

ISSN 2524-0986

 **iScience**

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выпуск 2(34)

Часть 8

**Переяслав-Хмельницкий
2018**



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 2(34)
Часть 8

Февраль 2018 г.

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выходит –12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

Коцур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Доброскок И.И.	д-р пед. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смирнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцян	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Горашенко А.Ю.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
Алиева-Кенгерли Г.Т.	д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)
Айдосов А.А.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Лозова Т.М.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Сидоренко О.В.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
Таласпаева Ж.С.	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Воловык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук, доцент (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Бугаевский К.А.	канд. мед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2018. - Вып. 2(34), ч. 8 – 238 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казакша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, Հայերէն

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несет авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Ciorbă Constantin, Prișcepania Anastasia (Chișinău, Republica Moldova) ANALIZA ACȚIUNILOR DE JOC A BASCHETBALISTELOR SENIOARE....	7
Gorașenco Alexandr, Povestca Lazari, Bragarenco Nicolae (Chișinău, Republica Moldova) MODIFICĂRILE STRUCTURALE ALE SISTEMULUI EFORTURILOR DE ANTRENAMENT ALE SĂRITOARELOR ÎN ÎNĂLȚIME, ÎN ASPECT DE VÂRSTĂ.....	13
Шпак Виктор (Витебск, Республика Беларусь), Горащенко Александр (Кишинев, Республика Молдова), Ларионов Владимир (Владикавказ, Российская Федерация) ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	24
Бугаевский Константин Анатольевич (Запорожье, Украина) ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА В СОМАТОТИПАХ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ.....	31
Головин Игорь Леонидович, Сенькин Владимир Алексеевич, Буламбаева Жанар Рахимовна (Караганда, Казахстан) РОЛЬ И МЕСТО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.....	37
Єфременко Вікторія Миколаївна (Київ, Україна) ВПЛИВ СПОРТИВНОГО УСТАТКУВАННЯ З РІЗНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ НА ТЕХНІКУ ВИКОНАННЯ ІГРОВИХ ПРИЄМІВ БАСКЕТБОЛУ ДІТЬМИ РІЗНОГО ВІКУ.....	43
Коляденко Светлана Ананьевна (Киев, Украина) СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА.....	46
Короп Михайло Юрійович, Черепов Олексій Володимирович, Чайченко Наталія Леонідівна (Київ, Україна) Бойчук Роман Іванович (Івано-Франківськ, Україна) УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСІВ СПРИЙНЯТТЯ У СТУДЕНТІВ- ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ.....	50
Кошолоп Анатолій Степанович, Галайдюк Микола Ананійович (Вінниця, Україна) ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА Є ВАЖЛИВОЮ УМОВОЮ У ФОРМУВАННІ В СТУДЕНТІВ ГОТОВНОСТІ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ.....	53
Міщук Діана Миколаївна (Київ, Україна) АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НТУУ «КПІ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО».....	62

