

24. Shiri R, Falah-Hassani K. Does leisure time physical activity protect against low back pain? Systematic review and meta-analysis of 36 prospective cohort studies. *Br J Sports Med.* 2017 Oct;51(19):1410-1418.
25. Lunde LK, Koch M, Hanvold T. Low back pain and physical activity — a 6.5 year follow-up among young adults in their transition from school to working life. *BMC Public Health.* 2015 Nov 12;15:1115.
26. Griffith L, Shannon H, Wells R. Individual participant data meta-analysis of mechanical workplace risk factors and low back pain. *Am J Public Health.* 2012 Feb;102(2):309-18.
27. Pinheiro MB, Ferreira ML, Refshauge K. Symptoms of depression and risk of new episodes of low back pain: a systematic review and meta-analysis. *Arthritis Care Res (Hoboken).* 2015 Nov;67(11):1591-603.
28. Schaller A, Rudolf K, Dejonghe L. Influencing factors on the overestimation of self-reported physical activity: a cross-sectional analysis of low back pain patients and healthy controls. *Biomed Res Int.* 2016;2016:1497213.

УДК УДК796.015.52:796.83

Мулик В. В., Шестак Ю. С., Окунь Д. О.

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ БОКСЕРСЬКИХ СПОРЯДЖЕНЬ У ЗАГАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ БОКСЕРІВ 15-16 РОКІВ

У статті представлено результати впливу використання спеціальних боксерських споряджень протягом річного макроциклу на рівень загальної фізичної підготовки юних боксерів 15-16 років. В результаті проведених досліджень, в яких прийняли участь по 12 боксерів в контрольній і дослідній групі, отримано більш високі показники в групі, що використовувала в заняттях спеціальні боксерські спорядження (вправи з мішком і грушею; з настінною подушкою; пневматичною грушею; вправи з м'ячем на гумках; вправи з малим підвісним м'ячем) в кінці кожного заняття. Проведені дослідження щодо ефективності використання спеціальних боксерських споряджень протягом річного макроциклу у юних боксерів 15-16 років позитивно вплинули на рівень прояву швидкісно-силових якостей.

Ключові слова: юні боксери, загальна фізична підготовка, боксерські спорядження, тести, швидкісно-силові якості.

Мулик В.В., Шестак Ю.С., Окунь Д.О. Использование специальных боксерских снаряжений в общей физической подготовке юных боксеров 15-16 лет В статье представлены результаты влияния использования специальных боксерских снаряжений течение годичного макроцикла на уровень общей физической подготовки юных боксеров 15-16 лет. В результате проведенных исследований, в которых приняли участие по 12 боксеров в контрольной и опытной группе, получено более высокие показатели в группе, использовавшей в занятиях специальные боксерские снаряжения (упражнения с мешком и грушей, с настенной подушкой; пневматической грушей; упражнения с малым мячом на резинках; упражнения с малым подвесным мячом) в конце каждого занятия. Проведенные исследования по эффективности использования специальных боксерских снаряжений течение годичного макроцикла у юных боксеров 15-16 лет положительно повлияли на уровень проявления скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: юные боксеры, общие физическая подготовка, боксерские снаряжение, тесты, скоростно-силовые качества

Mulik V., Shestak Yu., Okun D. Use of special boxing equipment in general physical training of young boxers 15-16 years The article presents the results of the impact of the use of special boxing equipment during the annual macrocycle on the level of general physical fitness of young boxers 15-16 years old. As a result of the studies, in which 12 boxers in the control and experimental groups took part, higher indices were obtained in the group that used special boxing equipment (exercises with a boxing bag and punching bag, with a wall pillow; pneumatic punching bag; exercises with a small ball on elastic bands; exercises with a small hanging ball) at the end of each lesson. Studies have been conducted on the effectiveness of using special boxing equipment during a one-year macrocycle for young boxers aged 15-16 who have a positive effect on the level of manifestation of speed-strength qualities.

Keywords: young boxers, general physical preparedness, boxing equipment, tests, speed-strength qualities

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Фізична підготовка нерозривно пов'язана з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різномічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я.

