

increase muscular strength are performed in the beginning of training, before the warm-up, and after the training.

Key words: gymnastics, overall physical training, technical training.

Стаття надійшла до редакції 27.01. 2013 р.

Прийнято до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Чорноштан А. Г.

УДК 796.83.012.13

С. В. Лахно, С. І. Шинкарьов

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОКСІ

Аналіз існуючої практики показує, що сьогодні в багатьох видах спорту методика виховання спеціальних швидкісно-силових якостей вимагає принципового перегляду. Особливо це відноситься до швидкісно-силових видів спорту, в яких змагальна величина подоланих опорів значно нижче гранично можливої.

Як зазначається фахівцями [4, с.23; 11, с.4; 12, с.3], у процесі виховання спеціальних швидкісно-силових якостей вирішуються два завдання: підвищення швидкісно-силового потенціалу специфічних м'язових груп і підвищення ступеня його використання при виконанні основної вправи. Спеціальні швидкісно-силові якості у кваліфікованих спортсменів на будь-якому етапі річного тренування розвиваються в умовах високої інтенсивності виконання вправ. Тому, щоб уникнути стресових явищ, необхідно систематично, з урахуванням індивідуальних особливостей і функціонального стану організму боксерів, чергувати в тижневому циклі великі обсяги тренувальної роботи з середніми і малими тобто застосовувати варіативний принцип.

Попре існуючі програми підготовки з боксу [2, с.12; 3, с.54] та споріднених видів єдиноборств [1, с.105], ефективна побудова тренувального процесу в боксі вимагає застосування сучасних науково-обґрунтованих методик розвитку та вдосконалювання швидкісно-силових якостей спортсменів. А також одержання об'єктивної і всебічної інформації щодо різних компонентів спортивної підготовки боксерів шляхом реєстрації множини показників, що відображають відповідну рівню кваліфікації підготовленість спортсменів за допомогою інформативних методів контролю.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати методику розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес боксерів

на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Предмет дослідження: методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі.

Результати дослідження були впровадженні в практику навчально-тренувального процесу боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень спортивного клубу «Лавр» на базі Луганської дитячо-юнацької спортивної школи «Зоря».

Бокс, як і інші бойові спортивні єдиноборства, за даними [5, с.76] відносять до групи швидкісно-силових видів спорту, тому належний рівень розвитку саме цих якостей має пріоритетне значення для боксерів. Тому при проведенні педагогічного експерименту протягом базового мезоциклу підготовки проводились тільки тести на бистроту, силу та швидкісно-силові якості з урахуванням показників їх відсоткового приросту.

Розвиток загальних основ швидкісно-силової підготовки боксерів є невід'ємною частиною тренувального процесу в боксі [4, с.26; 6, с.127].

Розрізняють п'ять основних методів розвитку швидкості:

1. Повторний метод;
2. Комбінований метод;
3. Метод кругового тренування;
4. Ігровий метод;
5. Метод змагання.

Одним із головних чинників ефективної підготовки боксерів є ступінь оволодіння досконалою технікою виконання силових вправ. Сила – це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів [5, с.77; 10, с.53].

В якості основних засобів розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування [10, с. 56]. Такі вправи називають силовими. У процесі силової підготовки необхідно розвивати усі види силових спроможностей. Силові вправи поділяють на три групи:

- для загального розвитку (комплексно для усіх груп м'язів);
- для розвитку найнеобхідніших груп м'язів;
- для розвитку спеціальних рухових навичок.

Ефективність багаторічної підготовки спортсменів у боксі визначається рядом таких основних методичних умов [7, с.9; 8, с.6; 9, с.4]:

- вік початку занять боксом;
- структура і зміст тренувального процесу;
- закономірностей зростання і становлення різних сторін спортивної майстерності боксерів;
- індивідуалізації підготовки спортсменів залежно від їх статі, віку, фізичного розвитку, особистих якостей;
- наявність нетрадиційних методів тренування, високого рівня

медико-біологічного забезпечення і відновлення.

У зв'язку із цим стає очевидним, що багаторічне спортивне тренування від новачка до спортсмена високого класу є процесом, який протікає за закономірностями виховання фізичних здібностей, оволодіння боксерською технікою, спортивною моторикою, інтелектуальними і психічними здібностями і якостями.

Фізична підготовка боксерів повинна бути оптимально регламентована і базуватися на визначених методичних умовах, які враховують закономірності управління і розвитку. Знаючи і вміло використовуючи вказані об'єктивні закономірності, тренувальний процес можна спрямувати в оптимальному для спортсмена напрямку.

Тому з метою встановлення рівня розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів, які спеціалізуються з боксу було проведено педагогічне тестування. Дослідження проводились у спортивному клубі «Лавр» на базі Луганської дитячо-юнацької спортивної школи «Зоря».

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.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень були 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.

Для розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей боксерів використовуються різні вправи з опорами, що дозволяють впливати на м'язи, що несуть необхідне навантаження в основній вправі при збереженні її динамічної структури. До групи вправ «вибухового» характеру відносяться вправи не тільки з ациклічною структурою руху (стрибки, метання тощо), Але і з циклічною структурою (біг і плавання на короткі відрізки, спринтерські велосипедні гонки на треку та ін.). Доцільним є розділити всі вправи для розвитку швидкісно-силових якостей на три групи: перша група – вправи з подоланням опорів, величина яких вище змагальних, в силу чого швидкість рухів зменшується, а рівень прояву сили підвищується; друга група – вправи з подоланням опору, величина якого менше змагального, швидкість рухів велика; третя група – вправи з подоланням опору, величина якого дорівнює змагальному, швидкість рухів біля максимального і вище.