Мұсабаев Д.Қ., Рахимбеков Б.К., Исабаев Е.Ж.	
Атембеков Н.Р., Есжанов Ж.Т. (Қарағанды, Қазақстан)	
ТӘРБИЕ ҮРДСІНДЕ ҚАЗАҚ БАТЫРЛАРЫНЫҢ ЕРЛІК МҰРАСЫ	
АРҚЫЛЫ СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫ ОТАНСҮЙГІШТІККЕ ТӘРБИЕЛЕУ.....	68
Повед А., Елеуқешов А.Е., Рахметуллаев Ж.Б., Елеуқешов О.Н.,	
Буламбаева Ж.Р. (Қарағанды, Қазақстан)	
СПОРТ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ	
МЕХАНИЗМДЕРІ.....	73
Хуртенко Оксана Вікторівна, Хоронжевський Леонід Євгенійович,	
Кузьмик Валентина Борисівна (Вінниця, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ХОРТИНГУ В ПРОЦЕСІ	
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	79
Бурка Павел Владимирович, Канунова Людмила Владимировна,	
Ерёменко Виталий Витальевич,	
Вострокнутов Леонид Дмитриевич (Харьков, Украина)	
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У БОКСЁРОВ	
ЛЕВШЕЙ.....	83
Ғава Владислав Дмитрович (Київ, Україна)	
ПЛАВАННЯ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	90
Ғава Владислав Дмитрович (Київ, Україна)	
ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМ.....	95
Дяченко Анна Анатоліївна, Окулова Любов Вікторівна,	
Шеремета Наталія Василівна (Вінниця, Україна)	
РЕАЛІЗАЦІЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	99
Журавльов Сергій Олексійович (Київ, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД	
З ФУТЗАЛУ ДО КОРОТКОСТРОКОВИХ ЗМАГАНЬ.....	103
Калищук Олександр Юрійович (Київ, Україна)	
ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ АКВАФІТНЕСУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	108
Калищук Александр Юрьевич (Киев, Украина)	
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ.....	114
Корюкаєв Микола Миколайович (Київ, Україна)	
ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ	
ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КЛЬТУРОЮ.....	118
Куатова Гульдана Алайдаровна, Сайдулин Вячеслав Николаевич,	
Шойынбекова Альвира Каирберлиевна (Қарағанда, Қазақстан)	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ	
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ	
ЗРЕНИЯ.....	123
Мартинів Юрій Александрович (Київ, Україна)	
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З	
ВОЛЕЙБОЛУ НА ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНУ ОСОБИСТІСТЬ ШКОЛЯРА	
.....	128
Масалкін Михайло Григорович (Київ, Україна)	
ЦІННІСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО	
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	134
Михайленко Вадим Миколайович (Київ, Україна)	
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ, НА РОЗВИТОК ОСНОВНИХ	
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ.....	141

Муслімов Рамазан Романович, Канунова Людмила Володимирівна Єрмоєнко Віталій Віталійович, Вострокнутов Леонід Дмитрович (Харків, Україна)	
РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ НІГ У БОКСЕРІВ.....	145
Назаров Артем Олександрович, Канунова Людмила Володимирівна, Єрмоєнко Віталій Віталійович, Вострокнутов Леонід Дмитрович (Харків, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БОКСЕРІВ ЮНІОРІВ (14-15 РОКІВ).....	151
Назарук Володимир Михайлович (Київ, Україна)	
АКВААЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ.....	156
Назарук Володимир Михайлович (Київ, Україна)	
СИНХРОННЕ ПЛАВАННЯ ЯК ВИД СПОРТУ.....	161
Назимок Віктор Васильович (Київ, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БОКСЕРІВ.....	165
Нікітченко Андрій Миколайович (Київ, Україна)	
ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ, ЮНАЦТВА ТА МОЛОДІ, ЯК КОМПЛЕКСНОЇ СИСТЕМИ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	172
Парахонько Вадим Миколайович (Київ, Україна)	
ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ.....	178
Парахонько Вадим Миколайович (Київ, Україна)	
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	184
Курілова Валентина Іванівна, Савченко Євгеній Геннадійович (Глухів, Україна)	
ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧИЙ РУХ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ШКОЛИ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ З НАСЛІДКАМИ ГІПОДИНАМІЇ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	190
Смірнов Костянтин Миколайович (Київ, Україна)	
ПОПУЛЯРНІ ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	195
Смірнов Костянтин Миколайович (Київ, Україна)	
ПРИКЛАДНІ ВИДИ ПЛАВАННЯ.....	200
Соболенко Андрій Іліч (Київ, Україна)	
ЗАНЯТТЯ ЙОГОЮ, ЯК СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	205
Сухорукова Лариса Анатоліївна (Кам'янське, Україна)	
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ МЕДИКІВ.....	211
Турянниця Іван (Київ, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ БОРОТЬБИ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ.....	216
Хіміч Ігор Юрійович (Київ, Україна)	
ВПЛИВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА РІЗНІ ВІКОВІ ГРУПИ НАСЕЛЕННЯ.....	222

Муслімов Рамазан Романович, Канунова Людмила Володимирівна
Харківська державна академія фізичної культури,
Срьоменко Віталій Віталійович
Національний аерокосмічний університет імені М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Науковий керівник: професор кафедри важкої атлетики та боксу
Харківської державної академії фізичної культури,
кандидат юридичних наук, доцент Вострокнутов Леонід Дмитрович
(Харків, України)

РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ НІГ У БОКСЕРІВ

Анотація. У статті наведено характеристику значення ніг у боксі. Визначено методи тренування ніг у боксерів. Досліджено поняття та значення розвитку силової витривалості ніг у боксерів. Проведено основні методи розвитку спеціальної витривалості боксерів.

