УДК796.015.52:796.83

ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196
2018, №4(10), С. 69–79,
DOI:10.5281/zenodo.1473631

Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів

Хуртенко О.В., Дмитренко С.М.
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Мета: *вивчити проблеми удосконалення фізичної та технічної підготовленості юнаків боксерів середньої вагової категорії за допомогою вправ кросфіту.* ***Матеріал і методи:*** *теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики, метод експертних оцінок.* ***Результати:*** *Визначено показники фізичної та технічної підготовленості юнаків боксерів І розряду середньої вагової категорії. Розроблено, обґрунтовано та експериментально перевірено методику удосконалення фізичної та технічної підготовленості юнаків боксерів І розряду середньої вагової категорії за допомогою впровадження вправ кросфіту. Аналіз результатів тестів, на етапі констатувального експерименту, що характеризують технічну підготовленість юнаків боксерів,показав, що середньогрупові показники тестів в контрольній та експериментальній групах не мали статистично достовірних відмінностей. Після впровадження авторської програми з кросфіту ми отримали результати, які доводять, що у всіх тестових вправах у боксерів експериментальної групи виявлені статистично достовірні позитивні зрушення.* ***Висновки:*** *в результаті аналізу науково – методичної літератури та власного дослідження ми отримали результати, які доводять, що одним з найефективніших методів удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів вважаються вправи системи кросфіт, яка дозволяє розвивати силу, швидкість та витривалість не окремо, а як комплексний прояв: силова витривалість, швидкісно-силова витривалість, швидкісна сила.*

Ключові слова: *боксери, фізична підготовка, технічна підготовка, вправи, кросфіт.*

Вступ. Високий рівень спортивної майстерності в боксі забезпечується реалізацією різних сторін спортивної підготовки: загальнофізичної, техніко-тактичної, інтелектуальної, психологічної, морально-вольової. Інтегративний підхід до організації навчально-тренувального процесу відкриває додаткові резерви підвищення результативності змагальної діяльності боксерів. Деякі науковці (Ровный, Галимский, & Бойченко, 2016; Савчин, 2003; Колесник, & Осипова, 2013; Ост'янов, & Яремко, 2006; Boychenko, 2008) вважають, що, в техніко-тактичній підготовці є невикористані ресурси, що забезпечують приріст спортивних результатів.

Фахівці з боксу та інших видів, спортивних єдиноборств, справедливо підкреслюють значущість розвитку рухових координацій, оптимальний рівень яких забезпечує точність та економічність технічних прийомів, оптимальну працездатність (Кисельов, 2006; Stewart, 2011).

Аналіз науково-методичної літератури, узагальнення досвіду роботи, тренерів, матеріали, наших досліджень показали, що провідними координаційними здібностями в боксі є рівновага, ритмічність, спритність і точність рухів. Однак їх розвитку і формуванню приділяється, на наш погляд, недостатня увага.

Значні резерви містяться, на думку відомих тренерів і кваліфікованих боксерів, в направленому розвитку інтелектуальних якостей (Колесник, & Осипова, 2013).

Як підкреслюють деякі науковці, для боксу характерне майстерне обігравання суперника шляхом дотепних комбінацій, застосування несподіваних оригінальних прийомів, що пов'язано з проявом аналітичних здібностей, рухової

© Хуртенко О.В., Дмитренко С.М.

пам'яті, сприйняття, уваги та ін. (Савчин, 2003 Філімонов, 2000).

Рівень фізичної та технічної підготовленості визначає здатність боксера адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню спортивної форми в найбільш короткий термін, стабільному збереженню тренованості, скороченню відновного періоду під час виконання окремих вправ у процесі тренувальних занять і при тренуваннях у цілому. Тому питання удосконалення фізичної та технічної підготовленості юнаків боксерів є досить актуальним і потребує нагального вирішення

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження виконано в рамках науково-дослідної теми «Теоретико-методичні основи програмування і моделювання підготовки спортсменів різної кваліфікації» (номер державної реєстрації 0116U005299).

Мета дослідження полягає у вивченні проблеми удосконалення фізичної та технічної підготовленості юнаків боксерів середньої вагової категорії за допомогою вправ кросфіту.

Згідно мети нами визначено такі основні **завдання дослідження:**

1.Розглянути і проаналізувати питання розвитку фізичної та технічної підготовленості боксерів в зарубіжній та вітчизняній літературі.

2. Визначити показники фізичної та технічної підготовленості юнаків боксерів 1 розряду середньої вагової категорії.

3. Розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити методику удосконалення фізичної та технічної підготовленості юнаків боксерів 1 розряду середньої вагової категорії за допомогою впровадження вправ кросфіту.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та вирішення завдань роботи нами застосовувались такі методи педагогічних досліджень:

1) Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури;

2) Педагогічний експеримент;

3) Педагогічне тестування;

4) Методи математичної статистики;

5) Метод експертних оцінок.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна підготовка боксерів є складним процесом, спрямованим на вирішення комплексу різноманітних завдань, що забезпечують виявлення можливостей, потреб, інтересів та схильностей спортсмена, пошуку шляхів їх успішної реалізації з урахуванням особливостей мотивації, що визначає вибір і застосування адекватних способів їх вирішення.

Складність процесу спортивної підготовки обумовлена необхідністю забезпечення єдності соціального і біологічного, що можливо при умові вивчення всіх напрямків релаксації. Вихід на новий рівень функціонування організму вимагає активного і глибокого усвідомлення, розуміння і використання закономірностей розвитку: вдосконалення інтелектуально-пізнавальної сфери, забезпечення різнобічної, універсальної загальнофізичної підготовки, що створює необхідні передумови для засвоєння основних технічних прийомів, а також побудови ефективних стратегічних і тактичних задумів організації і проведення боксерського поєдинку за умови досягнення високого рівня самоорганізації і об'єктивного самоаналізу всіх видів діяльності, без чого неможливо виявити особистісно орієнтований спосіб самореалізації.

Тренувальні навантаження, що перевищують резервні можливості спортсмена, зумовлюють несприятливі зміни функціонального стану організму. Це актуалізує проблему пошуку способів більш ефективного управління спортивною підготовкою боксерів і прогресивних методик оперативного та поточного контролю за їх здоров'ям.

Підвищення результативності тренувально-змагальної діяльності боксерів досягається раціональним поєднанням оптимальних показників

© Хуртенко О.В., Дмитренко С.М.

загально-фізичної та техніко-тактичної підготовленості, збільшенням швидкості складних сенсомоторних реакцій, розвитком оперативного мислення, здатності до концентрації, своєчасного переключення уваги. Ці компоненти мають складний структурний зміст, вивчення і використання яких надає додаткові можливості для зростання спортивної майстерності (Stewart, 2011).

Необхідний рівень загальнофізичної підготовленості як основи для техніко-тактичної досягається розвитком провідних рухово-координаційних якостей, серед яких поряд з загальною та спеціальною витривалістю велике значення мають відповідні показники м'язової сили, швидкості, спритності, точності рухових дій, стійкості тіла (Бойченко, & Сушко, 2011). Педагогічне завдання полягає в тому, щоб побудувати процес підготовки, забезпечити гармонійне поєднання тренувальних вправ, спрямованих на розвиток перерахованих якостей необхідних для даного виду спорту.

Оптимальне використання фізичних якостей в змаганнях забезпечує технічна підготовка, тобто володіння раціональною системою рухів.Особливо тісним є зв'язок між технічною і тактичною підготовкою, тобто чим більшим технічним обсягом володіє спортсмен, тим більше у нього буде тактичних варіантів ведення спортивної боротьби з суперниками. Так, наприклад, техніка атакуючих і захисних дій в боксі представляє технічну основу тактики щодо захисту і нападу. Тактика в даному випадку є структурою, в якій об'єднуються окремі технічні дії. З вищевикладеного видно, що реалізація даної тактики немислима без попереднього формування техніки вправи, передбаченої програмою змагання. Звідси походить і мета навчання - створити технічні дії з найбільш результативними формами тактики (Ост’янов, .& Яремко 2006)

Фізична підготовка спортсмена є основним фактором, який забезпечу є якість технічної, тактичної, психологічної підготовки, рівень розвитку всіх інших компонентів майстерності. Фізична підготовка нерозривно пов’язана з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я (Алексєєв, Ананченко, & Бойченко, 2014; Філімонов, 2000)

В педагогіці спорту виділяють дві сторони фізичної підготовки: загальна фізична підготовка (ЗФП) і спеціальна фізична підготовка (СФП).

ЗФП – це процес спрямований на постановку, формування і зміни морфофункціональних здібностей людини, які базуються на фізичних здібностях, що є передумовою успішного вирішення рухових завдань в різких видах спорту.

ЗФП боксера спрямована на різнобічний розвиток його фізичних можливостей. Вона сприяє підвищенню рівня функціональних можливостей організму, розвитку витривалості, силових, швидкісно-силових якостей, координаційних можливостей.

ЗФП передбачає комплексний розвиток фізичних можливостей в сукупності з варіантними руховими навиками і діями. При цьому поряд з вправами швидкісно-силового характеру широко використовуються вправи, які розвивають витривалість при фізичному навантаженні перемінної інтенсивності, а також вправи різнобічного вдосконалення спритності і швидкості рухової реакції (Stewart, 2011).

Правильно проведена ЗФП дозволяє різнобічно розвивати загальні фізичні якості: швидкість, витривалість, силу, спритність та ін., і цим створює необхідну функціональну базу для досягнення високих спортивних результатів.