При розробці методики швидкісно-силової підготовки враховується її вплив на фізичний розвиток, здоров'я, функціональний стан організму боксерів. Основними методами є наступні: 1) сполученого

впливу, 2) варіативного впливу, 3) короткочасних зусиль і повторний.

Таким чином, швидкісно-силові здібності є провідними в боксі. Їх прояви залежать від різних сторін підготовленості спортсмена.

Висновки.

1. Аналіз даних літературних джерел і тренерського досвіду дозволяє відмітити, що оптимальний розвиток швидкісно-силових здібностей спортсменів, які спеціалізуються з боксу може бути забезпечений за умов виявлення оптимальних параметрів швидкісно-силових якостей у боксерів на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки та обґрунтування ефективної методики розвитку даних здібностей у конкретному тренувальному періоді. В боксі, на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, найефективніше вдосконалення швидкісно-силових якостей спортсменів здійснювати протягом базового тренувального мезоциклу.

2. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей у боксерів відображають наступні показники: 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. Розроблено методику розвитку швидкісно-силових здібностей боксерів протягом експериментального базового мезоциклу на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. Основними методами є наступні: 1) сполученого впливу; 2) варіативного впливу; 3) короткочасних зусиль і повторний.

4. Виявлено статистичні зрушення ($p < 0,05$) у показниках рівня швидкісно-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень протягом експериментального базового тренувального мезоциклу, що дозволяє контролювати вдосконалення рухових якостей зі спрямованістю до максимальної реалізації спортивних можливостей. Встановлено приріст у досліджуваних показниках: стрибок у довжину з місця – 3%, стрибок у висоту з місця – 8%, метання набивного м'яча двома руками знизу вперед – 6%, стрибки через скакалку – 8%, біг на 30 м з високого старту – 5%, кистьова динамометрія – 11%, згинання рук в упорі лежачи – 11%, згинання рук на перекладині – 11% та на брусах – 9%, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с – 10%, вис на перекладині – 14%, піднімання прямих ніг до перекладини – 12%, виконання трьохударної комбінації ударів у «повітря» – 6% і у боксерський мішок – 5%.

Список використаної літератури

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. Богуславський В. Г.** Бокс : навчальна програма для фізкультурних вузів / В. Г. Богуславський, А. Г. Кочур, В. М. Гуцевич. – К. : Спорт, 1994. – 35 с. **3. Бокс.** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. А. О. Акопяна. – М. : Советский спорт, 2005. – 71 с. **4. Верхошанский Ю. В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 332 с. **5. Волков В. Н.** Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте : [монография] / В. Н. Волков. – Челябинск : Факел, 2000. – 252 с. **6. Гужаловский А. А.** Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 356 с. **7. Джангаров Д. З.** Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13–14 и 15–16 лет / Джангаров Д. З. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 34 с. **8. Жадан А. Б.** Анализ особенностей личности спортсменов, занимающихся боксом / А. Б. Жадан // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. научн. трудов под. ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2005. – № 7. – С. 4–9. **9. Кіпріч С. В.** Вибір індивідуальних моделей підготовки боксерів на основі показників тренуваності на передзмагальному етапі / Кіпріч С. В. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – К. : Укр. ун-т фіз. вихов. і спорту, 1995. – 24 с. **10. Круцевич Т. Ю.** Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2008. – 392 с. **11. Никитенко А. А.** Скоростно-силовые характеристики серийных ударов в боксе и методика их совершенствования / Никитенко А. А. : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 // Український держ. ун-т фіз. вих. і спорту. – К., 1996. – 24 с. **12. Нікітенко С. А.** Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки / Нікітенко С. А. : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 // Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 20 с.

Лахно С. В., Шинкарьов С. І. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі

У статті експериментально обгрунтована методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. Визначені статистичні зрушення у показниках швидкісно-силових якостей боксерів протягом експериментального базового мезоциклу підготовки. Досліджений рівень розвитку швидкісно-силових якостей у боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Ключові слова: методика, швидкісно-силові здібності, етап

підготовки, базовий мезоцикл, вищі спортивні досягнення.

Ляхно С. В., Шинкарев С. И. Методика развития скоростно-силовых способностей в боксе

В статье экспериментально обоснована методика развития скоростно-силовых способностей в боксе на этапе подготовки к высшим спортивным достижениям. Определены статистические сдвиги в показателях скоростно-силовых качеств боксеров в течение экспериментального базового мезоцикла подготовки. Исследован уровень развития скоростно-силовых качеств у боксеров на этапе подготовки к высшим спортивным достижениям.

Ключевые слова: методика, скоростно-силовые способности, этап подготовки, базовый мезоцикл, высшие спортивные достижения.

Lahno S. V., Shinkarev S. I. Technique of development of speed and power capabilities in boxing

In the article the method of development of speed-power capabilities in boxing on the stage of preparation to higher sporting achievements is experimentally grounded. Statistical changes are determined in the characteristics of speed-power qualities of boxers during the experimental basic mesocycle of preparation. The level of development of speed-power qualities was investigated for boxers on the stage of preparation to higher sport achievements. It was shown that nowadays the methodology of development of special power-speed qualities in many kinds of sport requires to be immediately considered. Especially it concerns the speed-power kinds of sport. Therefore, the effective procedure of training process in boxing requires the use of modern scientifically grounded methods of development and perfection of speed-power qualities of sportsmen. And also gaining of objective and universal information, concerning different components of sports preparation of boxers by registration of a great number of characteristics represent the proper level of qualification of sportsmen due to the informative methods of control.

Key words: method, speed-power capabilities, stage of preparation, base mesocycle, higher sport achievements.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Зюсюков О. В.