

Список використаної літератури.

1. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання: методичні рекомендації. Умань, 2013. 42 с.
2. Кіндзер Б. М., Партико Н. В., Хуртенко О. В., Березяк К. М. Програма психічної саморегуляції одноборців. *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 6 (137). С. 66–71.
3. Курдибаха О. М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 2. С. 72–76.
4. Хуртенко О. В., Білошицький В. В., Партика С. С., Коновалов Д. О. Педагогічні умови формування психологічного профілю жінок-єдиноборців високої кваліфікації. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Т. 2. № 24. С. 197–200.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Салецький В.В.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті розглянуто особливості фізичної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Визначено основні завдання та методи розвитку фізичних якостей, необхідних для успішного формування техніко-тактичних навичок у боксі.

Ключові слова: бокс, етап попередньої базової підготовки, юні спортсмени.

Summary. *Saletskyi V.V. Physical Training Of Boxers At The Preliminary Basic Training Stage.* The article examines the features of physical training for boxers at the stage of preliminary basic preparation. The main tasks and methods for developing physical qualities necessary for the successful formation of technical and tactical skills in boxing are identified.

Keywords: boxing, preliminary basic preparation stage, young athletes.

Вступ. Сучасні наукові дослідження провідних вчених [1, 2] свідчать, що ключовим завданням тренера на етапі початкової підготовки є формування стійкого інтересу до занять спортом і забезпечення оздоровчої спрямованості навчально-тренувального процесу. Важливою складовою занять боксом у цей період є розвиток бійцівського характеру юного спортсмена, стимулювання його до подолання труднощів і наполегливої роботи для досягнення поставленої мети [4, 5, 6].

Мета дослідження – розглянути особливості фізичної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні соціально-економічні та політичні виклики в Україні, зокрема ті, що виникають в умовах воєнного стану, ставлять високі вимоги до фізичного здоров'я, працездатності та активності школярів. Наразі бокс є одним з найбільш популярних серед молоді видів спорту [1, 2, 5]. Дослідники вважають цей вид єдиноборств ефективним засобом для покращення фізичної підготовленості дітей та молоді, а також для досягнення кращих спортивних результатів [2, 5, 6, 7].

Фізична підготовка є невід'ємною складовою спортивного тренування боксерів, особливо на етапі попередньої базової підготовки. Цей період спрямований на формування фізичних якостей, необхідних для подальшого вдосконалення техніко-тактичних навичок та змагальної діяльності. Основною метою є розвиток сили, витривалості, швидкості, координації та гнучкості [3, 4].

Основні напрями фізичної підготовки. На етапі попередньої базової підготовки акцент робиться на різнобічному розвитку фізичних якостей. До основних напрямів тренувального процесу належать:

- розвиток загальної витривалості – досягається за допомогою бігових вправ, циклічних тренувань, інтервального бігу;

- розвиток силових здібностей – включає вправи з обтяженнями, роботу з власною вагою, функціональні тренування;
- розвиток швидко-силових здібностей – спрямовані на покращення вибухової сили та реакції;
- розвиток спритності та координації рухів (вправи на рівновагу та розвиток моторики);
- розвиток гнучкості (вправи на розтягнення) [3, 4, 8].

Фізична підготовка боксерів здійснюється за допомогою різноманітних методів: кругове тренування – використання комплексу вправ для розвитку кількох фізичних якостей одночасно; інтервальне тренування – чергування високих і низьких навантажень для покращення аеробної та анаеробної витривалості; функціональні тренування – використання вправ з нестабільними платформами, петлями TRX, еспандерами; пліометричні вправи – стрибки, відштовхування, вправи з медболами для розвитку вибухової сили [4, 5, 6].

Висновки. Етап попередньої базової підготовки є ключовим у становленні боксерів. Саме в цей період закладається фундамент фізичної підготовленості, що впливає на подальші успіхи у змагальній діяльності. Використання різноманітних методів і засобів тренування дозволяє досягти високого рівня розвитку сили, витривалості, координації та швидкості, що є необхідними компонентами для ефективного ведення бою.

Список використаної літератури.

1. Акопов, О. (2023). Вплив авторської структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років в умовах онлайн- тренувань на показники їх фізичного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (1(159), 38-43.*
[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).10)
2. Базилевич, Н., Штанагей, Д., Божко, С. (2024). Вплив занять боксом на фізичне здоров'я юних спортсменів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені*

Михайла Драгоманова. Серія 15, (3K(176), 70-74.

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).15)

3. Бокс : навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ, 2004. 55 с.
4. Волков Л.В. Теорія и методика дитячого та юнацького спорту. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
5. Макаров О. М., Тодощенко Р. П. Удосконалення фізичної підготовленості боксерів на етапі початкової підготовки. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. Вінниця, 2021 С. 225-228.
6. Рихаль, В., Пітин, М., Окопний, А., Котельник, А., Мисишин, П., Ворончак, М., Амізьян, А. (2023). Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості боксерів віком 11-13 років за допомогою засобів із підвищеними вимогами до координації рухів і вестибулярної стійкості. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (8(168), 148-152. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).30)
7. Фурман Ю.М., Брезденюк О.Ю., Мірошніченко В.М. Оцінка функціональної підготовленості підлітків 11–12 років за показниками аеробної й анаеробної продуктивності. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*, 2020;1:40-43. <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.40-43>
8. Хорошуха М.Ф., Босенко А.І., Михалюк Є.Л., Філіппов, М.М. (2024) *The results of many years of complex use of cycle- and power-ergometry in determining the physical capacity of young athletes*. Сучасні медичні технології (4(16)). с. 284-291. ISSN 2072-9367