Щодо змісту і місця фізичної підготовки в теорії і практиці боксу існує ряд різних точок зору. Деякі спеціалісти, здебільшого боксери старої школи надають різні сторони загальної фізичної підготовки незалежно від завдань періодів і етапів тренування та підготовленості спортсмена – боксера (кроси, атлетичні

© Хуртенко О.В., Дмитренко С.М.

вправи, гімнастика в кінці і на початку занять і т.д.) (Киселев, 2006).

Існує і така думка, що потрібно звести до мінімуму в тренуванні засоби ЗФП, збільшити обсяг спеціальних вправ в залі: вправи зі спортивним знаряддям і з партнерами в рукавичках. Представники цієї точки зору не розуміють, що дуже важко підняти рівень спеціальної тренованості використовуючи тільки ці засоби. Боксеру важко витримати таке одноманітне тренування (вправи з знаряддям і імітація бойових рухів), і психологічно дуже важке тренування (вправи з партнером). Крім цього прибічники такої системи забувають, що чим різноманітніші навантаження, тим більше в організмі спортсмена можливостей підняти свій функціональний рівень, тобто добитися «тренування тренованості».

СФП – це процес, спрямований на розвиток специфічних фізичних якостей в конкретному виді спорту. В боксі фізична підготовка є виконанням наступних вправ: виконання імітаційних, ударних, захисних дій з вантажем і без них, вправи зі спеціальними снарядами боксера (мішок, груша, лапи та інші), розвиток фізичних якостей, вправи з партнерами і без них.

Фізичні якості пов'язані між собою і впливають на розвиток одна одної.

Розвиток координації в боксі повинен передбачати не тільки раціональність і правильність рухів або дій в цілому, але й швидкість виконання, для цього потрібний відповідній силі імпульс, достатня сила м’язового скорочення, тобто відповідна потужність в дії групи м'язів. Систематичні тренування дозволяють досягти швидкого виконання дій, максимального скорочення перерви між ними.

Якщо в циклічних видах спорту головним може бути якась одна фізична якість наприклад (витривалість в марафонському бігу або велоспорті), то в боксера всі фізичні якості повинні бути досить розвинутими. Кожна із спеціально-підготовчих вправ в боксі має головну спрямованість, але разом з тим сприяє розвитку ряду інших якостей.

Говорячи про співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки, слід підкреслити, що не всяка різнобічна фізична підготовка може позитивно поєднуватися з основними руховими навичками і сприяє розвитку спеціальної тренованості. Дослідження показали, що для цього вимагається не однаково високий рівень розвитку всіх фізичних якостей, а найбільш раціональна їх сукупність в відповідності з специфікою кожного виду спорту (Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016).

Фізичну підготовку, тим більше спеціалізовану, необхідно тісно пов'язувати з технічною. Ми не можемо розвивати спеціалізовані якості без особливостей техніки боксу.

На етапі констатувального експерименту наші дослідження полягали у визначенні і характеристиці показників фізичної підготовленості юнаків контрольної групи (КГ) та експериментальної групи (ЕГ). Нами було обстежено 20 спортсменів, середньої вагової категорії, віком 16-17 років, які тренуються у групах 1 року навчання на етапі спеціалізованої базової підготовки. Отримані дані представлені на рис.1.

Так, середні показники тестової вправи «крос 3000м» у боксерів КГ та ЕГ відповідають 10,96 та 10,91 хв відповідно.

У тестовій вправі «стрибок у довжину з місця» також середні показники не мали суттєвих розбіжностей і становлять 199,3 см та 199 см.

Аналіз результатів вправи «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» показав, що середній показник юнаків КГ та ЕГ становить 38,7 та 38,8 разів відповідно.

Однакові середньостатистичні показники були зареєстровані у юнаків КГ та ЕГ в такій тестовій вправі як «Три перекиди вперед» і становили 3,97 с в КГ та 3,95 с в ЕГ.

© Хуртенко О.В., Дмитренко С.М.

