

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ
УКРАЇНИ**

**НЕЗАЛЕЖНА АСОЦІАЦІЯ СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНИХ
ЄДИНОБОРСТВ**

**Збірник наукових праць учасників X міжнародної
Інтернет науково – методичної конференції**

**«Актуальні проблеми розвитку традиційних
і східних єдиноборств»**



*За загальною редакцією доктора педагогічних наук
професора Віктора Петровича Бізіна*

24-25.03.2015

<http://avv.gov.ua/>

<http://martialarts.at.ua/>

**Харків
2016**

УДК 796.8; 796.37.037; 796.015.8

Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. Інтернет наук. – метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – 521 с.

Збірник містить наукові праці учасників X міжнародної науково-методичної конференції з актуальних питань розвитку бойових мистецтв світу. У другому розділі наукового видання викладено матеріали досліджень провідних фахівців галузі фізичного виховання різних груп населення.

Дане видання буде корисним для тренерів з єдиноборств, спортсменів, викладачів спеціальної фізичної підготовки вищих навчальних закладів освіти різних силових структур, фахівців фізичної підготовки та спорту Національної гвардії України, усіх тих, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку бойових мистецтв та спортивної науки у світі.

З дозволу авторів, найбільш прикладні наукові роботи, будуть використані у навчально-тренувальному процесі з фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.

*Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет
Вченою Радою НАНГУ
(протокол №5 від 24 лютого 2016 р.).*

12. Градополов Д. В. Бокс. Підручник для ІФК. – 4-е видання. – М.: Фізкультура і спорт, 2005. – 338 с.
13. Дегтярев Н. П. Дослідження структури чинника швидкісних витривалостей боксерів в спеціальних завданнях.: Автореферат дисертації кандидата педагогічних наук. – М., 1969. – 22 с.
14. Дегтярев І. П., Концев Д. Н., Гаськов Д. В. Планування структури засобів тренування на передзмагальному етапі підготовки юних боксерів// Бокс: Щорічник. – М., 2005. – с. 16-18
15. Джероян Р. О., Худадов М. А. Передзмагальна підготовка боксера. – М.: Фізкультура і спорт, 1971. – с. 66-71
16. Донський Д. Д. Наумов В. М. Лижні гонки. – М.: Фізкультура і спорт, 1957. – с. 31-43.
17. Ільїн Е. П. Диференційована психофізіологія фізичного виховання. – Л., 1979. – 83 с.
18. Ким В. В. Методика тренування і оцінки спеціальної витривалості студента-боксера. – Свердловськ, 1981. – 32 с.
19. Кисельов В. А. Оптимізація засобів тренування, направлених на підвищення спеціальної витривалості боксерів на передзмагальному етапі: Автореферат дисертації кандидата педагогічних наук. – М., 1982. – 23 с.
20. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания -К.: Физкультура и спорт, 2003.- 424с.
21. Курамшинат Ю.Ф Теория и методика физической культуры.- М.: Советский спорт, 2003.- 464с.

УДК 796.83

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Вострокнутов Л.Д.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Постановка проблеми. Сучасний рівень спортивних досягнень в боксі, інтенсивність дій боксерів на рингу пред'являють підвищені вимоги до рівня їх загальної фізичної і спеціальної підготовленості. Істотно змінилася методика спортивної підготовки, удосконалюється технічна і тактична майстерність боксерів, підвищується рівень їх фізичних і психічних якостей.

Бокс стає більш агресивним, темповим, жорстким і разом з тим більш видовищним, що вимагає підвищення рівня фізичної, техніко-тактичної, психологічної, функціональної підготовленості спортсменів. Зараз, щоб добитися успіху в боксі, потрібно застосовувати найпрогресивніші методи тренування, постійно вивчати передовий досвід науки і практики, творчо осмислювати його і використовувати в практичній діяльності.