Рівень фізичної підготовки визначає здатність боксера адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню в найбільш короткий термін спортивної форми, стабільному збереженню тренуваності, скорочення відновного періоду при виконанні окремих вправ під час тренувальних занять і при тренуваннях в цілому [3 с 23].

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку [8 с 421]. Загальна фізична підготовка боксера спрямована на різномічний розвиток його фізичних здібностей. Вона сприяє підвищенню рівня функціональних можливостей організму, розвитку витривалості, силових і швидкісно-силових якостей, координаційної здібності та ін. Загально-розвивальні вправи можна розділити на вправи непрямого та прямого впливу [2 с 22].

Вправи непрямого впливу сприяють розвитку таких загальних якостей, як гнучкість, спритність, сила, швидкість, тобто готують спортсмена до спеціального тренування [6 с 223].

Фізичні вправи прямого впливу повинні за координацією і характером відповідати рухам і діям в боксі (стрибки, біг

на короткі і середні дистанції в змінному темпі з інтервалом відпочинку, штовхання ядра і метання молота, вправи з набивними і тенісними м'ячами) [12 с 321].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, необхідних в певному виді спорту, в даному випадку в боксі. Це вправи з координації рухів при ударах і захистах. У пересуванні, ігрові вправи, бій з тінню, вправи зі спеціальними боксерськими снарядами (мішок, груша, лапа), і спеціальні вправи з партнером.

Невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу є вправи зі спеціальними боксерськими снарядами, розвиваючі необхідні фізичні якості та вдосконалюють технічні навички.

- Вправи зі скакалкою.
- Вправи з мішком.
- Вправи з грушею.
- Вправи з настінною подушкою.
- Вправи з пневматичною грушею.
- Вправи з м'ячем на гумках (пінчбол).
- Вправи з малим підвісним м'ячем.
- Вправи з боксерськими лапами.

Вправи зі скакалкою є одним із основних засобів при підготовці боксерів. Тривалі підскоки і стрибки через скакалку сприяють розвитку «вибухової» сили ніг, зміцненню внутрішніх органів, розвивають координацію, чіткість рухів. Вправи зі скакалкою застосовуються у процесі кожного тренування, особливо спеціалізованого, тривалість їх проведення від 3 до 15 хв [10 с 123]

Вправи з грушею (наспиний і наповнений водою) мають багато спільного з мішками. Груші з піском і тирсою – важкі і жорсткі; наповненні горохом – більш легкі і м'які, рухливі з великою амплітудою рухів, по ним можна наносити більш сильні поодинокі, подвійні, і серії ударів; вправи з такими грушами розвивають відчуття дистанції. Груша, наповнена водою, добре амортизує удар, досить важка і рухома.

Різна маса і жорсткість снарядів дозволяють боксеру варіювати свої дії, знаходити потрібну дистанцію і розвивати точність удару. Так, вправляючись з однією грушею, можна більш сильно нанести акцентований удар в серії, з іншого (наповненого піском) прискорити нанесення ударів, але не сильних [1 с 3].

Зазвичай всі три типи груш підвішуються поблизу один від одного, і боксер протягом раунду вправляється в ударах, переходячи від однієї груші до іншої. Удари по грушам боксер завдає у всіх бойових положеннях [7 с 85].

Вправи з настінною подушкою, використовуються в заняттях найчастіше з групою боксерів початківців. Цей снаряд використовується переважно для нанесення прямих ударів. Нерухома і пласка поверхня снаряда полегшує розрахунок довжини ударів.

Пневматичні груші бувають стандартними і дещо зменшеними, останні швидше відскакують від платформи при ударі. Чіткий ритм ударів об платформу змушує тренуватися підтримуючи темп вправи, наносити удари з певною силою і частотою. Чим сильніше наноситься удар, тим швидше рухається груша. Вправи з пневматичною грушею сприяють розвитку у боксера вміння точно і швидко наносити удари, а також відчуття уваги і ритму рухів. Тривалі ритмічні удари по груші є хорошим засобом для розвитку швидкісної витривалості м'язів плечового пояса і вміння розслабити м'язи в момент повернення руки для подальшого удару. Завдавати удари слід як передньою так і задньою рукою в бойовій стійці: можна бити кілька разів однією рукою, потім по черзі однією й іншою [11 с 223].