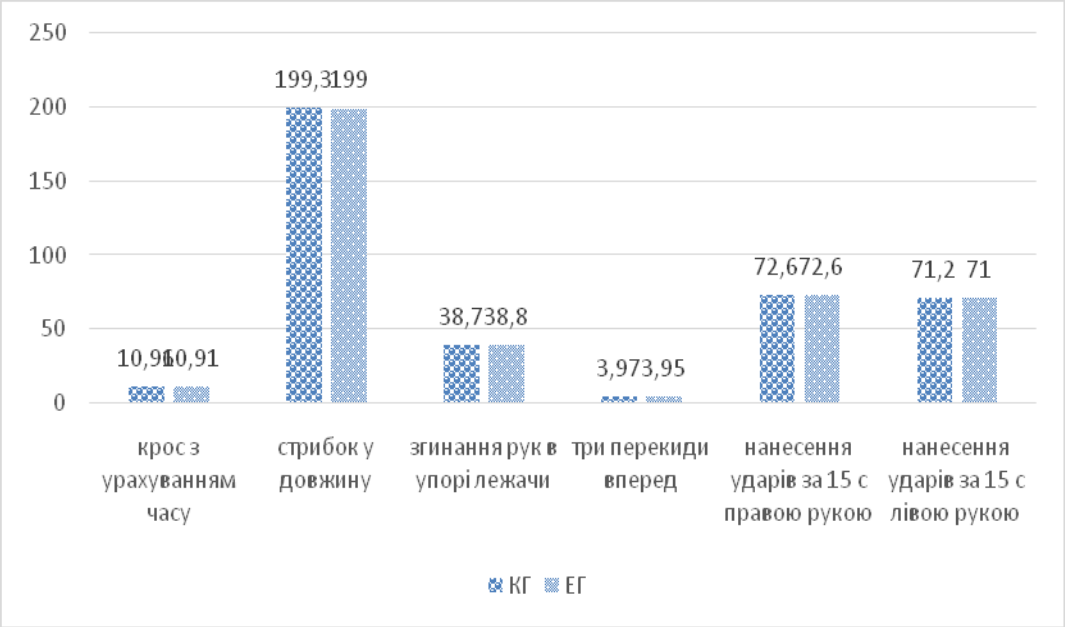

Рис. 1. **Показники фізичної підготовленості боксерів КГ та ЕГ на етапі констатувального експерименту**

Нами було встановлено, що у вправі «нанесення ударів правою рукою» середній показник боксерів обох груп був майже однаковим і становив 72,6 і 72,5 рази за 15 с.

Аналіз результатів тесту «нанесення ударів лівою рукою» теж не показав суттєвих розбіжностей і становив в КГ - 71,2 рази за 15 с, а в ЕГ – 71 раз за 15 с.

Технічну підготовленість спортсменів ми визначали за допомогою тестів для юнаків боксерів, що тренуються в групах спеціалізованої базової підготовки. Отримані результати представлені на рисунку 2.

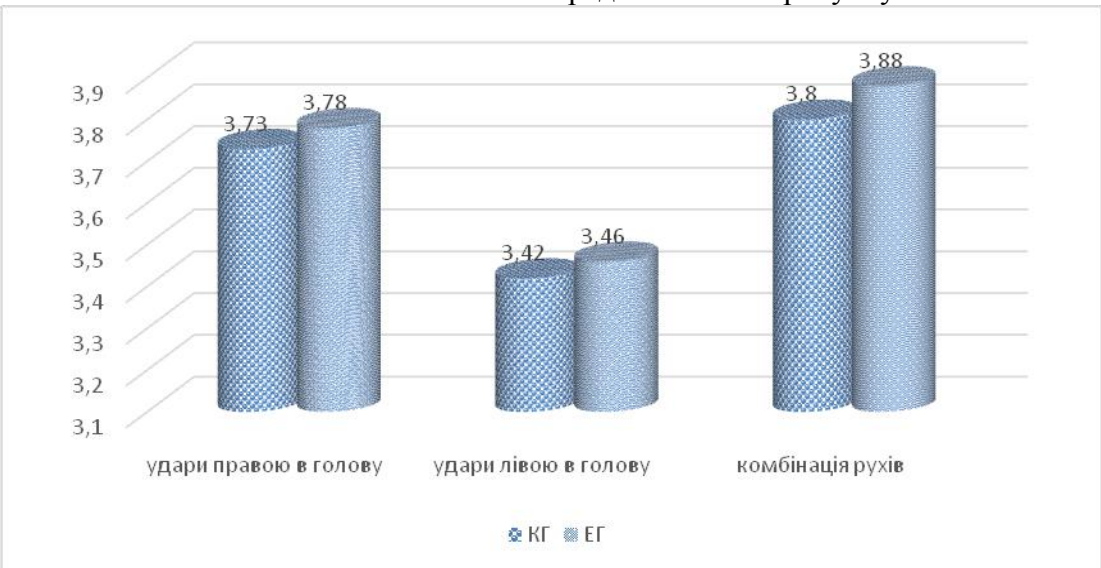

Рис. 2. **Показники технічної підготовленості юнаків боксерів на етапі констатувального експерименту**

При виконанні прямих ударів в голову правою та лівою рукою, а також при виконанні комбінації рухів оцінювалася одночасність атакуючого і захисного удару при раціональній послідовності всіх дій з наростаючим темпом при створенні єдиної жорсткої системи, що забезпечує поступове наростання м'язових зусиль до моменту виконання удару перчаткою.

© Хуртенко О.В., Дмитренко С.М.