Не можна не враховувати зростаюче зростання конкуренції на міжнародному рингу. Все сказане викликає гостру необхідність в підвищенні ефективності тренувального процесу, поліпшенні методики тренування, що дозволить підвищити рівень спортивної майстерності боксерів. Ефективність управління спортивним тренуванням виявляється в комплексному використанні всіх основних сторін підготовки (фізичної, технічної, тактичної і психологічної), при очолюваній ролі однієї з них на певному етапі підготовки. Особливе значення грає вплив комплексу позатренувальних засобів на підготовку боксерів [8].

Разом з позитивними тенденціями з'явилися і негативні у підготовки боксерів. Так,

частина молоді переорієнтовувалася з боксу на східні одноборства, які одержують потужну рекламу із засобів масової інформації [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Необхідність вивчення сучасних вимог, що висуваються змагальною діяльністю, і створення адекватної цим вимогам методики підготовки кваліфікованих спортсменів відзначають багато авторів, серед яких Платонов В. М., Остьянов В. Н., Савчин М. П., Філімонов В. І., Рибачок Р. О., Жадан А. Б., Кличко В. В., Канунова Л. В., Галашко М. І., Булгаков Д. О., Шкарубо Д. С., Вострокнутов Л. Д. [2, 4, 5, 7, 9] та інші. Бокс на сучасному етапі його розвитку відрізняється високими вимогами до різних сторін підготовки спортсменів.

Багато фахівців [2, 5, 9, 10] вважають, що фізична, психологічна й теоретична підготовка боксерів проявляється в їхніх технічних діях, як атакуючого плану, так і захисного, від ступеня досконалості, яких залежить, в остаточному підсумку, успіх виступу спортсменів на змаганнях. Особлива увага в боксі фахівцями приділяється атакуючим діям боксерів [2, 5]. Так, здатність боксерів з великою швидкістю, силою й точністю виконувати удари під час змагального бою, істотно підвищує надійність реалізації атакуючих дій. У спортсменів в таких умовах з'являється більша впевненість у своїх силах, бій стає більше інтенсивним, технічно різноманітним. Таким чином, варто погодитись з думкою фахівців, які вважають, що результативність та ефективність ударних дій багато в чому визначається рівнем розвитку таких якостей як швидкість, сила і спритність.

Сучасні правила боксу вимагають від спортсменів уміння вести бій при високій щільності бойових дій, що забезпечує перевагу за очками у поєдинку і в кінцевому результаті є вирішальним [6]. Це підтверджено досвідом участі у міжнародних турнірів з боксу. Однак, проблема щільності, результативності та ефективності ударних дій, не дивлячись на їх актуальність, не достатньо вивчена і представлена в методичній та науковій літературі.

Мета роботи – показати деякі особливості сучасної підготовки боксерів. Поставлена мета визначила **завдання дослідження** – актуалізувати необхідність комплексного та всебічного підходу до підготовки боксерів різної спортивної кваліфікації.

Результати дослідження. Спортивна діяльність боксера спрямована на досягнення перемоги в особистому двобої із суперником і забезпечується необхідним рівнем техніко-тактичної, фізичної й психічної підготовленості, обумовленої індивідуальними особливостями спортсменів, а також якістю й ефективністю учбово-тренувального процесу.

На етапі вищої спортивної майстерності у боксі досягнення успіху обумовлено переважно доброю технікою та високим рівнем спеціальної фізичної підготовленості спортсмена, причому високих результатів досягають атлети з різними морфофункціональними, руховими та психофізіологічними даними, що свідчать про необхідність індивідуального підходу до організації підготовки боксерів.

Виходячи з практики боксу можна стверджувати, що індивідуальні особливості спортсмена найбільш характерно проявляються у його тактичній манері ведення бою і застосовуємо, у більшості ступеня, техніко-тактичному арсеналі, різноманітність та доскональне володіння яким в бою, являється одним з факторів успіху на ринзі. Характер його використання обумовлено індивідуальними відмінностями атлетів, які визначаються властивостями психіки і морфологічними особливостями спортсменів, а також рівнем розвитку рухливих особливостей.