До вправ з м'ячем на гумках (пінчбол) прикріплюють гуми, одну із них вільним кінцем кріплять до кронштейна вгорі, а іншу – на такій же відстані – до підлоги, в результаті чого м'яч може вібрувати по горизонталі. Удари по м'ячу змушують його рухатися назад і вперед [11 с 213].

Ритмічні рухи м'яча змушують боксера підтримувати темп, наносити удари з певною силою і частотою. Ці вправи сприяють розвитку відчуття дистанції, точності і швидкості нанесення ударів, орієнтування та координації, їх можна використовувати і для розвитку виконання ухилів назад і в сторони (наприклад, ударами по м'ячу надати йому достатню амплітуду рухів, зробити ухил тулубом, після чого знову вдарити по м'ячу).

Такий же м'яч, укріплений на гумках в горизонтальному положенні, використовують для вдосконалення ударів рукою знизу, коротких прямих ударів.

Вправи з малим підвісним м'ячем (пунктбол), тенісний м'яч підвішують до горизонтальної платформи на рині голови і по ньому завдають одиночні удари. Потрібно потрапляти по м'ячу ударною поверхнею. Вправи на цьому снаряді допомагають виробити точність попадання і своєчасність ударів, швидкість і вибірковість.

Вправи з боксерськими лапами вдосконалюють удари руками, розвивають швидкість реакції, точність і орієнтування.

Вправи з боксерськими лапами застосовуються на всіх етапах підготовки боксера. Тренер, який тримає лапи, підставляє їх для ударів на різних дистанціях. При цьому потрібно стежити за правильністю виконання ударів, перенесення маси тіла з ноги на ногу, переміщення центру ваги і точністю удару. Заздалегідь встановлені лапи дають можливість нанесення повітряних, подвійних і серійних ударів. Комбінації вдосконалюють до автоматизму з акцентуванням якогось удару [11 с 202].

Тримаючи лапи і пересуваючись по рингу, тренер змінює дистанцію, що змушує учня або наступати, або відходити назад, в сторони розраховуючи, таким чином, дистанцію для нанесення ударів. Застосовуючи вправи з лапами, можна створювати обстановку, характерну для багатьох бойових епізодів.

А.В. Гаськов [5 с 89]. поділяє методи силових здібностей на методи загальної силової підготовки, різнобічно-

цілеспрямованої та спеціальної.

При першому випадку автор пропонує або максимальний опір, створюючи фізіологічний подразник максимальної сили – метод короткочасних зусиль; або коли спортсмен багаторазово виконує вправу з опором, що не досягає максимальних величин – метод до «відмови» (можна виконувати з опором субмаксимальної, близько максимальної і т.д. величини). Також автор пропонує повторний метод, інтервальний і круговий.

У другому випадку вибір методів залежить від того, які силові здібності необхідно розвивати.

У третьому випадку можливе суміщення розвитку здібностей. Пропонується використання засобів опору нижче звичайного оскільки надмірний опір виключає можливість технічного вдосконалення, спеціального силового розвитку. Пропонується також використання одночасного розвитку вибухової сили і вправи на техніку.

Контроль за силовою підготовленістю боксера є однією з найбільш важливих форм керівництва всім процесом підготовки. Оцінка силових здібностей дозволяє судити про те, наскільки якісно тренер спланував тренувальні заняття і дає можливість внесення корективів.

У практиці фізичного виховання кількісно-силові можливості оцінюються двома способами [4 с 9]:

1. За допомогою вимірювальних пристроїв – динамометрів, динамографів, тензометричних силовимірювальних пристроїв.

2. За допомогою спеціальних контрольних вправ, тестів на силу.

Сучасні вимірювальні пристрої дозволяють вимірювати силу практично всіх м'язових груп в стандартних завданнях (згинання та розгинання сегментів тіла), а також в статичних і динамічних зусиллях (вимірювання сили дії спортсмена в русі).

У масовій практиці для оцінки рівня розвитку силових якостей найбільш часто використовуються спеціальні контрольні вправи – тести. Їх виконання не потребує будь якого спеціального дорогого інвентарю і обладнання [13 с 150].

