

Отже, аналіз сучасної наукової літератури вказує на важливій ролі інформаційних технологій для підготовки гравців командних видів спорту. Останнім часом активно зростає кількість інформаційно-комп'ютерних програм, застосування яких є необхідним для навчально-тренувального процесу футболістів. Проте, на нашу думку, є потреба в модернізації матеріально-технічного забезпечення ДЮСШ для вдосконалення фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко Б. О., Глазирін І. Д. Методика контролю та удосконалення тактичного мислення волейболістів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 3. С. 42-47.
2. Мітова О. О. Застосування комп'ютерних програм в системі контролю підготовленості спортсменів у командних видах спорту. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю*. К.: НУФВСУ, 2019. С. 34-35. URL: https://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/1690/IT_k_onf_2019_.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Счасливцев В. Використання сучасних інновацій в системі підготовки футболістів. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю*. К.: НУФВСУ, 2019. С. 52-53.

Лисиця Іван, Чхайло Микола

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ З БОКСУ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглядається питання швидкісно-силової підготовки спортсменів-боксерів, яке є однією з ключових складових їхнього тренувального процесу; досліджені основні принципи, методики та підходи до розвитку швидкісно-силових здібностей у боксерів. Окрему увагу приділено важливості поступового збільшення навантажень, їх адаптації до індивідуальних фізичних можливостей спортсменів; запропоновані методичні рекомендації для тренерів щодо оптимального планування тренувальних занять для розвитку швидкості та сили у спортсменів, які займаються боксом.

Ключові слова: швидкісно-силова підготовка, бокс, методика тренувань, фізична підготовка, боксерські вправи, спортивні секції.

Lysytsia Ivan, Chkhailo Mykola. Speed and strength training of athletes involved in the boxing section.

Abstract. The article deals with the issue of high-speed and power training of boxers, which is one of the key components of their training process; the basic principles, methods and approaches to the development of high-speed and power abilities in boxers are investigated. Particular attention is paid to the importance of gradual increase of loads, their adaptation to individual physical capabilities of athletes; methodological recommendations for coaches on optimal planning of training sessions for the development of speed and strength in boxing athletes are proposed.

Key words: speed and strength training, boxing, training methods, physical training, boxing exercises, sports sections.

Бокс є одним із найбільш динамічних і фізично важких видів спорту, що вимагає не тільки технічної майстерності, а й високорозвинутих фізичних якостей. Одним із ключових компонентів підготовки боксера є розвиток швидкісно-силових здібностей, які безпосередньо впливають на якість ударів, швидкість пересування, роботу ніг на рингу та загальну ефективність. Саме тому швидкісно-силова підготовка відіграє вирішальну роль у підготовці спортсменів у боксі. *Метою* даної статті є дослідження методів і прийомів підвищення швидкісно-силових якостей боксерів, а також практичні рекомендації щодо вправ, спрямованих на цей розвиток.

Актуальність теми. І теоретики, і практики визнають, що розвиток швидкісно-силових здібностей є основоположним аспектом підготовки боксера. Ці якості безпосередньо впливають на важливі компоненти, такі як швидкість реакції, потужність і точність ударів, а також здатність швидко ухилятися від атак супротивників. Зі зростанням рівня конкуренції в спорті досягнення домінування на рингу залежить від комплексної підготовки спортсменів, що потребує застосування сучасних наукових методів та ефективних тренувальних практик.

Крім того, актуальність теми посилюється стрімким розвитком спортивної науки, яка надає нові техніки та інструменти для вдосконалення швидкісно-силових здібностей. Сучасні підходи, включаючи пліометричні вправи, інтервальні тренування та розширений моніторинг фізичного стану спортсменів, інтегруються в тренувальні програми боксерів, щоб підвищити їх продуктивність і підтримати досягнення найкращих результатів.

Аналіз актуальних досліджень. Сучасні дослідження швидкісно-силового тренування боксерів охоплюють широкий спектр підходів. Наприклад, дослідження Верланова А.В. [1] демонструє, що поєднання пліометричних вправ зі звичайним силовим тренуванням може значно посилити вибухову силу ударів боксерів. У його роботі наголошується на складних режимах тренувань, які поєднують аеробні та анаеробні вправи, що дозволяє спортсменам розвивати не лише фізичну силу, але й витривалість і координацію.

Платонов В.Н. [5] виступає за системний підхід до тренувань, зазначаючи, що без комплексного розвитку як швидкості, так і сили, боксер не може досягти елітного рівня майстерності. Він також підкреслює важливість періодизації тренувального процесу з підготовчими фазами, спрямованими на поступове підвищення інтенсивності тренувань.

Михайлов В.М. [3] підкреслює ефективність правильно структурованих інтервальних тренувань у покращенні швидкісно-силових здібностей. Він пропонує боксерам тренуватися в умовах, що імітують реальні змагання, з короткими спалахами високоінтенсивної активності, що сприяє розвитку швидкості реакції, сили та витривалості одночасно.

Виклад основного матеріалу. У міру того, як змагальний рівень у боксі зростає, і тренери, і дослідники зосереджуються на вдосконаленні тренувальних програм. Визначення оптимальних методів розвитку фізичних якостей спортсменів має вирішальне значення для досягнення ними високих результатів. Швидкісно-силові тренування набули особливого значення, оскільки ці

атрибути є ключовими для більшості техніко-тактичних дій на рингу.

