

5. Полуниин А. Спортивно-оздоровительный бег: Рекомендации для тренирующихся самостоятельно / Александр Полуниин. - М.: Сов. спорт, 2004. - 111 с.: табл.
6. Чернов С.С. Дозированная ходьба и оздоровительный бег / С.С. Чернов, А.А. Стрельцов // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений: материалы Всерос. Интернет-конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2011. - С. 189-193.
7. Analysis of leisure sports activities in the past 5 years / Japan sports federation // Leisure white paper. — 2009. — P. 46.
8. Brown M., Gordon W. A. Quality of life as a construct in health and disability research / M. Brown, W. A. Gordon // Mount Sinai J. Med. — 1999. — Vol. 66. — № 3. — P. 160—169.
9. Colvin A. V. Building a better physical education program / A. V. Colvin, P. E. Johnson // The education digest. — 1998. — Vol. 64. — № 2. — P. 42-44.
10. Corbin C. B. Physical activity for everyone : What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity / C. B. Corbin // J. Teach. in Phys. Education. — 2002. — № 21. — P. 128—144.
11. Ueda K. Assessment of health-promoting lifestyle profile in Chinese man / K. Ueda, K. Harada, K. Fukumoto, K. Minamoto, A. Ueda, C. N. Wei // Environmental Health and Preventive Medicine. — 2011. — № 3. — P. 8—11.
12. Живи здоровым [Электронный ресурс] / Режим доступа к сайту: http://jiv-zdorov.ucoz.com/index/skandinavskaja_khodba/0-207

¹Худякова В.Б., ²Безъязычный Б.И., ³Шаленко Е.В., ⁴Городыский Н.И.

¹Харьковская государственная академия физической культуры,

²Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды,

³Харьковский национальный университет внутренних дел

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА

В данной работе рассматривается проблема физической подготовки боксеров. Исследования показали, что имея хорошую физическую подготовку (силу, выносливость, ловкость и координацию) боксер имеет превосходство над противником. В связи с этим вопросы, касающиеся физической подготовки боксеров, приобретают актуальность и требуют оптимального решения. В работе предлагается методика физической подготовки боксеров.

Ключевые слова: бокс, методика, эффективность, развитие физических качеств, физические способности, ОФП, функциональные возможности.

Худякова В.Б., Безъязычний Б.І., Шаленко Є.В., Городиський М.І. Фізична підготовка боксера. У даній роботі розглядається проблема фізичної підготовки боксерів. Дослідження показали, що маючи добру фізичну підготовку (силу, витривалість, спритність і координацію) боксер має перевагу над супротивником. У зв'язку з цим питання, що стосуються фізичної підготовки боксерів, набувають актуальності і вимагають оптимального рішення. У роботі пропонується методика фізичної підготовки боксерів.

Ключові слова: бокс, методика, ефективність, розвиток фізичних якостей, фізичні здібності, ОФП, функціональні можливості.

Khudiakova V.B., Bezzyazchnyy B. I., Shalenko E.V., Gorodysky N.I. Physical training of boxers. The issue of physical training of boxers is considered in this article. Studies have shown, that having a good physical training (strength, endurance, dexterity and coordination) a boxer has superiority over the enemy. According to this, the issues concerning the physical training of boxers become timely and need ultimate solution. As a result of research the set of exercises aimed at the development of physical qualities of the boxer was picked up (forces, endurance, dexterity and coordination). In the course of research efficiency of the developed set of exercises which in the subsequent can be used in training process is proved. In this article we raised only small part of the questions of development of physical preparation, without applying for the finished solution of this problem in general. Authors hope that this work will help the trainer more particularly and more deeply to work with boxers over development of physical qualities of boxers.

Key words: Boxing, Methods, Efficiency, The development of physical qualities, physical abilities, PFD, Functional abilities.

Постановка проблемы. Исследования физической подготовленности боксеров свидетельствуют о том, что современный бокс характеризуется возросшей интенсивностью боевых действий. Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физической подготовке в боксе уделяется очень много внимания. Она считается базовой для достижения высоких спортивных результатов. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Без хорошей физической подготовки в бою невозможно эффективно и длительно использовать технические и тактические навыки, психологические приемы. Современный любительский бокс отличается чрезвычайно высоким уровнем развития, высокими тренировочными нагрузками, длительными турнирными соревнованиями. Это привело к тому, что высокие достижения, их стабильность и спортивное долголетие, а также использование современных методов тренировки стали возможными лишь при значительной разносторонней физической подготовке боксера во все периоды тренировки. Не уделяя должного внимания общефизическим упражнениям, развитие будет происходить односторонне, выступления станут нестабильными и о продолжении спортивной карьеры можно будет забыть.

