

РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БОКСЕРІВ

Базюк Валерій¹, Савчук Юрій², Круковець Сергій²

¹КЗВО Волинський медичний інститут, Луцьк

²ДПТНЗ Луцьке вище професійне училище, Луцьк

Анотація. У статті представлені показники спеціальної фізичної та функціональної підготовленості юних боксерів. Було виявлено, що після застосування авторської методики, в значній мірі зросли показники спеціальної фізичної підготовленості, а саме: абсолютної і вибухової сили, силової витривалості, а також показники функціональної підготовленості (ЧСС й швидкість відновлення). Це підтверджує ефективність побудови тренувального процесу.

Ключові слова: боксери, спеціальна фізична підготовленість, функціональна підготовленість, тестування, методика.

Вступ. Динамічність системи підготовки спортсменів, її оперативна корекція на основі постійного вивчення та врахування як загальних тенденцій розвитку олімпійського спорту, так і особливостей розвитку конкретних видів спорту – змін правил змагань і умов їх проведення, застосування нового інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань – зумовлює актуальність удосконалення системи спортивної підготовки [2]. Реалізація цього напрямку є актуальною для сучасного аматорського боксу, де останніми роками відбуваються значні структурні зміни змагальної діяльності і, як наслідок, підходів до керування процесом спортивної підготовки. Ключовим елементом цього процесу є зближення форм організації та проведення турнірів аматорського й професійного боксу [3, 7]. Наразі тренувальний процес спортсменів-аматорів значною мірою орієнтовано на підготовку спортсменів до турніру за професійними правилами [8, 9]. Це

впливає на структуру спеціальної підготовленості боксерів, вибір системи забезпечення та реалізацію змагальної діяльності [1, 4, 5, 6, 10].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось згідно Тематичного плану Волинського національного університету імені Лесі Українки до теми «Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців» (номер державної реєстрації 0111U001723).

Мета дослідження: дослідити зміни рівня спеціальної та функціональної підготовленості юних боксерів.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу наукової і методичної літератури вивчити стан досліджуваної проблеми.

2. Визначити зміни отриманих показників до та після експерименту.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі секції боксу ДЮСШ № 2 Луцької міської ради. В ньому приймали участь 10 юнаків 15 –16 років.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. ,

Результати дослідження та їх обговорення. Перед початком першого етапу дослідження у боксерів проводилися тести для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленість (Табл.1).

Таблиця 1

Порівняння показників фізичної підготовленості юних боксерів

№	Експериментальна група	Кидки набивного м'яча (5 кг) (м)	Віджимання на брусах (к-сть разів)	Підтягування на перекладині (к-сть разів)	Підйом ніг у висі на гімнастичній стінці (к-сть разів)
1	До експерименту	12,9	11,7	13,1	9,2
2	Після експерименту	14,3	12,8	17,5	11,5

Середній показник тесту кидка набивного м'яча на початку експерименту становить 12,9 м, тоді як в кінці експерименту цей показник виріс і становить 14,3 м. Також, виріс середній показник в підтягуванні на перекладині, на початку експерименту він становить 13,1 разів, а в кінці експерименту 17,5 разів. Піднімання ніг у висі на гімнастичній стінці: середній показник на початку експерименту становить 9,2 рази, а в кінці експерименту цей показник дещо виріс і становить 11,5 разів (Рис. 1).