Рівень технічної підготовки визначався через декілька тренувальних занять після апробування основних прийомів. Якість виконання комбінації рухів, (прямого удару лівою в тулуб з кроком вперед, бічних ударів лівою і правою в тулуб, удару знизу лівою в тулуб після кроку вперед) оцінювалася в балах експертною групою з п'яти тренерів.

Аналізуючи результати тестів, що характеризують технічну підготовленість юнаків боксерів, ми можемо зробити висновок, що середньогрупові показники тестів в КГ та ЕГ не мали статистично достовірних відмінностей.

Тому, для покращення результатів фізичної та технічної підготовленості юнаків боксерів експериментальної групи ми вирішили впровадити в тренувальний процес розроблену нами спеціальну програму з вправами кросфіту. Інноваційні фітнес-технології - це, перш за все, технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм. Однак, як показує аналіз літературних джерел, застосовуючи фітнес технології у навчально – тренувальному процесі спортсменів можна досягнути досить вагомих результатів (Хуртенко, & Хоронжевский, 2018).

Вправи кросфіту спрямовані на розвиток у бійця таких необхідних йому на рингу якостей як швидкість, спритність, витривалість, вибухова сила. Руки боксера повинні бути швидкими, сильними і витривалими. Для спортсменів, які займаються цим видом спорту, в кросфіті можна підібрати безліч різноманітних комплексів, виконання яких дозволить підвищити загальну функціональність організму, і швидко поліпшити власні результати. За допомогою колових тренувань боксер може зробити акцент на силовий розвиток, підвищити витривалість, поліпшити швидкісно-силові якості, а також покращити технічну підготовленість (Soifer, 2014).

Існує багато спеціалізованих вправ зі штангою, гумою, канатом, з власною вагою і т.д., з яких тренери складають комплекси для боксерів в той чи інший тренувальний період. На відміну від звичайних WOD, комплекси для ударників найчастіше виконуються в часовому проміжку, наближеному до часу боксерського поєдинку. Також дуже часто тренери використовують метод Табата, що дозволяє боксерові розвинути швидкісні якості.

Великого поширення набули спеціальні вправи, що виконуються в ускладнених умовах з різними обтяженнями. Тут спортсмен просто змушений значно збільшити зусилля, що докладаються, в той же час не відходячи від умов бойової вправи. Це тягне за собою і позитивний психологічний вплив: виходячи після обтяжених умов тренувань на змагання, спортсмен налаштовує себе на більш високий результат.

Аналіз засобів розвитку силової витривалості на тривалі дистанції показує, що кросовий біг, плавання, веслування (тобто все те, що зазвичай застосовують для розвитку силової витривалості) не підходить для підвищення спеціальної силової витривалості в боксі. Причина – низькі, в порівнянні з бойовим, навантаження.

Інтервальний біг, в якому чергуються ривки на 20-50 метрів з прискореннями і паузами у вигляді легкого бігу або ходьби, ближче до умов боксерського поєдинку.

Тому на підставі теоретичного аналізу літератури та обгрунтування впливу вправ кросфіту на удосконалення фізичної та технічної підготовленості спортсменів – боксерів, нами було розроблено програмно - методичне забезпечення занять по системі кросфіт,

© Хуртенко О.В., Дмитренко С.М.

спеціально для боксерів, яке включало п'ять комплексів вправ, методичні вказівки до кожної вправи, а також номер тижня на яких виконувались ті чи інші комплекси. Після кожного заняття обов'язково проводилися вправи на розтягнення, розслаблення та відновлення дихання.

Особливістю техніки виконання бічних ударів лівою і правою в тулуб є досягнення максимальної сили за рахунок кілька більшого замаху і переміщення ваги тіла на різнойменну ногу. Це забезпечує «хльосткість» руху в його завершальній фазі, що значно підсилює потужність удару. Для закріплення спеціальних рухових навичок у боксерів експериментальної групи використовувалися різні варіанти досліджуваних атакуючих дій які включалися в розроблені комплекси з кросфіту.

Тренування боксерів не може складатися лише з вправ у парах, роботи на приладах, спарингів, вільних боїв тощо. До навчально-тренувального процесу в нашій програмі ми залучили різноманітні бігові вправи, роботу з обтяженнями, спортивні та рухливі ігри, які мають спеціалізований характер.

Спеціалізація загальнорозвивальних вправ здійснювалася через наближення їх до змагальних, причому не стільки за формою рухів, скільки за характером нервово-м'язових зусиль, режимом роботи та іншими параметрами. Контрольна група займалася за традиційною навчально - тренувальною програмою, в основу якої була покладено сучасна типова модель програми для боксерів 16-17 років, що займаються в ДЮСШ.

Експериментальна група тренувалася з використанням розробленої методики, в основу якої покладені спеціально розроблені заняття спрямовані на удосконалення фізичної та технічної підготовленості досліджуваних спортсменів. Отримані дані свідчать про істотні і достовірні зміни рівня фізичної та технічної підготовленості юнаків-боксерів експериментальної групи (табл.1).

