

2. Огарь Г.А. Оптимизация подготовки квалифицированных борцов путем совершенствования методики специальной физической подготовки. Физическое воспитание студентов / Г.А. Огарь, В.И. Ласиця. – Харьков, 2009. – С. 84-86.

3. Приймаков А.А. Взаимосвязи морфофункциональных и скоростно-силовых показателей структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова / А.А. Приймаков, А.В. Коленков, Э.П. Мачаидзе. –Харків : ХДАДМ, 2006. – № 2. – 200с.

4. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова.– К. : Олімпійська література, 2005. –320 с.

## СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ

Чустрак А. П., Бантовський С. В.

Університет Ушинського, Одеса, Україна

**Анотація.** В даному дослідженні підтвердилася обґрунтованість двох теоретичних концепцій – сенситивних, критичних періодів розвитку здібностей і перенесення тренуваності.

**Актуальність.** Розроблене вітчизняними дослідниками (А. В. Верхошанський, 1985 [10], Л. П. Матвеев, 1977; М. Г. Озолін, 1970; В. М. Платонов, 1977, 1997; В. П. Філін, 1990 та ін.) теоретичне та методичне підґрунтя планування тренувальних навантажень у спорті знаходить практичне застосування і під час підготовки кваліфікованих боксерів.

Привертають увагу розроблені теоретичні концепції побудови системи багаторічного планування спортивної підготовки. Однією з таких концепцій є встановлення критичних, сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей. Підставою для такого підходу Л. В. Волков (1998), А. А. Гужаловський (1984), М. Я. Набатникова [2] вважають наявність чутливих періодів у віковому розвитку здібностей. Ю. В. Верхошанський (1985) [1] і В. М. Заціорський (1969) пропонують дещо іншу концепцію, підґрунтям якої є «перенесення тренуваності», тобто результат взаємозв'язків і взаємодії всіх компонентів підготовки у процесі спортивного тренування.

**Виклад основного матеріалу.** Підтвердження або спростування даних концепцій вимагає спеціальних досліджень із застосуванням комплексу об'єктивних методів, у тому числі математичної статистики й аналізу.

У першій серії експериментів досліджувалася динаміка розвитку 26-ти показників загальної і спеціальної підготовленості боксерів, які навчаються на трьох етапах спортивної підготовки –попередньому (14-15 років, 18 боксерів), спеціалізованому (16-17 років, 12 боксерів) і максимальній реалізації індивідуальних здібностей (18-20 років, 9 боксерів). Аналіз здійснений на підставі даних абсолютних показників і темпів етапного розвитку компонентів загальної і спеціальної підготовленості боксерів. Проведений аналіз підтвердив наявність сенситивних, критичних періодів у розвитку загальних і спеціальних здібностей боксерів на різних етапах підготовки.

У другій серії досліджень застосована концепція «перенесення тренуваності», що вимагало вивчення взаємозв'язків і взаємодії компонентів загальної і спеціальної підготовленості боксерів на підставі кореляційного і факторного аналізів. Таким чином, підтвердилася обґрунтованість двох теоретичних концепцій – сенситивних, критичних періодів розвитку здібностей і перенесення тренуваності, яка заснована на взаємозв'язку і взаємодії здібностей у процесі спортивної підготовки.

Отримані результати досліджень дозволили визначити розмір вибіркового засобів спеціальної і загальної фізичної спрямованості, їхнє співвідношення у багаторічній підготовці боксерів (табл. 1).

Таблиця 1

**Спрямованість тренувальних засобів залежно від обсягу навантаження (%)**

№ п/п	Спрямованість тренувальних засобів	Обсяг навантаження(%)
<b>Сила та інтенсивність одиночних ударів</b>		
1	Загальна фізична підготовка і сила одиночних ударів	40
2	Швидкісно-силова підготовка і гнучкість	25
3	Сила й інтенсивність прямого удару лівою	20
4	М'язова чутливість і координація	15
<b>Сила та інтенсивність серії ударів</b>		
1	Загальна силова підготовка і сила серії ударів	30
2	Інтенсивність серії ударів	30

3	Загальна фізична підготовка	20
4	Швидкісно-силова підготовка і гнучкість	20
<b>Комплексна спеціальна підготовка</b>		
1	Загальна фізична підготовка	40
2	Комплексна спеціальна підготовка	35
3	Швидкісно-силова підготовка і гнучкість	25

### **Висновки.**

1. У розвитку компонентів загальної і спеціальної підготовленості кваліфікованих боксерів на різних етапах спостерігаються періоди активності, зниження темпів розвитку і стабілізація.

2. Суттєвим недоліком спортивних занять боксом і те, що вони мало орієнтовані на розвиток координаційних здібностей дітей як базових. При розучуванні нових досить складних рухових дій застосовують стандартно-повторний метод, оскільки опанувати такими рухами можна лише після великої кількості повторень в стандартних умовах.

3. Значне підвищення абсолютних показників силових здібностей при бічному і прямому ударах лівою і правою рукою відмічаються у боксерів на етапах попередньої (14-15 років) і спеціалізованої (16-17 років) базової підготовки. Високі показники і швидкий темп розвитку характерні і для сили серії ударів за 4с і 8с . Темп розвитку складає 20,0%-40,0% за достовірного ( $P<0,05$ ) збільшення абсолютних значень. Високі темпи розвитку визначені за показниками індексів, які характеризують вибухову витривалість (24,0%) і спеціальну працездатність (38,9%) боксерів. На наступному етапі підготовки боксерів віком від 16-17 до 18-20 років високі і достовірні темпи розвитку (20,0-50,1%) характерні для значень швидкості ударів у 2-ій серії за 4с та 8с.

4. Діапазон темпу розвитку компонентів загальної фізичної підготовленості боксерів дещо нижчий, ніж спеціальної, і складає 7,2-12,3%. У розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності відзначені характерні риси етапного розвитку (активність, зменшення темпу розвитку, стабілізація), які визначені й у дослідженнях компонентів спеціальної підготовленості боксерів. Показники загальної фізичної підготовленості боксерів активно розвиваються на попередньому етапі базової підготовки (14-15 років), а найбільший і достовірний ( $P<0,05$ ) темп розвитку характерний для

сили і швидко-силових здібностей. На наступних етапах темп дещо знижується, а в деяких випадках і стабілізується.

#### Література

1. Верхошанский Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. – М. : Фізкультура і спорт, 1988. – 330 с.
2. Набатникова М. Я. Спеціальна витривалість спортсменів. – М. : Фізкультура і спорт, 1972. – С. 19. Клевенко В.М. Швидкість в боксі / В. М. Клевенко – М., 1968. – С. 35.