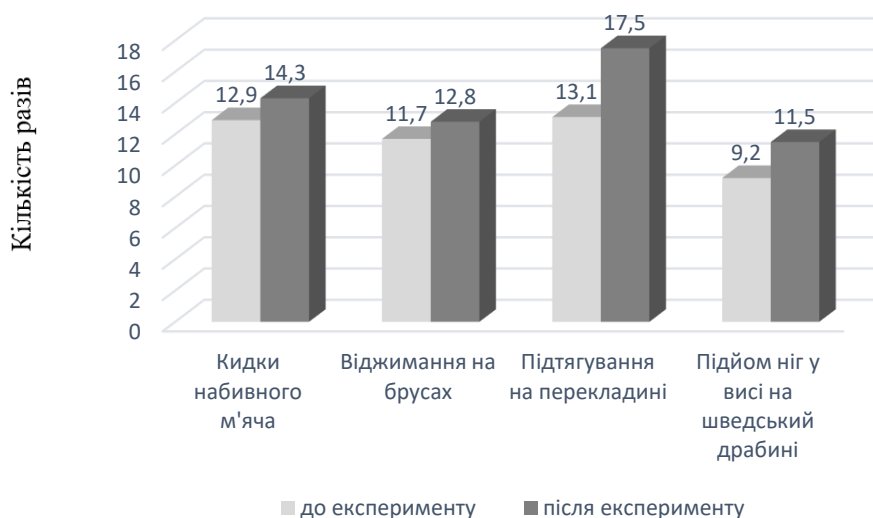


Рис. 1. Результати середніх показників контрольних нормативів на спеціальну фізичну підготовленість

Незначний приріст середнього показника спостерігається в контрольному нормативі віджимання на брусах. На початку експерименту він становить 11,7 разів, а в кінці експерименту він виріс на 1,1 раза і становить 12,8 разів.

На другому етапі досліджень у боксерів проводилися тести на визначення рівня функціональної підготовленості. Тести склалися з вправ на боксерських снарядах, скакалці, «бій з тінню» і вільній роботі.

Вимоги полягали у високій інтенсивності та силі роботи на снарядах, в максимальних спуртах. Основними показниками функціональної підготовленості служили ЧСС, швидкість відновлення, зовнішній вигляд спортсмена (потовиділення, почервоніння або збліднення шкіри, частота

дихання), також технічна правильність виконання вправ (Табл. 2).

Таблиця 2

Показники функціональної підготовленості боксерів

Контрольні вправи	Показники	До експерименту	Після експерименту
Спурти на мішках по 10 с через кожні 10 с з максимальною інтенсивністю протягом раунду (1,5 хв.)	ЧСС після навантаження (уд·хв ⁻¹)	177,4	172,1
	Відновлення ЧСС через 1 хв. (уд·хв ⁻¹)	132,1	121,6
Стрибки через скакалку по 5 с, через кожні 10 с з максимальною інтенсивністю протягом раунду (1,5 хв.)	ЧСС після навантаження (уд·хв ⁻¹)	180,3	174,2
	Відновлення ЧСС через 1 хв. (уд·хв ⁻¹)	135,2	123,1
Бій з «тінню» по завданнях	ЧСС після навантаження (уд·хв ⁻¹)	185,1	174,5
	Відновлення ЧСС через 1 хв. (уд·хв ⁻¹)	140,2	123,8
Вільна робота на мішку у високому темпі	ЧСС після навантаження (уд·хв ⁻¹)	186,1	177,2
	Відновлення ЧСС через 1 хв. (уд·хв ⁻¹)	142,8	124,2

На початку експерименту середній показник ЧСС в спуртах на мішках становить 177,4 уд·хв⁻¹. Тоді як в кінці експерименту цей показник становить 172,1 уд·хв⁻¹. В стрибках через скакалку середній показник ЧСС на початку експерименту становить 180,3 уд·хв⁻¹, а в кінці експерименту цей показник становить 174,2 уд·хв⁻¹. «Бій з тінню»: середній показник ЧСС на початку експерименту становить 185,1 уд·хв⁻¹, а в кінці експерименту цей показник становить 174,5 уд·хв⁻¹.

У вільній роботі на мішках середній показник ЧСС становить на початку експерименту 186,1 уд·хв⁻¹, тоді як в кінці експерименту ЧСС становить 177,2 уд·хв⁻¹(Рис. 2).