Ключові слова: боксер, кваліфікований спортсмен, функціональний стан, спеціальна витривалість, тренування ніг.

Аннотация. В статье приведена характеристика значение ног в боксе. Определены методы тренировки ног у боксеров. Исследовано понятие и значение развития силовой выносливости ног у боксеров. Проведены основные методы развития специальной выносливости боксеров.

Ключевые слова: боксер, квалифицированный спортсмен, функциональное состояние, специальная выносливость, тренировки ног.

Annotation. The article describes the value of the legs in the box. Methods of training the feet in boxers are determined. The concept and significance of the development of force endurance of legs in boxers is explored. The basic methods of development of special endurance of boxers are carried out.

Key words: boxer, skilled athlete, functional state, special endurance, foot training.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Поєдинок боксерів – це лише верхівка айсберга. Кожна людина, яка спостерігає за діями боксерів, звертає увагу на те, як швидко та легко вони пересуваються, як сильно наносять удари, як управно захищаються. Проте лише спеціалісти знають, що за цим приховується – щоденні дво-, триразові тренування. І так щодня, щомісяця, із року в рік. У боксерів це має назву чорнової роботи. Боксер кожною клітиною свого тіла розуміє слова Суворова: “Тяжко в навчанні, легко в бою”. Досягнення найвищих результатів у боксі зумовлено ефективністю реалізації потенційних можливостей атлета в процесі багаторічної спортивної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Індивідуалізація процесу підготовки спортсмена тісно пов'язана з поглибленою спеціалізацією, яка здійснюється відповідно до його здібностей і зачіпає всі

сторони підготовки, а також визначає вибір засобів, методів, рівнів тренувального та змагального навантаження [4]. Розв'язання завдання індивідуалізації в спорті спрямоване на пошук методів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу з метою покращення спортивної працездатності та досягнення вищих спортивних результатів [2]. Індивідуалізація підготовки, що проводиться з урахуванням особливостей моторики боксера, дає змогу якомога ефективніше здійснювати підвищення їхнього майстерності відповідно до рухових здібностей, а також з урахуванням функціональних та адаптаційних можливостей організму.

Система планування багаторічної підготовки кваліфікованих спортсменів ґрунтується на фундаментальних дослідженнях А.В. Верхошанського (1985), Л.П. Матвєєва (1977), М.Г. Озоліна (1970), В.М. Платонова (1977, 1997), головні положення яких знаходять практичне застосування у різних видах спорту. Особливого значення дослідники і спортивна практика надають розробці даної проблеми у дитячому та юнацькому спорті (В.Г. Алабін, 1993; Л.В. Волков, 1998; М.Я. Набатнікова, 1995; В. П, Філін, 1987; Н. Sozanski, 1992; М. Tyrek, 1996 та ін.), яка обумовлена активним ростом і розвитком юних спортсменів. У теорії боксу аналогічні дослідження проведені І.П. Дегтярьовим, К.Н. Концевим, А.В. Гаськовим (1985), А.Г. Кочуром (1987), Ю.Б. Нікіфоровим, І.В. Вікторовим (1978).

Формулювання цілей роботи. Мета дослідження - проаналізувати розвиток силової витривалості ніг у боксерів.

Виклад основного матеріалу. Спортивні змагання, в яких ноги грають вторинну функцію, можна перерахувати на пальцях. Але ми не будемо нічого перераховувати, ми лише констатуємо, що ноги в боксі - невід'ємний елемент, тому над їх розвитком потрібно працювати досить інтенсивно [6].

Під час спарингу спортсмен не просто безперервно перебуває у вертикальному положенні, він перебуває в русі, яке при цьому не повинно бути хаотичним. Якщо ноги є слабкою ланкою і підводять в якийсь момент, втрачається координація, швидкість всіх рухів, починають опускатися руки. Тому що ноги до боксі - це основа. Хоча з цього не випливає, що інші групи м'язів потрібні в меншій мірі, і ми про це говорили в статті, присвяченій плечам. Хоча і на цьому, звичайно, список не закінчується [5].