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості боксерів (контрольної та експериментальної груп) на двох етапах дослідження

Тестові вправи	КГ (n =10)				ЕГ (n =10)			
	I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	p	%	I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	p	%
Крос 3000 м з урахуванням часу (хв)	10,96± 0,44	10,99±0,42	>0,05	0,3	10,91±0,42	10,67±0,12	<0,05	2,2
Стрибок у довжину з місця (см)	199,3±0,94	200,4±0,76	>0,05	0,6	199,00±0,87	202,6±0,67	<0,05	1,9
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	38,7±0,57	39,5±0,57	>0,05	2,06	38,8±0,76	43,3±0,50	<0,05	11,6
Нанесення ударів за 15 сек правою (к-ть разів)	72,6±0,47	75,4±0,57	>0,05	3,8	72,5±0,49	77,5±0,76	<0,05	6,9
Нанесення ударів за 15 сек лівою (к-ть разів)	71,2±0,46	74,2±0,85	>0,05	4,2	71,2±0,46	76,1±0,67	<0,05	6,9
Три перекиди вперед,с	3,97±0,05	3,85±0,52	>0,05	3	3,95±0,03	3,46±0,52	<0,05	12,4

© Хуртенко О.В., Дмитренко С.М.

Динаміку технічної підготовленості ми перевіряли за допомогою спеціальних боксерських ударів, а саме виконання прямих ударів в голову правою та лівою рукою, а також при виконанні комбінації рухів, де оцінювалася одночасність атакуючого і захисного удару при раціональній послідовності всіх дій з наростаючим темпом при створенні єдиної жорсткої системи, що забезпечує поступове наростання м'язових зусиль до моменту виконання удару перчаткою.

Контрольно-технічні випробування проходили у формі змагань. Оцінка вправ виставлялася досвідченим складом суддівської бригади з п'яти осіб за правилами змагань, чинними в боксі. Експертна оцінка виставлялася за п'ятибальною шкалою за кожну вправу. Остаточний результат спортсмена являв собою суму балів, отриманих за кожну вправу (табл.2).

Таблиця 2

Динаміка технічної підготовленості боксерів (контрольної та експериментальної груп) на двох етапах дослідження

Тестові вправи	КГ (n =10)				ЕГ (n =10)			
	I етап $\bar{x}$ ±S	II етап $\bar{x}$ ±S	p	%	I етап $\bar{x}$ ±S	II етап $\bar{x}$ ±S	P	%
Тест 1: Прямі удари правою рукою в голову (бали)	3,73±0,07	3,85±0,07	>0,05	3,2	3,78±0,06	4,7±0,07	<0,05	24,3
Тест 2: Прямі удари лівою рукою в голову (бали)	3,42±0,09	3,62±0,09	>0,05	5,8	3,46±0,1	4,13±0,07	<0,05	19,4
Тест 3: Комбінація рухів (бали)	3,8±0,08	4,15±0,07	>0,05	9,2	3,88±0,08	4,86±0,07	<0,05	25

Аналізуючи вище окреслені таблиці і малюнки ми можемо зробити висновок, що у всіх тестових вправах у боксерів ЕГ виявлені статистично достовірні позитивні зрушення. Результати проведеного дослідження свідчать про належний вплив застосування у тренувальний процес боксерів середньої вагової категорії розробленої програми з вправами кросфіту для удосконалення фізичної та технічної підготовленості.

Таким чином, реалізація запропонованої авторської програми може бути використана в навчально-тренувальному процесі боксерів та в інших видах єдиноборств.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що фізична підготовка боксера є основним фактором, який забезпечує якість технічної, тактичної, психологічної підготовки та рівень розвитку всіх інших компонентів майстерності. Тому фізична підготовка в поєднанні з процесом вдосконалення елементів техніки і тактики боксера є однією із головних цілей. А також аналізуючи сучасну науково – методичну літературу, ми зробили висновок, коли мова іде про покращення швидкісно - силової складової та витривалості боксера, одним з найефективніших методів вважаються вправи системи кросфіт, яка дозволяє розвивати силу, швидкість та витривалість не окремо, а як комплексний прояв: силова витривалість, швидкісно - силова витривалість, швидкісна сила.

© Хуртенко О.В., Дмитренко С.М.

Результати педагогічного експерименту показали істотні покращення показників розвитку фізичних здібностей та технічної підготовленості боксерів експериментальної групи. Так, в експериментальній групі статистично достовірними (p<0,05) виявилися результати показників усіх тестових вправ.Рівень технічної майстерності також значно покращився в спортсменів ЕГ.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. полягають у пошуку ефективних засобів удосконалення фізичної та технічної підготовленості боксерів високої кваліфікації.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студенів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*. ХДАФК, Харків.