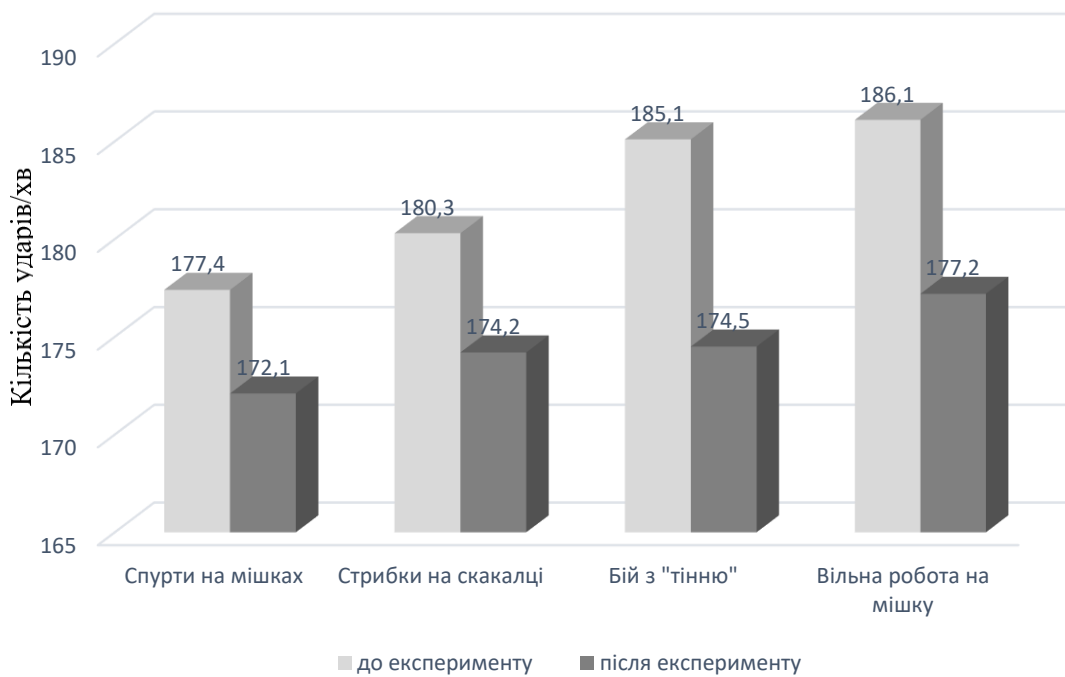


Рис. 2. Показники ЧСС боксерів ($\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$) під час тестування на функціональну підготовленість

За підсумками тестування виявилось, що у боксерів в кінці експерименту краще відбувається відновлення, ніж на початку експерименту, про це свідчить ЧСС після першої хвилини відпочинку. На початку експерименту середній показник ЧСС в спуртах на мішках після однієї хвилини відпочинку становить $132,1 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, тоді як в кінці експерименту цей показник після першої хвилини відпочинку становить $121,6 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$. В стрибках через скакалку середній показник ЧСС після однієї хвилини відпочинку на початку експерименту становить $135,2 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, а в кінці експерименту після першої хвилини відпочинку цей показник становить $123,1 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$. «Бій з тінню»: середній показник після першої хвилини відпочинку ЧСС на початку експерименту становить $140,2 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, в кінці експерименту після першої хвилини відпочинку цей показник становить $123,8 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$. У вільній роботі на мішках після однієї хвилини відпочинку середній показник ЧСС становить на початку експерименту $142,8 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, тоді як в кінці експерименту ЧСС після першої хвилини відпочинку становить $124,1 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ (Рис. 3).