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей використовують наступні контрольні вправи: стрибки через скакалку, підтягування, згинання і розгинання рук в упорі на паралельних брусах, від підлоги або від лавки, піднімання тулуба з положення лежачи із зігнутими колінами, виси на зігнутих і напівзігнутих руках, підйом переворотом на високій перекладині, стрибок в довжину з місця з двох ніг, потрійний стрибок з ноги на ногу (варіант – тільки на правій і тільки на лівій нозі), піднімання і опускання прямих ніг до обмежувача, стрибок вгору з помахом і без помаху рук (визначається висота вистрибування), метання набивного м'яча (13 кг) з різних вихідних положень двома і однією рукою і т.д. [9 с 76].

Критеріями оцінки швидкісно-силових здібностей і силової витривалості служать число підтягувань, згинань і розгинань рук в упорі лежачі, час утримання певного положення тулуба, дальність метань (кидків), стрибків і т.п. До спеціальних боксерських тестів відносять час виконання удару, кількість нанесених ударів за одиницю часу [14 с 5].

Мета дослідження – визначити вплив використання спеціальних боксерських споряджень протягом річного макроциклу на рівень загальної фізичної підготовки юних боксерів 15-16 років.

Завдання роботи:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури що до розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів.
2. Визначити вплив використання спеціальних боксерських споряджень протягом річного макроциклу на рівень загальної фізичної підготовки юних боксерів 15-16 років.

Матеріали і методи. Аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Порівняння показників розвитку швидкісно-силових здібностей у боксерів 15-16 років експериментальної та контрольної груп (табл. 1) на початку педагогічного експерименту, не виявило достовірної різниці ($p > 0,05$) у досліджуваних показниках.

Поряд з цим за час проведення тренувальних занять (в контрольній групі за програмою ДЮСШ, в експериментальній – за розробленою програмою) отримано зміни в показниках загальної фізичної підготовленості.

Таблиця 1

Результати тестування загальної фізичної підготовки юних боксерів 15-16 років контрольної групи на початку і в кінці експерименту ($n=14$), ($x \pm m$)

Тести	На початку	На кінець	t	p
1. Стрибок вгору з місця, см	46,4±1,49	50,2±1,59	1,81	>0,05
2. Стрибок в довжину з місця, см	215,1±2,51	219,1±2,53	0,79	>0,05
3. Кидок набивного м'яча з-за голови, м	7,5±0,13	7,7±0,14	1,19	>0,05
4. Метання тенісного м'яча з місця, м	28,3±0,23	30,4±0,36	0,71	>0,05
5. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	46,3±1,29	48,5±1,33	1,64	>0,05
6. Підтягування на поперечині	12,3±2,05	14,6±1,21	1,37	>0,05

Так, у тесті «Стрибок вгору з місця» середній результат контрольної групи склав 46,4±1,49 на початку, а в кінці після проведення повторного тестування результат покращився на 50,2±1,59 см., що на 3,9см (8%) ($t=1,81$; $p > 0,05$) (табл. 1) більше.

В експериментальній групі середній результат на початку експерименту дорівнював 46,2±1,22 см, в кінці

експерименту після проведення повторного тестування результат покращився до $53,1 \pm 1,43$. В результаті середній результат спортсменів експериментальної групи в даному тесті збільшився на 5,3 см, що складає 10 % ($t=2,52$; $p<0,05$) (табл. 2).

Таблиця 2

Результати тестування загальної фізичної підготовки юних боксерів 15-16 років експериментальної групи на початку і в кінці експерименту ($n=12$), ($x \pm m$)

Тести	На початку	На кінець	t	p
1. Стрибок вгору з місця, см	$50,2 \pm 1,59$	$53,1 \pm 1,43$	2,52	<0,05
2. Стрибок в довжину з місця, см	$219,1 \pm 2,53$	$227,2 \pm 2,42$	3,05	<0,01
3. Кидок набивного м'яча з-за голови, м	$7,7 \pm 0,14$	$8,6 \pm 0,13$	2,81	<0,05
4. Метання тенісного м'яча з місця, м	$30,4 \pm 0,26$	$32,5 \pm 0,39$	1,14	>0,05
5. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	$48,5 \pm 1,33$	$51,4 \pm 1,17$	2,34	<0,05
6. Підтягування на поперечині	$14,6 \pm 1,21$	$17,8 \pm 1,24$	1,87	<0,05

При порівнянні отриманих даних контрольної та експериментальної груп спостерігаємо, що найбільший приріст результатів в даному тесті стався в експериментальній групі, але різниця їх не має достовірних значень ($t=1,07$; $p>0,05$) (табл. 3).