Таким чином, однією з найважливіших завдань підготовки боксера на сучасному етапі, являється досягнення оптимального рівня його фізичної підготовленості у відповідності з індивідуальною здібністю до темпу, силовому одноборству або обігранню. При такому підході процес формування необхідного фізичного потенціалу засноване на рахунку рухливих здібностей боксерів різних умовних тактичних типів («темповик», «нокаутер», «ігровик»), відповідність рівням розвитку швидкості, сили та спритності в яких, як ми бачимо, відмінно. У той же час, це дозволить при вдосконаленні техніко-тактичного арсеналу враховувати ступінь фізичної готовності боксера та запобігти характерної

методологічні помилки, пов'язанні з розгляданням техніки боксу як системи рухів, у відриві од фізичної підготовленості спортсмена. Можна вважати, що при все зростаючій конкуренції в країні та на міжнародній арені, умовами росту спортивних досягнень є підвищення рівня спеціальної працездатності боксера, при постійному вдосконаленні індивідуальної техніко-тактичної майстерності.

Техніко-тактична майстерність боксера вищої кваліфікації при цьому можна розглядати як здібність спортсмена ефективно реалізовувати свій швидкісно-силовий і моторний потенціал в умовах жорсткої змагальної боротьби. Отже, спеціальна фізична і техніко-тактична підготовка на етапі вищої спортивної майстерності у боксі тісно зв'язані і взаємообумовлені єдиним направленням розвитку, при планувальній ролі першої з них. Це справедливо як для річного циклу, так і для багаторічної підготовки боксерів. У той же час, аналіз практики і наукових направлень досліджень у боксі свідчать, що однією з найбільш актуальних проблем теорії і методики боксу являється проблема керування процесом багаторічної фізичної підготовки боксерів, яку неможливо вирішити не виявивши структури (взаємозв'язку) компонентів швидкісно-силової підготовленості боксерів, у тому числі диференційовано для представників різноманітних манер ведення бою і кваліфікації.

Рішенню цієї проблеми повинно сприяти всебічне вивчення теорії та методики підготовки у боксі, а також наслідків комплексних експериментальних досліджень, засноване на принципах системно-інтегруючого підходу. Серйозною перешкодою на шляху дослідження процесу індивідуалізації фізичної підготовки у боксі є суперечності серед спеціалістів у розумінні суті техніко-тактичної підготовки у цілому, тактики боксу – як науки і тактико-технічного вдосконалення – зокрема. Незважаючи на значну кількість досліджень і методичних робіт по навчанню техніці боксу і вдосконаленню техніко-тактичної майстерності, до теперішнього часу немає чіткого уявлення тактики боксу, у зв'язку з чим ускладнений процес вдосконалення і індивідуалізації боксерів.

Не викликає сумніву, що для непохитного зростання спортивних результатів вимагається пошук нових більш ефективних шляхів підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості боксерів, при чому цілеспрямовано орієнтованих на вдосконалення індивідуальних особливостей атлета. В той же час це неможливо лише після виявлення інтегральних показників, визначаючих високий рівень тренуваності боксерів різноманітних манер ведення бою і кваліфікації, а також встановлення модельних характеристик і нормативних потреб по загальній і спеціальній фізичній підготовці для боксерів різних вагових категорій.

Однак аналіз науково-методичної літератури і практики організації учбово-тренувального процесу у боксі показав, що ці запитання вивчені недостатньо, а у методиці тренування боксерів ще відсутня науково обгрунтована система швидкісно-силової підготовки і тренери при її плануванні опираються на практичний досвід.

В теперішній час, коли планетою крокує глобалізація, у професійному спорті звертає на себе увагу обставина, що велика кількість людей, які тісно пов'язані із спортом дуже далекі від здорового способу життя. Під «здоровим способом життя» розуміється комплекс заходів, що передбачають регулярне заняття фізичною культурою, дотримання санітарно-гігієнічних вимог та перешкоджають поширенню шкідливих для здоров'я людини звичок [1].