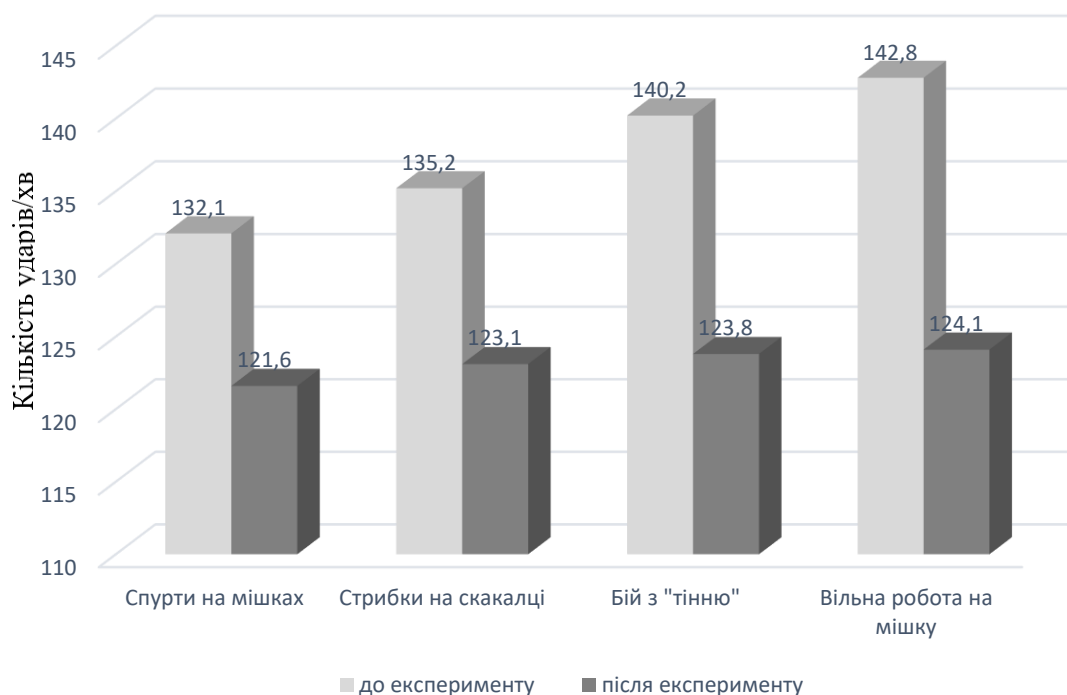


Рис. 3. Показники ЧСС боксерів ($\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$) під час тестування на функціональну підготовленість після 1 хв відпочинку

На підставі дослідження застосування тренування для підвищення рівня функціональної підготовленості боксерів в кінці експерименту було виявлено, що в значній мірі зросли показники абсолютної і вибухової сили, силової витривалості у боксерів в порівнянні з початком експерименту, що й підтверджує ефективність побудови тренувального процесу за нашою методикою.

Висновки. Таким чином, після застосування авторської методики колового тренування, яка була спрямована на розвиток основних фізичних якостей боксера, в експериментальній групі був досягнутий достатній рівень спеціальної фізичної та функціональної підготовленості спортсменів.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні рівня технічної підготовленості у юнаків, які займаються боксом.

Список використаної літератури

1. Лопес Э. Г. Исследование эффективности подготовки боксеров к турнирам на последнем этапе подготовительного периода (на примере подготовки лучших боксеров Кубы) [автореферат]. Киев, 1979. 24 с.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
3. Bastian M. Arbeitsbericht zur Wettkampfbeobachtung Weltcupim Amateurboxen in Chongging. Leipzig: IAT, 1998. P. 56–61.
4. Bianco M., Ferri M., Fabiano C., Scardigno A., Tavella S., Caccia A., Manil U., Faina M., Casasco M., Zeppilli P. Comparison of baseline neuropsychological testing in amateur versus professional boxers. *Phys Sportsmed.* 2008. 36(1). P. 95–102.
5. Davis P., Wittkind A., Beneke R. Amateur boxing: activity profile of winners and losers. *Int J Sports Physiol Perform.* 2013. 8(1). P. 84–91.
6. Davis P., Benson P. R., Pitty J. D., Connorton A. J., Waldock R. The activity profile of elite male amateur boxing *Int J Sports Physiol Perform.* 2015 Jan. 10(1). P. 53-57.
7. Finlay M. J., Greig M., Page R. M. Quantifying the Physical Response to a Contemporary Amateur Boxing Simulation. *J Strength Cond Res.* 2018. 32(4). P. 1005–10012.
8. Prabhakar N. R., Kline D. D. Ventilatory changes during intermittent hypoxia: importance of pattern and duration. *High Alt Med Biol.* 2002. №3. P. 195–204.
9. Smith M. S., Dyson R. J., Hale T., Janaway L. Development of a boxing dynamometer and its punch force discrimination efficacy. *J Sports Sci.* 2000. 18(6). P. 445–50.
10. Stiller J. W., Steven S. Y., Lisa A. B., Langenberg P., Scrofani P., Pannella P., Hsu E. D., Roberts D. W., Monsell M. T., Binks S. W., Guzman A., Teodor T. Postulate Sparring and Neurological Function in Professional Boxers. *Front Public Health.* 2014. 2. P. 69.