При проведенні тестування «Стрибка у довжину з місця» на початку дослідження середній результат контрольної групи дорівнював $215,1 \pm 2,51$ см, а при повторному тестуванні результат покращився на 4 см (3%) ($t=0,79$; $p>0,05$). У той час як в експериментальній групі на початку експерименту результат дорівнював $216,1 \pm 2,68$ см, а після повторного тестування середньогруповий результат збільшився до $227,2 \pm 2,42$ см, тобто на 11,1 см ($t=3,05$; $p<0,01$). Кінцевий результат даних контрольної та експериментальної груп свідчить, що більший приріст результатів в даному тесті отримано в експериментальній групі ($t=3,25$; $p<0,01$) (табл.3).

Середній результат контрольної групи у тесті «Кидок набивного м'яча з-за голови вперед» на початку експерименту склав $7,5 \pm 0,13$ м, в кінці після проведення повторного тестування покращився до $7,7 \pm 0,14$ м, що становить 2% ($t=1,19$; $p>0,05$).

В експериментальній групі в даному тесті на початку експерименту середній результат дорівнював $7,7 \pm 0,14$ м, а в кінці збільшився до $8,6 \pm 0,13$ м, що складає 9% ($t<2,81$; $p<0,05$) та достовірно кращий ніж в контрольній групі ($t=2,95$; $p<0,05$) (табл. 3).

Таблиця 3

Результати тестування загальної фізичної підготовки юних боксерів 15-16 років в кінці експерименту ($n_1=n_2=12$), ($x \pm m$)

Тести	Контрольна група	Експериментальна група	t	p
1. Стрибок вгору з місця, см	$50,2 \pm 1,59$	$53,1 \pm 1,43$	0,78	>0,05
2. Стрибок в довжину з місця, см	$219,1 \pm 2,53$	$227,2 \pm 2,42$	3,25	<0,01
3. Кидок набивного м'яча з-за голови, м	$7,7 \pm 0,14$	$8,6 \pm 0,13$	2,95	<0,05
4. Метання тенісного м'яча з місця, м	$30,4 \pm 0,36$	$32,5 \pm 0,39$	0,45	>0,05
5. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	$48,5 \pm 1,33$	$51,4 \pm 1,17$	0,76	>0,05
6. Підтягування на поперечині	$14,6 \pm 1,21$	$17,8 \pm 1,24$	0,89	<0,05

У «Метанні тенісного м'яча з місця» середній результат контрольної групи на початку склав $28,3 \pm 0,23$ м, а після проведення повторного тестування покращився до $30,4 \pm 0,36$ м, що більше на 2,2 м, ($t=0,71$; $p>0,05$), поряд з цим середній результат експериментальної групи на початку дорівнював $30,4 \pm 0,26$ м, а в кінці при проведенні повторного тестування покращився на 2,4 м ($t=1,14$; $p>0,05$).

Разом з цим дані контрольної та експериментальної груп не мають суттєвої різниці результатів між групами ($t=0,45$; $p>0,05$), що свідчить про незначний вплив тренувального процесу на результати метання тенісного м'яча, який не потребує прояву силової якості. Результати «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» контрольної групи на початку склав $46,3 \pm 1,29$ разів, а після проведення повторного тестування покращився на 3,2 рази (5%) ($t=1,64$; $p>0,05$). В експериментальній групі середньогруповий результат на дорівнював $48,5 \pm 1,33$ разів, в кінці покращився на 3,5 рази (5,1%) ($t=2,34$; $p<0,05$).