У випадку, де мова йде про шкідливі для здоров'я людські звички, то мається на увазі не тільки, наприклад, вживання наркотиків, алкоголю, куріння, використання снодійних, збуджувальних та заспокійливих засобів, це і байдуже ставлення до свого здоров'я та здоров'я людей із свого оточення, а саме: до харчування, добового режиму, профілактики захворювань через загартовування та своєчасну вакцинацію, хронічна перевтома.

Удосконалення правил змагань з боксу, підбір кваліфікованого суддівського корпусу, аналіз і адекватні заходи реагування на усі події, що проходили, в процесі змагань з боксу і т. д. є тими необхідними заходами, без яких, у тому числі, подальше просування в цьому виді спорту неможливе.

Висновок. Постійне вдосконалення боксерської діяльності по усіх її напрямках є

необхідною і обов'язковою умовою без якого неможливе зростання спортивних результатів і конкурентоспроможність вітчизняних боксерів на змаганнях міжнародного рівня.

Перспективи подальших досліджень. Більше поглиблене вивчення кожного з напрямів боксерської діяльності у взаємозв'язку з іншими напрямками завжди актуально в процесі підготовки боксерів різної спортивної кваліфікації.

Список використаних джерел

1. Вострокнутов Л. Д. Заповіт віків: здоровий спосіб життя українського народу: Монографія / Л. Д. Вострокнутов. – Харків. : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2004. – 160 с.
2. Вострокнутов Л. Д. Сучасні технології в обраному виді спорту (бокс) / Л. Д. Вострокнутов, М. І. Галашко, А. Б. Жадан, Д. О. Булгаков, Д. С. Шкарубо. – Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2014. – 304 с.
3. Жадан А. Б. Социологические аспекты подготовки боксёров [Электронный ресурс] / А. Б. Жадан // Физ. воспитание студ. творч. спец. – 2004. – № 1. – С. 3-7.
4. Кличко В. В. Педагогічний контроль у системі управління базовою підготовкою кваліфікованих боксерів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту / В. В. Кличко. – К., 2000. – 20 с.
5. Остьянов В. Н. Особливості системи підготовки національної команди України з боксу до Олімпійських ігор 1996 р. / В. Н. Остьянов, М. П. Савчин, П. А. Василюк // Тези звіт. наук.-прак. конф. викладачів інституту за 1994 р. – Л., 1994. – С. 34-36.
6. Пацатий А. М. Правила змагань з боксу / А. М. Пацатий, Г. І. Комісаренко, О. М. Кучерявий, Д. Л. Дубров, В. А. Чуканова. – К. : Федерація боксу України, 2010. – 51 с.
7. Платонов В. Н. Олимпийский спорт [в 2 т.] / В. Н. Платонов. – Т.2. – К. : Олимп. лит., 2010. – 388 с.
8. Рибачок Р. О. Вплив комплексу позатренувальних засобів на спеціальну працездатність кваліфікованих боксерів / Р. О. Рибачок // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2010. – № 17. – С. 57-62
9. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К., 2003. – 220 с.
10. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В. И. Филимонов. – М. : «ИНСАН», 2001. – 248 с.

УДК 796.83; 796.012.116

ВЫНОСЛИВОСТЬ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

Гордеева Т.Е., Вострокнутов Л.Д.

Харковская государственная академия физической культуры, Украина

Анотация: Принимая во внимание то, что направленность в развитии современного бокса связана с дальнейшим увеличением интенсивности действий боксеров, в повышении активности ведения поединка, в эффективности применения технико-тактических действий на всех дистанциях, требуется высокий уровень физической подготовленности и в особенности развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Ключевые слова: общая выносливость, специальная выносливость, спортивная подготовка, технико – тактические действия.

Постановка проблемы. Одной из важнейших проблем подготовки высококвалифицированных спортсменов является развитие двигательных способностей и,