

Список використаної літератури.

1. Вознюк, Т. В., & Перепелиця, О. А. (2011). Морфофункціональні показники кваліфікованих спортсменів командних ігрових видів спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 3(22), 58-67.
2. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ВДПУ, 2022. 212 с.
3. Войтенко Сергій, Перепелиця Максим, Перепелиця Олександр. Характер спільної діяльності жіночих футбольних команд. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 16 (35). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 10.31652/2071-5285-2023-16(35)-150-155 <http://eprints.zu.edu.ua/38691>
4. Термінологічний словник зі спортивних ігор. Укладачі: Вознюк Т.В., Свірщук Н.С., Войтенко С.М., Перепелиця М.О., Поліщук В.М. /Під заг. редакцією Т.В. Вознюк: ТВОРИ. 2024. 46 с.
5. Термінологічний словник зі спортивних ігор. Укладачі: Вознюк Т.В., Свірщук Н.С., Войтенко С.М., Перепелиця М.О., Поліщук В.М. /Під заг. редакцією Т.В. Вознюк: ТВОРИ. 2024. 46 с.
6. Kostiukevych V, Vozniuk T, Shchepotina N, Voitenko S, Romanenko V. Correlation analysis of statistical interrelations of special abilities with indicators of competitive activity of highly skilled field hockey players. *shss* [Internet]. 2025Sep.15 [cited 2025Oct.9];29(3):203-12. Available from: <https://shssjournal.com/index.php/journal/article/view/378>
<https://doi.org/10.15391/snsv.2025-3.02>

ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ БОКСЕРІВ

Масленніков Г.О., Дзюба В.Л., Шкарапута О.А.
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Сучасний бокс характеризується зростанням інтенсивності змагальних навантажень, збільшенням обсягу атакуючих і захисних дій, а також підвищенням швидкості їх виконання та переміщень на рингу. Це висуває високі вимоги до спеціальної фізичної підготовки спортсменів, оскільки рівень розвитку фізичних якостей безпосередньо впливає на ефективність змагальної діяльності, техніко-тактичну майстерність, а також психологічну й інтелектуальну готовність боксерів.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних методів розвитку спеціальних фізичних якостей, спрямованих на підвищення результативності тренувального процесу у боксерів підліткового віку.

Ключові слова: бокс, підготовка, швидко-силові якості, спортсмени, розвиток.

Summary. Maslennikov H.O., Dziuba V.L., Shkaraputa O.A. The Influence of an Experimental Methodology for the Development of Physical Qualities in Young Boxers. Modern boxing is characterized by an increase in the intensity of competitive loads, an increase in the volume of attacking and defensive actions, as well as an increase in the speed of their implementation and movement in the ring. This places high demands on the special physical training of athletes, since the level of development of physical qualities directly affects the effectiveness of competitive activity, technical and tactical skills, as well as the psychological and intellectual readiness of boxers.

The relevance of the research is conditioned by the necessity to search for effective methods of development of special physical qualities directed on the increase of efficiency of the training process in boxers of adolescent age.

Keywords: boxing, training, speed and power qualities, sportsmen, development.

Вступ. Сучасний бокс характеризується зростанням інтенсивності змагальних навантажень, збільшенням обсягу атакуючих і захисних дій, а також підвищенням швидкості їх виконання та переміщень на рингу. Це висуває високі вимоги до спеціальної фізичної підготовки спортсменів, оскільки рівень розвитку фізичних якостей безпосередньо впливає на ефективність змагальної діяльності, техніко-тактичну майстерність, а також психологічну й інтелектуальну готовність боксерів [1].

Розвиток спеціальних фізичних якостей забезпечує оптимізацію виконання атакуючих і захисних прийомів, сприяючи їх ефективності. З огляду на взаємозв'язок фізичних якостей, як зазначають дослідники [2,3,5], важливо гармонійно розвивати всі якості, акцентуючи увагу на тих, які потребують вдосконалення.

На етапі базової підготовки юних боксерів особливу увагу слід приділяти збалансованому використанню тренувальних засобів, враховуючи вікові та індивідуальні особливості спортсменів. Спеціальна фізична підготовка не лише підвищує функціональні можливості, а й створює передумови для досягнення високих спортивних результатів, що обумовлює її ключову роль у підготовці боксерів 14-15 років [4].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних методів розвитку спеціальних фізичних якостей, спрямованих на підвищення результативності тренувального процесу у боксерів підліткового віку.

Мета дослідження полягала у визначенні ефективності розробленої методики розвитку спеціальних фізичних якостей юних боксерів.

Завдання дослідження: оцінити вплив експериментальної методики на рівень розвитку швидко-силових якостей боксерів 14-15 років.

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 та їх обговорення. Отриманий в експерименті цифровий матеріал оброблявся в персональному комп'ютері з обчисленням t-критерію Ст'юдента. Відмінності вважали достовірними при $p < 0,05$ [2].