Порівняння отриманих даних контрольної та експериментальної груп в «згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи» свідчить, що поряд з покращенням результатів в кожній групі між ними не отримано достовірної різниці ($t=-0,85$; $p>0,05$). Середній результат контрольної групи у тесті «Підтягування на поперечині» на початку експерименту склав $12,3 \pm 2,05$ разів, в кінці після проведення повторного тестування покращився до $14,6 \pm 1,21$ разів, що становить 3% ($t=1,37$; $p>0,05$). В експериментальній групі в даному тесті на початку експерименту середній результат дорівнював $14,6 \pm 1,21$ разів, а в кінці збільшився до $17,8 \pm 1,24$ разів, що складає 8% ($t<1,87$; $p<0,05$).

Висновки. Проведені дослідження щодо ефективності використання спеціальних боксерських споряджень протягом річного макроциклу у юних боксерів 15-16 років позитивно вплинули на рівень прояву швидко-силових якостей.

Так, якщо в контрольній групі отримано позитивні зрушення, що не мають достовірної різниці ($p > 0,05$), то в експериментальній групі крім «метання тенісного м'яча з місця» достовірно покращилися результати в стрибку вгору з місця ($t = 2,52$; $p < 0,05$), в стрибку у довжину з місця ($t = 3,05$; $p > 0,05$), кидку набивного м'яча з-за голови ($t = 2,81$; $p < 0,05$), згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи ($t = 2,34$; $p < 0,05$) та підтягування на поперечині ($t = 1,87$; $p < 0,05$)

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку: передбачають визначення впливу окремих спеціальних споряджень на розвиток рухових якостей юних боксерів.

Література

1. Адашевский В.М., Ермаков С.С., Грицюк С.А. Основные кинематические характеристики ударных действий в таэквондо // Физическое воспитание студентов, 2010, № 4, С. 3-5.
2. Ашкинази С.М., Климов К.В. Технико-тактическая подготовка спортсменов в комплексных (смешанных) единоборствах: Монография / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург; Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, 2016 (2-е издание, дополненное). 330с.
3. Бакулев С.Е., Двейрина О.А., Афанасьева И.А., Чистяков В.А. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности боксеров на основе их «чувства времени» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2013, №9 (103). С.23-27.
4. Богатырев С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2016, № 1 (38). С.8-17.
5. Гаськов А.В. Структура і зміст тренувально-змагальної діяльності в боксі: Монографія / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмін; Краснояр. держ. ун-т – Красноярськ, 2004. – 112с.
6. Киприч С.В., Беринчик Д.Ю. Специфические характеристики функционального обеспечения специальной выносливости боксеров // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2015. № 3. С.20-27.
7. Лукьяненко В.П., Волков Р.А. Биомеханические особенности ударных движений боксеров // Мир науки, культуры, образования, 2013. № 4 (41). С. 85-86.
8. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 2017, 656с.
9. Рябінін С.П., Шумилин А.П. Швидкісно-силова підготовка в спортивних единоборствах: навчальний посібник. Красноярськ: СФУ, Інститут природничих і гуманітарних наук, 2007. 153с.
10. Санніков В.А., Воропаєв В.В. Теоретичні та методичні основи підготовки боксера. М.: Фізична культура, 2006. 272с.
11. Філімонов В.І. Бокс. Спортивно-технічна і фізична підготовка: навчальний посібник. М., 2000. 425с.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Навч. посібник для ВУЗів. – 2-е ізд., іспр. і доп. – М.: Видавничий центр «Академія», 2001. – 480с.
13. Шундеев А.А. Многофакторная система оценки в смежных видах единоборств (бокс, кикбоксинг) у спортсменов в возрасте от 10 до 18 лет // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2009. № 2. С. 149-159.
14. Яремко М.О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапів попередньої базової підготовки: автореф. дис... канд. н. з фіз.вих. та спорту: 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Львів, 2001. 22с.

