

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ

Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, м. Луганськ

Анотація. Саєнко В. Г., Лахно С. О. **Швидкісно-силова підготовленість боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.** *Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, м. Луганськ.* На етапі підготовки до вищих спортивних досягнень дослідження оптимальних параметрів швидкісно-силової підготовленості боксерів є важливим, тому як здійснюється різке зростання змагальної практики, а сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму. Завдання роботи – визначити оптимальні параметри швидкісно-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. Досліджено статистично значущі показники швидкісно-силової підготовленості боксерів. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу спортсменів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, які спеціалізуються з боксу, та в інших бойових єдиноборствах.

Ключові слова: підготовленість, швидкість, сила, параметри, бокс, кандидат, тести.

Аннотация. Саєнко В. Г., Лахно С. А. **Скоростно-силовая подготовленность боксеров на этапе подготовки к высшим спортивным достижениям.** *Институт физического воспитания и спорта Государственного учреждения «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», г. Луганск.* На этапе подготовки к высшим спортивным достижениям исследования оптимальных параметров скоростно-силовой подготовленности боксеров является важным, так как осуществляется резкое возрастание соревновательной практики, а суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума. Задача работы –

определить оптимальные параметры скоростно-силовой подготовленности боксеров на этапе подготовки к высшим спортивным достижениям. Исследованы статистически значимые показатели скоростно-силовой подготовленности боксеров. Полученные количественные данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса спортсменов на этапе подготовки к высшим спортивным достижениям, специализирующихся в боксе, и в других боевых единоборствах.

Ключевые слова: подготовленность, быстрота, сила, параметры, бокс, кандидат, тесты.

Annotation. Saienko V. G., Lahno S. O. **High-speed and power preparedness of boxers on the phase of preparation for high sportive achievements.** *Institute of the Physical Education and Sport of the State Institutions "Lugansk Taras Shevchenko National University", Lugansk.* In the phase of preparation for high sportive achievements study the optimal parameters, high-speed and power preparedness of boxers is important, is since realized significant increase competitions practices but total values of the volume and intensities of the burn-in work reach the maximum. The problem of the work – define the optimum parameters high-speed and power preparedness of boxers in phase of preparation for high sportive achievements. Explored statistical significant factors high-speed and power preparedness of boxers. Obtained quantitative data can be used at construction and the control of training process of highly skilled sportsmen in box and other fighting single combats.

Keywords: preparedness, speed, power, parameters, box, candidate, tests.

Постановка проблеми. Як відомо, етап підготовки до вищих спортивних досягнень характеризується максимальним досягненням результатів в обраній поглибленій спеціалізації, збільшенням засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи та ін. Проте для максимального використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів необхідно мати достовірну інформацію про наявність оптимальних параметрів підготовленості спортсменів на цьому етапі. В боксі швидкісно-

силово підготовленість має пріоритетне значення, тому як сукупність техніко-тактичних дій складають удари руками, ухили, переміщення в стійці та ін. На етапі підготовки до вищих спортивних досягнень дослідження оптимальних параметрів швидко-силової підготовленості боксерів є важливим, тому як здійснюється різке зростання змагальної практики, а сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму. А тому обрана тема дослідження є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Параметри різних сторін підготовленості мають наукове обґрунтування у роботах з легкої атлетики [3, 5, 9], спортивних ігор [5, 6, 9], деяких видів єдиноборств [1, 7, 8]. У боксі дана проблема отримала часткове дослідження [2, 4]. Проте етап підготовки боксерів до вищих спортивних досягнень потребує більшого вивчення, тому як у цьому часовому періоді вдосконалення спортсменів здійснюється підготовка до майбутніх міжнародних змагань. Тому, в даній роботі робиться спроба дослідження швидко-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011 – 2015 рр.; тема „Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту”.

Мета дослідження – визначити оптимальні параметри швидко-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічне тестування. 3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. У даному дослідженні виявлялися параметри швидко-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Для виконання поставленого завдання були відібрані 28 спортсменів кваліфікації кандидати у майстри спорту України. Вік спортсменів складав

від 18 до 29 років, а спортивний стаж занять боксом від шести до дванадцяти років. Всім боксерам було запропоновано виконати у змагальній обстановці спеціальні контрольні випробування, що інформативно відображають рівень їх швидкісно-силової підготовленості.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень у роботі використані наступні тести: стрибки у довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку, біг на 30 м, динамометрія сили м'язів сильнішої кисті, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині та на брусах, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вис на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини, виконання трьохударної комбінації ударів у „повітря” і у боксерський мішок.