Перед проведенням педагогічного експерименту було проведено попереднє тестування боксерів 14-15 років за виділеними критеріями з метою виявлення вихідного рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Попереднє тестування було організовано на початку основної частини тренувального заняття після розминки з усіма юнаками 14-15 років. Отримані результати дозволили виділити експериментальну групу, яка мала однорідні показники розвитку фізичних якостей. Результати тестування представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень спеціальної фізичної підготовленості боксерів 14-15 років до та після експерименту

№	Тестові вправи	До експерименту	Після експерименту	p
		$X \pm m$	$X \pm m$	
1	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	$37,5 \pm 1,5$	$53,8 \pm 1,1$	$p < 0,05$
2	3 положення вису на перекладині підйом прямих ніг до торкання перекладини, к-сть разів	$18,5 \pm 0,2$	$25,7 \pm 0,2$	$p < 0,05$
3	Стрибок у довжину з місця, см	$186,2 \pm 0,2$	$204,7 \pm 0,2$	$p < 0,05$
4	Кількість ударів по мішку за 8 секунд, к-сть разів	$21,7 \pm 0,3$	$23,9 \pm 0,3$	$p < 0,05$
5	Кількість ударів по мішку за 1 хвилину, к-сть разів	$65,4 \pm 0,2$	$73,2 \pm 0,2$	$p < 0,05$
6	Удари по повітрю за 5 секунд, к-сть разів	$24,3 \pm 0,3$	$25,7 \pm 0,3$	$p < 0,05$

Проаналізувавши отримані результати тестування з рекомендованими даними у програмі з боксу, ми з'ясували, що боксери мають середній рівень розвитку спеціальних фізичних якостей.

Найбільш відстаючими у розвитку виявилися силові та швидкісні здібності боксерів, оскільки результати тестування були наближені до низького рівня розвитку.

У тестовій вправі «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» попередній середній результат експериментальної групи боксерів становив 37,5 разів. У тестовій вправі «3 положення вису на перекладині підйом прямих ніг до торкання перекладини» попередній середній результат

експериментальної групи боксерів становив 18,5 разів. У тестовій вправі «Стрибок у довжину з місця» попередній середній результат експериментальної групи боксерів становив 186,2 см. У тестовій вправі «Кількість ударів по мішку за 8 секунд» попередній середній результат експериментальної групи боксерів становив 21,7 разів. У тестовій вправі «Кількість ударів по мішку за 1 хвилину» попередній середній результат експериментальної групи боксерів становив 65,4 разів. У тестовій вправі «Удари по повітрю за 5 секунд» попередній середній результат експериментальної групи боксерів становив 24,3 разів.

Після закінчення педагогічного експерименту в експериментальній групі було проведено контрольне тестування для визначення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей у боксерів 14-15 років.

Отримані результати між показниками тестування до та після проведення педагогічного експерименту в експериментальній групі стали достовірними, оскільки $p < 0,05$. Проаналізувавши отримані результати тестування з рекомендованими даними у програмі з боксу, ми з'ясували, що боксери вийшли на високий рівень розвитку спеціальних фізичних якостей.

У тестовій вправі «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» контрольний середній результат експериментальної групи боксерів становив 53,8 разів. У тестовій вправі «З положення вису на перекладині підйом прямих ніг до торкання перекладини» середній результат експериментальної групи боксерів становив 25,7 разів. У тестовій вправі «Стрибок у довжину з місця» середній результат експериментальної групи боксерів становив 204,7 см. У тестовій вправі «Кількість ударів по мішку за 8 секунд» середній результат експериментальної групи боксерів становив 23,9 разів. У тестовій вправі «Кількість ударів по мішку за 1 хвилину» середній результат експериментальної групи боксерів становив 73,2 разів. У тестовій вправі «Удари по повітрю за 5 секунд» середній результат експериментальної групи боксерів становив 25,7 разів.

Висновки. Найбільший приріст ми отримали в таких тестах як «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «Стрибок у довжину з місця» та «Кількість ударів по мішку за 1 хвилину». Отже, можна зробити висновок, що найбільшого приросту під час нашого педагогічного експерименту отримали швидкісно-силові здібності.

Список використаної літератури.

1. Ашанін В.С., Литвиненко А.Н.. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2017;1:102-107.
2. Залізняка Ю.Д., Петров П.К. Основи науково-методичної діяльності у фізичній культурі та спорті. Видавничий центр «Академія», 2001. – 236 с.
3. Копцев К.М. Спеціальна швидкісно-силова підготовка боксерів-юніорів на передзмагальному етапі. Теорія та практика фізичної культури. – 2007. – №8. - С. 43-44.

4. Санніков, В.А. Теорія та методика боксу: навчальний посібник. Фізична культура, 2006. - 272 с.
5. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і практичне її застосування: посібник [для тренерів]: в 2 кн., Київ: Олімпійська література; 2015. 680 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Науменко М.М.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів вікової групи 13-15 років. Проаналізовано сучасні підходи до формування технічних і тактичних умінь спортсменів у провідних футбольних країнах світу. Визначено основні недоліки в системі підготовки українських молодих гравців та окреслено методичні положення, що сприяють удосконаленню тренувального процесу. Матеріали можуть бути використані тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: техніко-тактична підготовленість, футбол, тренувальний процес, методика, рухові уміння.

Summary. Naumenko M.M. Specific Features of Technical and Tactical Training of Young Football Players. The article examines the specific features of technical and tactical training of young football players aged 13-15. Modern approaches to skill development used in leading football countries are analyzed. The main shortcomings of the Ukrainian youth training system are identified, and methodological recommendations for improving the technical and tactical preparation of young players are proposed. The findings may be applied by coaches working in youth sports schools to enhance the effectiveness of training programs.

Keywords: technical and tactical training, football, training methodology, skill development.

Вступ. Техніко-тактична підготовка є ключовим компонентом системи спортивної підготовки юних футболістів, оскільки забезпечує формування необхідних рухових умінь, оптимізацію ігрового мислення та розвиток здатності приймати ефективні рішення у динамічних умовах гри. Віковий період 13-15 років вважається сенситивним для розвитку складних технічних елементів і тактичних дій, що зумовлює важливість раціонально побудованого тренувального процесу.

Світова практика демонструє високі стандарти роботи з футболістами цього віку, особливо в країнах із традиційно розвиненою футбольною