Reference

1. Adashevskiy, V. M., Ermakov, S. S., Hrytsiuk, S. A. (2010), "Basic kinematic characteristics of shock actions in taekwondo", *Fyzichesкое vospytanye studentov*, № 4, pp. 3-5.
2. Ashkynazy, S. M., Klymov, K. V. (2016), *Technical and tactical training of athletes in complex (mixed) martial arts: Monograph*, Natsionalnyi gosudarstvennui unyversytet fyzicheskoi kultury, sporta y zdorovia im. P. F. Leshafta, Sankt-Peterburh; Voennui ynstitut fyzicheskoi kulturu., (2-e yzdaneye, dopolnennoe). 330 p.
3. Bakulev, S. E., Dveiryua, O. A., Afanaseva, Y. A., Chystiakov, V. A. (2013), "Predicting the success of boxing competition based on their "sense of time"", *Uchenue zapysky unyversyteta im. P.F. Leshafta*, №9 (103). pp.23-27.
4. Bohaturev, S. A. (2016), "Professional and applied physical training for athletes involved in sports martial arts", *Pedahohyko-psykholohycheskye y medyko-byolohycheskye problemy fyzicheskoi kultury y sporta*, № 1 (38). pp.8-17.
5. Haskov, A. V. (2004), *The structure and content of training and competitive activity in boxing: Monograph; Krasnoiar. hosud. un-t Krasnoiar. sk.* 112 p.
6. Kurpych, S. V., Berynchuk, D. Yu. (2015), "Specific characteristics of the functional support of the special endurance of boxers", *Pedahohyka, psykholohyia y medyko-byolohycheskye problemy fyzicheskoho vospytanya y sporta*. № 3. pp. 20-27.
7. Lukianenko, V. P., Volkov, R. A. (2013), "Biomechanical features of boxers shock movements". *Myr nauky, kultury, obrazovanyia*. № 4 (41). pp. 85-86.
8. Platonov, V. N. (2017), *Motor qualities and physical training of athletes*. Kyev: Olympyiskaia lyteratura, 656 p.
9. Riabynyn, S. P., Shumylyn, A. P. (2007), *Speed-strength training in martial arts: uchebnoe posobyе*. Krasnoiar. sk: SFU, Ynstitut estestvennykh y humanyarnykh nauk, 153 p.
10. Sannikov, V. A., Voropaiev, V. V. (2006), *Theoretical and methodological foundations of boxer training*. M.:

Fizychna kultura, 272 p.

11. Filimonov V. I. Boks. (2000) Sports-technical and physical training: navchalnyi posibnyk. M., 425 p.
12. Kholodov, Zh. K., Kuznietsov, V. S. (2001), Theory and methodology of physical education and sports: navch. posibnyk dlia VUZiv. 2-e vyd., vypr. i dop. M.: 480 p.
13. Shundeev, A. A. (2009), "Multivariate assessment system in related martial arts (boxing, kickboxing) for athletes aged 10 to 18" Fyzycheskoe vospytanye studentov tvorcheskykh spetsyalnostei, № 2. pp. 149-159.
14. Iaremko, M. O. (2001) Improving speed-strength qualities in kickboxer kick techniques at the stages of preliminary basic training: (Avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu). Lviv, 22 p.



ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»

Статті, подані до збірника наукових праць, повинні мати всі **необхідні елементи**, що відповідають постанові Президії ВАК України від 15.01.2003 року № 7-05/1 «Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України»: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

використаних джерел.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc або *rtf, шрифт тексту – Times New Roman, 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні, малюнки згруповані, розташовуються у тексті статті та виконані в одному з графічних редакторів (jpg, gif), шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 pt. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References за правилами української транслітерації). Перший блок має бути оформлений відповідно до вимог ДСТУ ГОСТ 7.1:2006 (Автоматичний оформлювач бібліографічного опису: <http://vak.in.ua/>). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено заміняти латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, наукове звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті великими літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал – анотація, що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (виклад основних положень і висновків статті, одержані результати), ключові слова (до семи) та подається трьома мовами (українська, російська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською та російською мовами і 250-300 слів англійською мовою.

Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія (за необхідності) направляти на e-mail: **4asopis_seria15@ukr.net**.

Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника або сторонніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності і з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості та редагуються. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхилити неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про сплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 55 грн за кожен сторінку публікації поповненням рахунку на картку в Приват Банку 4149 4993 4077 3876 (на ім'я Малечко Олег Іванович).

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Статті приймаються щомісяця до 10 числа, процедури рецензування та перевірки тексту на унікальність тривають до 20 числа, після чого здійснюється оплата прийнятих до друку матеріалів. Електронна версія збірника надсилається авторам наприкінці місяця, випуск та отримання друкованої версії збірника – наприкінці поточного або на початку наступного місяця.