Методики проведення зазначених тестів і доцільність їхнього застосування в контролі швидкісно-силової підготовленості обґрунтовані в джерелах [3, 5, 6, 8, 9, 10]. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($P < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента.

Результати дослідження. Результати тестування швидкісно-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень у контрольних випробуваннях, наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники швидкісно-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень (n=28)

Контрольні випробування	\bar{x}	m
Стрибок у довжину з місця, см	231,57	2,07
Стрибок у висоту з місця, см	48,82	1,06
Метання набивного м'яча двома руками знизу вперед, м	13,15	0,22
Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	161,32	3,56
Біг на 30 м з високого старту, с	4,51	0,04
Сила м'язів сильнішої кисті, кг	44,57	1,20
Згинання рук в упорі лежачи, разів	57,36	2,50

Згинання рук на перекладині, разів	17,82	0,48
Згинання рук на брусах, разів	30,75	0,77
Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, разів	35,11	0,87
Вис на перекладині, с	45,71	1,35
Піднімання ніг до перекладини, разів	27,14	0,63
Виконання трьохударної комбінації з максимальною швидкістю у „повітря”, с	1,06	0,01
Нанесення трьохударної комбінації з максимальною швидкістю у боксерський мішок, с	1,14	0,01

Аналізуючи досліджені показники швидкісно-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень (n=28) спостерігаються наступні статистично значущі ($P < 0,05$) середні значення (табл. 1): стрибок у довжину з місця – 231,57 см, стрибок у висоту з місця – 48,82 см, метання набивного м'яча двома руками знизу вперед – 13,15 м, стрибки через скакалку за 1 хв – 161,32 разів, біг на 30 м з високого старту – 4,51 с, сила м'язів сильнішої кисті – 44,57 кг, згинання рук в упорі лежачи – 57,36 разів, згинання рук на перекладині – 17,82 разів, згинання рук на брусах – 30,75 разів, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с – 35,11 разів, вис на перекладині – 45,71 с, піднімання ніг до перекладини – 27,14 разів, виконання трьохударної комбінації з максимальною швидкістю у „повітря” – 1,06 с, нанесення трьохударної комбінації з максимальною швидкістю у боксерський мішок – 1,14 с.

Висновки.

1. Виявлені статистично значущі параметри швидкісно-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, використання яких забезпечує підвищення спортивної майстерності у майбутньому.

2. Статистично значущі показники зареєстровані у наступних контрольних випробуваннях: стрибки у довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку, біг на 30 м, динамометрія сили м'язів сильнішої кисті, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині та на брусах, піднімання тулуба із

положення лежачи протягом 30 с, вис на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини, виконання трьохударної комбінації ударів у „повітря” і у боксерський мішок.

3. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу спортсменів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, які спеціалізуються з боксу, та в інших бойових єдиноборствах.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку. Планується дослідження психологічних якостей особистості спортсменів, які спеціалізуються з боксу та тайського боксу.

Література:

1. Артеменко О. Л. Муай тай – свободный бой. Таиландский бокс : традиционная и современная техники / О. Л. Артеменко, В. В. Касьянов, А. Н. Ковтик ; [под общ. ред. В. В. Касьянова]. – Мн. : Современная школа, 2009. – 384 с.
2. Атилов А. А. Современный бокс / А. А. Атилов. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. – 640 с.
3. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика : [підручник] / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 320 с.
4. Белих С. І. Дівочий бокс : [підручник] / С. І. Белих. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – 622 с.
5. Максименко Г. Н. Многолетняя подготовка юных спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх : [монография] / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко, И. И. Васильченко, А. А. Снежко, С. С. Галюза. – Луганск : ООО «Виртуальная реальность», 2011. – 521 с.
6. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : [монографія] / І. Г. Максименко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 352 с.

7. Саєнко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств / В. Г. Саєнко // Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 432 с.

8. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ : СПД Рєзніков В. С., 2011. – 440 с.

9. Севастьянов Ю. В. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх / Ю. В. Севастьянов, Ю. А. Подколзин, И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 496 с.

10. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.