Бойченко, Н. В., & Сушко, Ю. П. (2011). «Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации». *Слобожанський науково-спортивний вісник, 2,* 47-50.

Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». *Единоборства, № 2,* 20-23.

Киселев, В. А. (2006). *Совершенствование спортивной підготовки высококвалифицированных боксеров*. Изд-во «ФК», Москва.

Колесник, И. С., & Осипова, Д. А. (2013). «Факторы, влияющие на повышение уровня технической подготовленности квалифицированных боксеров». *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физическойк ультуры и спорта. Т. 26.- №1,* 79-87.

Ост'янов, В. Н., & Яремко, М. О. (2006). «Передзмагальна підготовка боксерів вищих розрядів до головних змагань (на прикладі збірної команди України)». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 7,* 88 – 97.

Ровный, А. С., Галимский, В. А., & Бойченко, Н. В. (2016). *Физическая и технико-тактическая подготовка каратистов (киокушинкай) на этапе предварительной базовой подготовки. Монография. ХГАДИ, Харьков.*

Савчин, М. П. (2003). *Тренованість боксера та її діагностика.* Нора-Прінт, Київ.

Філімонов, В. І. (2000). *Бокс. Спортивно-технічна і фізична підготовка.* Інса, Москва.

Хуртенко, О. В., & Хоронжевский, Д. Л. (2018). «Характеристика фитбол-аэробики как инновационной фітнес технологии в тренировочном процессе юных гимнасток». *Актуальные научные исследования в современном мире. № 1-3,* 44-49.

Boychenko, N. V. (2008). «Ways of improving technical preparation of combat sportsmen». *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu, 2,* 19-21.

Soifer, Jason. (2014). «Co-founderof Cross-Fit workout program opens gymin Prescott». *The Daily Courier.* Retrieved 28 April.

Stewart, A. (2011). «The Boxer's «Pugilistic-Present»: Ethnographic Notes Towards a Cultural History of Amateur and Professional Boxingin England». *Sportin History, vol.31(4),* pp. 464–486. doi:10.1080 /17460263.2011.645337.

Стаття надійшла до редакції: 03.10.2018 р.
Опубліковано: 01.11.2018 р.

© Хуртенко О.В., Дмитренко С.М.

Аннотация. Хуртенко О. В., Дмитренко С. Н. Педагогические технологи совершенствования физической и технической підготовки боксеров. Цель: *изучить проблемы совершенствования физической и технической подготовленности юношей боксеров средней весовой категории с помощью упражнений кроссфита.* ***Материал и методы****: теоретический анализ и обобщениенаучно-методической и специальной литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики, метод экспертных оценок.* ***Результаты:*** *определены показатели физической и технической подготовленности юношей боксеров I разряда средней весовой категории. Разработаны, обоснованы и експериментально проверена методика совершенствования физической и технической подготовленности юношей боксеров I разряда средней весовой категории с помощью внедрения упражнений кросфиту. Анализ результатов тестов которые характеризуют техническую подготовленность юношей боксеров, на этапе констатирующегоэксперимента, показал, что среднегрупповые показатели тестов в контрольной и экспериментальнойг руппах не имели статистически достоверных различий. После внедрения автор ской программы по кросфиту мы получили результаты, которые показывают, что во всех тестових упражнениях у боксеров экспериментальной группы обнаружены статистически достоверные положительные сдвиги.* ***Выводы:*** *в результате анализа научно-методической литературы и собственного исследования мы получили результаты, которые показывают, что одним из эффективных методов совершенствования физической и технической підготовки боксеров считаются упражнения системы кроссфит, которая позволяет развивать силу, скорость и выносливость не отдельно, а как комплексное проявление: силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, скоростная сила.*

Ключевые слова: *боксеры, физическая подготовка, техническая подготовка, упражнения, кроссфит.*

Annotation. Khurtenko O., Dmitrenko S. Pedagogical technologies for improving the physical and technical training of boxers. Purpose: *To study the problems of improving the physical and technical readiness of youth boxers inmiddleweight category with the help of cross fit exercises.* ***Material and methods:*** *the oretical analysis and syn the sis of scientific-method icaland special literature, pedagogical experiment, testing, methods of mathematical statistics, method of expertassessments.* ***Results:*** *the indicators of physical and technical readiness of the young men of the I st category of the averageweight category weredetermined. Substantiate dan dexperimentally tested methods of improving the physical and technical readiness of young men boxers I category of the averageweight category with the help of the introduction of exercises Crossfit were developed. Analysis of the test results that characterize the technical readiness of the young boxer men, at the stage of the ascer taining experiment, show ed that the average group tests coresin the control and experimental groups did not have statisticall ysign ificant differences. After the introduction of the author's program for Crossfit, results were obtained and showed that in all test exercises, statistically sign if i cant positive changes have been found for boxers of the experimental group.* ***Conclusions:*** *the analysis of the scientifically–methodical literature and our own research has been resulted in positive influence of crossfit exercise, which allows out of develop of strength, speed and endurance not as a separate, but as a complex manifestation: strengthen durance, speed-streng then durance, speed strength.*