До основних компонентів швидкісно-силового тренування в боксі відносяться:

- Швидкість реакції – здатність швидко реагувати на дії суперника і коригувати тактику.
- Силова витривалість – здатність підтримувати високу швидкість удару протягом тривалого часу без зниження ефективності.
- Вибухова сила – здатність генерувати максимальну силу за короткий час, необхідна для нанесення потужних ударів.
- Координація та гнучкість – необхідні для точного виконання технічних елементів та ефективного пересування на рингу [7].

Вирішальним елементом швидкісно-силового тренування є використання спеціального обладнання, зокрема:

- Боксерські груші та рукавиці – для підвищення швидкості та сили ударів.
- Пліометричні платформи – для розвитку вибуховості ніг.
- Скакалки – для підвищення швидкості, сили та витривалості.
- Медичні м'ячі – для виконання пліометричних вправ, що розвивають вибухову силу в руках і корі [6].

Для здійснення якісної швидкісно-силової підготовки спортсменів-боксерів наголосимо на дотриманні наступних *методичних рекомендацій*:

- **поступове збільшення навантаження**: швидкісно-силові тренування вимагають поступового збільшення інтенсивності. Початківці повинні починати з нижчої інтенсивності, поступово збільшуючи повторення, підходи та ваги з часом.
- **чергування силових і швидкісних вправ**: у тренувальному процесі слід чергувати силові та швидкісні вправи для підтримки оптимального функціонування як м'язової, так і нервової систем.
- **технічний контроль**: правильна техніка має вирішальне значення для досягнення результату та запобігання травмам. Боксери повинні правильно виконувати удари руками і силові вправи.
- **інтервальне тренування**: інтервальне тренування, яке чергує короткі спалахи високоінтенсивної роботи з періодами відпочинку, є ефективним методом розвитку як швидкості, так і сили.
- **відновлення**: через інтенсивність швидкісно-силових тренувань необхідне адекватне відновлення. Це включає в себе правильний сон, харчування і методи відновлення, такі як масаж і фізіотерапія [2].

Дотримуючись цих принципів і методів, боксери можуть значно покращити свої швидкісно-силові здібності, що призведе до кращих результатів у змаганнях.

Нижче, у Таблиці 1, наведемо приклади фізичних вправ, що сприяють активному розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів-боксерів [4].

Таблиця 1

Практичні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей

№	Назва вправи	Мета вправи	Виконання	Рекомендації
1.	Бліц-удари з обтяженням	Розвиток вибухової сили рук	Спортсмен одягає легкі обтяження на руки (1-2 кг) і виконує серії швидких ударів у повітря або по боксерському мішку протягом 30-40 секунд. Після виконання серії ударів обтяження знімаються, і спортсмен повторює вправу без додаткового навантаження.	Починати з невеликого обтяження і поступово збільшувати тривалість виконання вправи
2.	Біг з опором	Розвиток швидкісно-силових здібностей ніг.	Спортсмен виконує короткий спринт (20-30 метрів) з використанням спеціальних резинових стрічок або парашутів для створення додаткового опору. Після кожного спринту – короткий відпочинок (30-40 секунд).	Поступово збільшувати тривалість спринтів і силу опору.
3.	Пліометричні стрибки з обтяженням	Розвиток вибухової сили ніг.	Спортсмен виконує серію стрибків на місці з акцентом на максимально швидке і потужне відштовхування від землі. Обтяження (медичні м'ячі, жилети) використовуються для збільшення навантаження на м'язи ніг.	Зберігати правильну техніку і уникати перевантажень на початкових етапах тренування.

4.	<i>Інтервальні тренування з комбінаціями ударів</i>	<i>Розвиток швидкості та витривалості.</i>	Спортсмен виконує серії комбінацій ударів на максимальній швидкості протягом 20-30 секунд, після чого йде 15-20 секунд відпочинку. Вправа повторюється 8-10 разів. Можна варіювати комбінації ударів, щоб залучати різні групи м'язів.	Поступово збільшувати тривалість робочих інтервалів і кількість повторень.
----	---	--	--	--

Висновки. Отже, швидкісно-силова підготовка є невід'ємною частиною тренувального процесу боксерів. Розвиток цих якостей дозволяє спортсменам виконувати удари більш потужно і швидко, що безпосередньо впливає на їхню ефективність на рингу. Використання різних методик і вправ на розвиток швидкісно-силових якостей сприяє підвищенню загальної фізичної підготовки боксерів, а також покращує їхню техніку і тактику. Сучасні дослідження підтверджують важливість систематичного і комплексного підходу до підготовки боксерів, що дозволяє досягати високих результатів на змаганнях різного рівня.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Верланов А. В. Теорія та методика боксу. Київ: Олімпійська література, 2010. 320 с.
2. Железняк Ю. Д. Фізична підготовка спортсменів: теорія і методика. Київ: Олімпійська література, 2011. 280 с.
3. Михайлов В. М. Підготовка боксерів: основи методики та організація тренувань. Харків: Фенікс, 2009. 256 с.
4. Павлов Д. С. Сучасні підходи до розвитку фізичних якостей боксерів. Харків: Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. 152 с.
5. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні застосування. Київ: Олімпійська література, 2015. 672 с.
6. Романов А. І. Швидкісно-силова підготовка у боксі. Одеса: Видавництво «Чорноморський видавничий дім», 2017. 188 с.
7. Смирнов А. В. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у боксерів. *Фізична культура та спорт: науково-практичний журнал*. 2018. № 4. С. 37-42.