

## КОНЦЕПТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ БОКСЕРІВ В ПРОЦЕСІ ОПТИМІЗАЦІЇ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*В статті представлено шляхи вирішення проблеми підвищення адаптаційних можливостей спортсменів в процесі удосконалення тренувального процесу в боксі.*

*Ключові слова: бокс, удосконалення, тренувальний процес, адаптаційні можливості.*

*The article presents ways to solve the problem of increasing the adaptation capabilities of athletes in the process of improving the training process in boxing.*

*Key words: boxing, improvement, training process, adaptation possibilities.*

**Вступ.** Методологічні підходи до комплексного розвитку координації рухів та швидкості у кваліфікованих боксерів є недостатньо вивченими внаслідок відсутності вичерпного розуміння об'єктивних процесів узгодженого розвитку координації рухів та швидкості у кваліфікованих боксерів, неоднозначності тлумачень про їх структуру та вікові особливості розвитку [1, 2].

Розбіжність вікових періодів, найбільш сприятливих для розвитку швидкості та рухової координації, призводить до неузгодженості механізмів формування інтегральної готовності спортсменів до змагань. При цьому, відсутність критеріїв інтегральної оцінки, рівня розвитку координаційних здібностей та швидкості у боксерів, обумовлює низьку ефективність зворотного зв'язку та діагностування проміжних, а також підсумкових результатів тренувального процесу. Не виявлено особливості технологічних алгоритмів інтегрального розвитку досліджуваних фізичних якостей у кваліфікованих боксерів на етапі вдосконалення їхньої спортивної майстерності [3, 4]. Практичні тенденції тренувального процесу показують, що узгоджений розвиток координації руху та швидкості створює міцну основу для перспективного досягнення кваліфікованими боксерами високого рівня спортивної майстерності.

**Мета роботи.** Поглиблене вивчення науково обґрунтованих аспектів щодо розробки технологій пов'язаних з розвитком координації рухів та швидкості у кваліфікованих боксерів.

**Матеріал та методи дослідження.** В дослідженнях приймали участь 48 боксерів віком 16-20 років. За результатами контрольного тестування на початку дослідження учасники мали ідентичний рівень тренуваності. Було створено 2 групи по 24 осіб: контрольна та експериментальна. Контрольна група використовувала затверджену програму підготовки до змагальної

діяльності. Експериментальна група тренувалася за розробленою моделлю координації руху та швидкості кваліфікованих боксерів. В процесі досліджень використовувались наступні методи: теоретичний аналіз дослідницької літератури та документації; узагальнення результатів виступів кваліфікованих боксерів на змаганнях різного рангу; анкетування та педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** В процесі проведення експериментальних досліджень були отримані результати, які свідчать про те, що основними показниками високої ефективності поєданого розвитку координації рухів та швидкості у кваліфікованих боксерів є високий рівень розвитку швидкості, координації рухів, техніки завдання основних ударів у боксі. Далі за рангом слідують показники: необхідний рівень розвитку сили ударів та швидкісної витривалості у кваліфікованих боксерів, а також спритності та маневреності на рингу. Велике значення мають уміння «тримати» удари та переносити несприятливий вплив різних факторів під час поєдинку, а також готовність функціональних систем організму кваліфікованих боксерів до боїв.

Результати педагогічного експерименту показали перевагу боксерів експериментальної групи на спортсменами контрольної. Рівень розвитку швидкісних якостей, у кваліфікованих боксерів експериментальної групи був вищим, ніж у контрольній. В експериментальній групі виявлено достовірний приріст результатів на 57-69%. У контрольній групі приріст результатів виявився не вищим за 24,4 % від вихідних показників. Підсумки педагогічного експерименту при виконанні тесту на статичну пробу демонструють позитивну динаміку у представників експериментальної групи на 42,0% ( $p < 0,05$ ) та контрольної на 14,9% ( $p < 0,05$ ). В умовах утримання динамічної пози помітний приріст показаний боксерами експериментальної групи становить 17,9% ( $p < 0,05$ ), у контрольній групі лише 6,6% ( $p < 0,05$ ). Результат виконання статичної координації (проби Ромберга) спортсменами експериментальної групи показали позитивну тенденцію до зміни на 48,5%, а серед представників контрольної групи майже в два рази менший. Спортивний результат проведених після закінчення змагань підтвердив перевагу боксерів експериментальної групи над спортсменами контрольної групи.

**Висновки.** В результаті проведеного дослідження було встановлено, що рівень фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів залежить від пов'язаного розвитку координації руху та швидкості, що ґрунтується на узгодженому застосуванні відповідних засобів, методів та створенні певних умов тренування з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей спортсменів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Bastian, M. Arbeitsbericht zur Wettkampfbeobachtung. Weltcup im Amateur-boxen in Chonggihg. Leipzig: IAT, 1998.

2. Bastian, M. Untersuchungen zur Struktur und Dynamik der Wettkampfleistungen im Amateurboxen. Trainertagung des DABV. Frankfurt, Oder, 1998; 42-48.

3. Carroll FJ, Barry B, Rick S, Carson RG. The influence of resistance Training on manual coordination. Soc Neurosci. Abstr. 2000;26(1):464.

4. Nazarenko LD, Kolesnik IS. Physiological bases of improvement system of boxers sports training. 2014;11(11s):642-645.

**Науковий керівник кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка  
Тітова Г.В.**