Keywords: *boxers, physical training, technical training, sports training, crossfit.*

References

Aleksjejev, A. F., Ananchenko, K. V., & Boychenko, N. V. (2014). *Teorija ta metodyka vykladannja dzjudo ta sambo: navch. posib. dlja studeniv 3 kursu (za kredytno-modul'noju systemoju).* HDAFK, Xarkiv.

© Хуртенко О.В., Дмитренко С.М.

Boychenko, N. V., & Sushko, Ju. P. (2011). «Puti povyshenija skorostno-silovoj podgotovlennosti borcov vysokoj kvalifikacii». *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik, 2,* 47-50.

Ermakov, S. S., Tropin, Ju. N., & Boychenko, N. V. (2016). «Special'naja fizicheskaja podgotovka kvalificirovannyh borcov». *Edinoborstva, № 2,* 20-23.

Kiselev, V. A. (2006). *Sovershenstvovanie sportivnoj pidgotovki vysokokvalificirovannyh bokserov.* Izd-vo «FK», Moskva.

Kolesnik, I. S., & Osipova, D. A. (2013). «Faktory, vlijajushhie na povyshenie urovnja tehnicheskoj podgotovlennosti kvalificirovannyh bokserov». *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskojk ul'tury i sporta. T. 26.- №1,* 79-87.

Ost'janov, V. N., & Jaremko, M. O. (2006). «Peredzmagal'na pidgotovka bokseriv vyshhyh rozrjadiv do golovnyh zmagan' (na prykladi zbirnoi' komandy Ukrai'ny)». *Pedagogika, psyhologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu. № 7,* 88 – 97.

Rovnyj, A. S., Galimskij, V. A., & Boychenko, N. V. (2016). *Fizicheskaja i tehniko-takticheskaja podgotovka karatistov (kiokushinkaj) na jetape predvaritel'noj bazovoj podgotovki. Monografija.* HGADI, Har'kov.

Savchyn, M. P. (2003). *Trenovanist' boksera ta i'i' diagnostyka.* Nora-Print, Kyi'v.

Filimonov, V. I. (2000). *Boks. Sportyvno-tehnichna i fizychna pidgotovka.* Insa, Moskva.

Hurtenko, O. V., & Horonzhevskij, D. L. (2018). «Harakteristika fitbol-ajerobiki kak innovacionnoj fitnes tehnologii v trenirovochnom processe junyh gimnastok». *Aktual'nye nauchnye issledovanija v sovremennom mire. № 1-3,* 44-49.

Boychenko, N. V. (2008). «Ways of improving technical preparation of combat sportsmen». *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu, 2,* 19-21.

Soifer, Jason. (2014). «Co-founderof Cross-Fit workout program opens gymin Prescott». *The Daily Courier.* Retrieved 28 April.

Stewart, A. (2011). «The Boxer's «Pugilistic-Present»: Ethnographic Notes Towards a Cultural History of Amateur and Professional Boxingin England». *Sportin History, vol.31(4),* pp. 464–486. doi:10.1080 /17460263.2011.645337.

Відомості про авторів:

Хуртенко Оксана Вікторівна: кандидат психологічних наук, доцент; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського: вул. Острозського, 32, м. Вінниця, 21000, Україна.

Хуртенко Оксана Викторовна: кандидат психологических наук, доцент; Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского: ул. Острожского, 32, г. Винница, 21000, Украина.

Khurtenko Oksana: Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor; Mykhailo Kotsyubynskyi State Pedagogical University of Vinnytsia: st. Ostrozkogo, 32, Vinnitsa, 21000, Ukraine.

http://orcid.org/0000-0002-2498-1515

E-mail: kseniaxyrtenko@gmail.com

Дмитренко Світлана Миколаївна: кадидат наук з ФВ та С, доцент; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського: вул. Острозського, 32, м. Вінниця, 21000, Україна.

Дмитренко Светлана Николаевна: кандидат наук по ФВ и С, доцент; Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского: ул. Острожского, 32, г. Винница, 21000, Украина.

Dmitrenko Svitlana: Candidate of Sciences in Physical Education and Sport, Associate Professor; Mykhailo Kotsyubynskyi State Pedagogical University of Vinnytsia: st. Ostrozkogo, 32, Vinnitsa, 21000, Ukraine.

http://orcid.org/0000-0001-5934-4893

E-mail: sdmitrenko73@gmail.com

© Хуртенко О.В., Дмитренко С.М.