Анализ последних исследований и публикаций. Проведенные исследования физической подготовки спортсменов высших разрядов показали, что с ростом мастерства спортсмена значение физической подготовки и ее объем

должны увеличиваться и занимать ведущее место в процессе тренировки. С ростом спортивного мастерства спортсмена необходимо менять методы и средства физической подготовки, создавать новые сочетания и комбинации. Увеличение интенсивности и применение различных вариантов сочетания объема способствуют более положительным и высоким сдвигам. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль раздражителя, возбуждающего приспособительные изменения в организме. Тренировочный эффект определяется направленностью и величиной физиологических и биохимических изменений, которые происходят под воздействием применяемых нагрузок. Глубина происходящих при этом в организме сдвигов зависит от основных характеристик физической нагрузки:

- интенсивность и продолжительность выполняемых упражнений;
- количество повторений;
- продолжительность и характер интервалов отдыха между повторением упражнений.

Сочетание перечисленных параметров физических нагрузок позволяет добиться изменений функционального состояния организма, улучшения обмена веществ и повышения тренированности.

Целью исследования является повышение уровня физической подготовки боксеров с помощью внедрения в тренировочный процесс комплекса упражнений на развитие физических качеств.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать выборку из всех литературных источников, которые имеют отношение к физической подготовке спортсменов всех видов спорта, и найти им применение в боксе.
2. Подобрать комплекс упражнений для улучшения таких физических качеств как сила, выносливость, ловкость и координация.
3. Определить особенности развития физических качеств боксеров.
4. Определить влияние на развитие физических качеств боксеров различных методов тренировок.
5. Дать практические рекомендации.

Материал и методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Контрольные исследования различных физических качеств боксеров.

Применялись следующие тесты:

1. Подтягивание на перекладине – упражнение, которое показывает состояние физической формы, в какой гармонии находится масса тела с развитием мышц.
2. Челночный бег 10×10 – для определения скоростных качеств.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа с хлопком – для определения взрывной силы.
4. Вращение вокруг оси 20 секунд – для определения координации.
5. Подъем тора со скручиванием на наклонной доске – для определения силы мышц брюшного пресса и спины.
6. Бег на 3000 метров – для определения выносливости.

Исследования проходили в три этапа.

1. Начальное тестирование контрольной и экспериментальной группы.
2. Проведение тренировок в контрольной и экспериментальной группах боксеров по подобранному комплексу упражнений.
3. Заключительное тестирование контрольной и экспериментальной группы.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с 1 сентября 2013 года по 8 октября 2013 года в финале первенства Харьковской области по боксу, которые проходили в ОСК “ХТЗ”. В исследовании принимали участие 8 боксеров, четыре из которых имели I разряд и четыре – спортивное звание КМС. По результатам тестирования боксеры были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную.

Комплекс упражнений для развития физических качеств.

I. Упражнения на развитие силы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Подтягивание на перекладине.
3. “Бой с тенью” с гантелями весом 1 кг.
4. Упражнение на развитие силы брюшного пресса.
6. Приседание с партнером на плечах по кругу в движении.

II. Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на большие дистанции (5-10 км).
2. Работа на снарядах с попеременным ритмом.
3. Условные и вольные бои (6-9 раундов).
4. Плавание на дистанцию 1 км.
5. Запрыгивание на лавочку с двух ног (2-3 раунда).

III. Упражнения на развитие ловкости:

1. Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая.
2. Выполнение боевых действий с различной скоростью и в разном темпе.
3. Жонглирование теннисным мячом: ведение теннисного мяча об пол; броски и ловля об стенку, ловля теннисного мяча отпущенного другой рукой.
4. Подвижные и спортивные игры.

IV. Упражнения на развитие координации:

1. 15-20 кувырков и сразу “Бой с тенью”.
2. Повороты вокруг своей оси в полуприсяду (15-20 секунд).
3. Скручивания (ноги в одну сторону, руки и тело в другую).

