрізка правою і лівою рукою)	КГ	8,52	1,12	7,25	1,92	2,49	>0,05
	ЕГ	8,35	1,34	5,65	1,22	6,49	<0,05
Диференціювання (см) (Кидок м'яча на відстань 50% від мах.)	КГ	110,70	2,27	98,6	2,15	16,87	<0,05
	ЕГ	109,70	2,28	93,35	2,02	23,40	<0,05
Ритмічна здатність (с) (Відтворення заданого ритму стрибків)	КГ	1,14	1,16	1,13	0,96	0,03	>0,05
	ЕГ	1,15	1,72	0,83	1,55	0,60	>0,05
Узгодження рухів (с) (Переступання через гімнастичну палицю)	КГ	11,43	1,26	10,75	1,12	1,76	>0,05
	ЕГ	11,46	0,95	9,7	0,86	5,99	<0,05

**Висновки.** Отримані в ході дослідження результати свідчать про ефективність розробленої модульної технології. Після закінчення експерименту при порівнянні показників,

що демонструються юними боксерами КГ і ЕГ в позначених координаційних здібностях, були відзначені статистично значущі відмінності. Аналіз отриманих даних свідчить, що боксери ЕГ у більшості тестів мали статистично достовірну перевагу ( $p < 0,05$ ) у порівнянні із КГ.

### Список використаної літератури

1. Дугарова Д. В., Дагбаев Б. В. Содержание специальной силовой подготовки квалифицированных борцов. Вестник Бурятского государственного университета [Педагогика. Филология. Философия] 2015 №13. С 13-18.
2. Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». Единоборства, № 2, 20-23.
3. Колесник И.С., Гатин Ф.А., and Осипов Д.А.. Применение системного подхода для разработки методики совершенствования технической подготовки квалифицированных боксеров. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 12, (3) 2017, С. 69-77.
4. Назаренко, Л. Д., Анисимова Е. А. Воспитание в спорте. М. 2015. 84 с.
5. Реутова Ольга Викторовна, Рода Никита Вячеславович,, Комерческая Светлана Петровна. Влияние физической подготовки на технико-тактические действия в боксе. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2 (23), 2018. Ст. 229-232.

## ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНО-ВАРІАТИВНОГО МЕТОДА ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ГРУПАХ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ЗВО

*Матузна Н. А., Шаповалова В. О.*

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

**Анотація.** У даній статті розглядається особливості побудови занять з фізичного виховання зі студентами з різним рівнем фізичної підготовленості у групах загальної фізичної підготовки відділенні легкої атлетики у ЗВО. Підбрано та впроваджено в навчальний процес з фізичного виховання комплекси фізичних вправ, які по складності доступні до виконання кожному студенту. Аналіз результатів дослідження свідчить, що при систематичному використанні комплексно-варіативного методу, фізична підготовленість студентів поліпшується.

**Вступ.** Автори даної статті, працюючи у Харківському національному університеті «Харківський політехнічний інститут» на кафедрі фізичного виховання у відділенні легкої атлетики, стикаються з проблемою організації занять зі студентами першого курсу. Відсутність достовірної інформації про дійсний стан фізичної та функціональної підготовленості студентів,