В результате исследования боксеры были поделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную, представленные в таблицах 1 и 2. На начальном этапе эксперимента было проведено тестирование боксеров контрольной и экспериментальной группы. Результаты тестирования представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 1

Общие данные экспериментальной группы

Фамилия, имя	Год рождения	Спортивный разряд	Время занятия боксом
Кравец Богдан	1990	1	3 года
Портала Роман	1991	1	2,5 года
Ровенский Иван	1990	КМС	4 года
Тихонов Олег	1989	КМС	3 года

Таблица 2

Общие данные контрольной группы

Фамилия, имя	Год рождения	Спортивный разряд	Время занятия боксом
Аббасов Тимур	1989	1	1,5 года
Ворох Артем	1991	1	2,5 года
Геллер Станислав	1990	КМС	3 года
Дорош Николай	1991	КМС	4 года

Таблица 3

Начальное тестирование уровня физической подготовки экспериментальной группы

Фамилия, имя	Подтягивания (раз)	Челночный бег (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре с хлопком лежа (раз)	Вращение вокруг оси 20 сек (оборотов)	Подъем торса со скручиванием (раз)	Бег 3000 м (мин)
Кравец Богдан	11	31,0	25	12	22	13,45
Портала Роман	16	28,6	21	10	26	13,26
Ровенский Иван	18	27,4	32	17	35	13,01
Тихонов Олег	22	27,2	29	16	31	12,49

Таблица 4

Начальное тестирование уровня физической подготовки контрольной группы

Фамилия, имя	Подтягивания (раз)	Челночный бег (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре с хлопком лежа (раз)	Вращение вокруг оси 20 сек (оборотов)	Подъем торса со скручиванием (раз)	Бег 3000м (мин)
Аббасов Тимур	12	28,4	24	13	21	13,25
Ворох Артем	10	29,3	26	11	26	13,16
Геллер Станислав	24	26,8	33	18	38	13,0
Дорош Николай	26	27,1	31	16	39	12,56

На заключительном этапе было проведено тестирование контрольной и экспериментальной группы. Результаты тестирования представлены в таблицах 5 и 6. По результатам исследования контрольной и экспериментальной группы можно увидеть существенную разницу в изменении физических показателей. У боксеров экспериментальной группы результат был лучше, чем у боксеров контрольной.

Таблица 5

Заключительное тестирование уровня физической подготовки экспериментальной группы

Фамилия, имя	Подтягивания (раз)	Челночный бег (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре с хлопком лежа (раз)	Вращение вокруг оси 20 сек (оборотов)	Подъем торса со скручиванием (раз)	Бег 3000м (мин)
Кравец Богдан	17	27,8	32	16	36	12,57
Портала Роман	22	27,1	28	15	32	13,0
Ровенский Иван	26	26,8	39	18	41	12,45
Тихонов Олег	31	26,7	36	17	40	12,36

Таблица 6

Заключительное тестирование уровня физической подготовки контрольной группы

Фамилия, имя	Подтягивания (раз)	Челночный бег (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре с хлопком лежа (раз)	Вращение вокруг оси 20 сек (оборотов)	Подъем торса со скручиванием (раз)	Бег 3000м (мин)
Аббасов Тимур	16	28,2	26	14	25	13,10
Ворох Артем	13	29,0	29	12	29	13,05
Геллер Станислав	27	26,8	36	18	42	12,51
Дорош Николай	28	27,0	33	17	40	12,46

ВЫВОДЫ

1. В результате исследования был подобран комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств боксера (силы, выносливости, ловкости и координации).

2. В процессе исследования доказана эффективность разработанного комплекса упражнений, которые в последующем можно использовать в тренировочном процессе.

В данной статье мы затронули только лишь малую часть вопросов развития физической подготовки, не претендуя на законченное решение этой проблемы в целом. Изложенный выше материал показывает, насколько сложна, широка и разнообразна эта проблема в боксе. Авторы надеются, что данная работа поможет тренеру конкретнее и глубже работать с боксерами над развитием физических качеств боксеров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Романенко М. И. Бокс / М. И. Романенко. – Киев : Вища школа, 1978. – 296 с.
2. Гетье А. Ф. Бокс / А. Ф. Гетье. – М. : Физкультура и туризм, 1936. – 135 с.
3. Атилов А. А. Школа бокса для начинающих / А. А. Атилов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 224 с.
4. Клевенко В. М. Быстрота в боксе / В. М. Клевенко. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 95 с.
5. Капилевич Л. В. Физиологические методы контроля в спорте : Учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова, Е. В. Кошелевская, Ю. П. Бредихина, В. И. Андреев. – Томск : Издательство Томского политехнического университета, 2009. – 160 с.

Шевченко А. Ю., Николаенко В. В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ПРЕДПОСЫЛКИ К РЕОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ В УКРАИНЕ

В статье приведен анализ особенностей организации и проведения соревнований в отечественном детско-юношеском футболе. Показано, что на сегодня основной целью деятельности детских тренеров является текущий результат, а не качество и эффективность тренировочного процесса, направленного на индивидуальное развитие и подготовку игрока, способного творчески подходить к решению технико-тактических задач. В последние годы значительно повысилась роль соревнований, как материального стимула спортсменов, тренеров и менеджеров. Организаторам и участникам соревнований приходится ориентироваться не только на закономерности подготовки спортсменов, но и на законы развития экономики. Величина прибыли от соревнований непосредственно зависит от частоты их проведения, от внимания зрителей, спонсоров, средств массовой информации, в том числе телевидения. В связи с этим в последние два десятилетия наблюдается значительный рост количества соревнований, включенных в спортивный календарь ФИФА и УЕФА и увеличение количества их участников. Интерес, проявляемый к этим соревнованиям, определяется ожидаемым высоким качеством соревновательной деятельности участников. Поэтому организаторы соревнований приглашают для участия в них ограниченный круг наиболее успешных клубов и сборных команд путем тщательного отбора. Часто низкие результаты отечественных футболистов высокой квалификации не позволяют им участвовать во многих международных соревнованиях высшего уровня, что является результатом недостаточно эффективно проделанной работы на различных этапах многолетней подготовки, что, в свою очередь, негативно сказывается на повышении спортивного мастерства спортсменов и популяризации футбола среди детей и юношей в Украине. Цель – провести анализ системы детско-юношеских соревнований в Украине. Определена необходимость внесения изменений в отечественную практику организации и проведения детских соревнований.

Ключевые слова: детско-юношеские соревнования, соревновательная нагрузка, юные футболисты.

Шевченко А. Ю., Николаенко В. В. Передумови до реорганізації системи дитячо-юнацьких змагань в Україні. У статті наведено аналіз особливостей організації та проведення змагань у вітчизняному дитячо-юнацькому футболі. Показано, що на сьогодні основною метою діяльності дитячих тренерів є поточний результат, а не якість та ефективність тренувального процесу, спрямованого на індивідуальний розвиток і підготовку гравця, здатного творчо підходити до вирішення техніко-тактичних завдань. В останні роки значно підвищилася роль змагань, як матеріального стимулу спортсменів, тренерів і менеджерів. Організаторам та учасникам змагань доводиться орієнтуватися не тільки на закономірності підготовки спортсменів, а й на закони розвитку економіки. Величина прибутку від змагань безпосередньо залежить від частоти їх проведення, від уваги глядачів, спонсорів, засобів масової інформації, в тому числі телебачення. У зв'язку з цим в останні два десятиліття спостерігається значне зростання кількості змагань, включених у спортивний календарь ФІФА та УЄФА і збільшення кількості їх учасників. Інтерес, що проявляється до цих змагань, визначається очікуваним високою якістю змагальної діяльності учасників. Тому організатори змагань запрошують для участі в них обмежене коло найбільш успішних клубів і збірних команд шляхом ретельного відбору. Часто низькі результати вітчизняних футболістів високої кваліфікації не дозволяють їм брати участь у багатьох міжнародних змаганнях найвищого рівня, що є результатом недостатньо ефективно виконаної роботи на різних етапах багаторічної підготовки, що, в свою чергу, негативно позначається на підвищенні спортивної майстерності спортсменів та популяризації футболу серед дітей та юнаків в Україні. Мета – провести аналіз системи дитячо-юнацьких змагань в Україні. Визначено необхідність внесення змін у вітчизняну практику організації та проведення дитячих змагань.

Ключові слова: дитячо-юнацькі змагання, змагальні навантаження, юні футболісти.

Shevchenko A.J., Nikolaenko V.V. Pre-conditions are to reorganization of the system of child-youth competitions in Ukraine. To the article the analysis of features of organization and realization of competitions is driven in domestic child-youth football. It is shown that for today the primary purpose of activity of child's trainers is a current result, but not quality and efficiency of the training process, sent to individual development and preparation of player capable creatively to go near the decision of of technique and tactic tasks. In recent year the role of competitions rose considerably, as wage incentive of sportsmen, trainers and managers. It will be to be oriented organizers and participants of competitions not only on conformity to law of preparation of