Давайте визначимо ряд ключових функцій, які ноги виконують в боксі: сила удару; маневреність; координація рухів; швидкість пересувань; підвищення загального рівня функціональної витривалості.

Сила удару в боксі безпосередньо залежить від ніг, так як первинний імпульс виходить саме звідти, а вже потім розкручується вгору по тулубу і йде в кінцеву точку руки. У нашому випадку це кулак, але при інших умовах це може бути долоню або нижня її частина. Але це може бути застосовано, наприклад, для вуличних епізодів, в боксі ж це називається ударом відкритою рукавицею і є порушенням. Я лише про те, що загальна біомеханіка руху зберігається, і в будь-якому випадку старт повинні задавати ноги.

Хороша робота ніг в боксі - це мистецтво. Я не буду тут перераховувати тих відомих спортсменів, яким це вдається особливо добре. Багато і так їх прекрасно знають. Але крім естетичної завдання, швидкі і маневрені руху забезпечують можливість більш гострої атаки і якісного захисту. У противника,

добре пересувається на ногах, потрапити дуже складно: він постійно зміщується, легко йде, роблячи це з сайд-степами, і провалює опонента.

Велика машина з маленькими колесами не може бути в достатній мірі функціональної. Те ж можна сказати і про боксера. Чим слабкіше ноги на тлі масивного верху, тим вони швидше втомляться, тим більше навантаження несе хребет, тим слабкіше м'язи кора, які так важливі в боксі. Жодне складний рух не може бути виконано якісно і ефективно при слабких кондиціях перерахованих зон [9].

Слабкі ноги вийдуть з ладу раніше бажаного, циркуляція кисню порушиться, спортсмен почне допомагати собі іншими частинами тіла, роблячи зайві рухи, і, тим самим, втомлюючись все більше. Частота серцебиття збільшується, серце починає нести підвищене навантаження, кисню катастрофічно не вистачає, і приходиться всьому кінець. І цей принцип доміно в нашому випадку починається саме з ніг.

Ігрові види нерідко включені в програму спортивної підготовки боксерів. Це може бути футбол або баскетбол, але загальна суть цієї затії полягає в деякому зміщенні акцентів з елементів спеціальної підготовки, де психологічно людина розслабляється, але при цьому продовжує виконувати фізичну роботу. І полягає вона в пересуваннях, які спрямовані на вдосконалення м'язових навичок ніг, поліпшення координації і так далі.

У боксі спеціальна витривалість виявляється в здатності спортсмена тривалий час виконувати максимальні швидкісно-силові зусилля й не знижувати м'язової роботи до закінчення поєдинку. За ступенем прояву фізичних якостей та режиму діяльності організму бокс відносять до видів спорту, що характеризується комплексним проявом рухових якостей, більшість дій яких носить яскраво виражену швидкісно-силову спрямованість.

Дистанція встановлюється залежно від класу боксера, етапу підготовки та вагової категорії, тому що боксери-важковаговики поступаються за функціональними показниками боксерам легших категорій [8].

Засобом розвитку силової витривалості є різноманітні динамічні і статичні вправи та їх комбінації. Найпоширенішими методами її удосконалення є методи повторної вправи та колового тренування.

При розвитку силової витривалості ніг за допомогою стрибкових вправ використовують стрибки: зі скакалкою; з відштовхуванням двома ногами та пересуванням у різних напрямках; з ноги на ногу; скачки на одній нозі тощо. При цьому необхідно дотримуватись таких вимог:

- стрибки необхідно виконувати пружно; (при приземленні дещо напружити м'язи ніг;

- не виконувати стрибки на жорсткій поверхні; (перед їх застосуванням добре укріпити опорно-руховий апарат;

- не форсувати тренувальні навантаження.

При визначенні тренувальних навантажень варто орієнтуватись на такі їх параметри [8]:

- оптимальна тривалість вправи від 10-15 до 100-120 с;

- інтенсивність вправи 70-90 % (відсоток від максимальної довжини стрибка) або стрибок із зусиллями 3/4, 4/5 тощо від максимального);

- інтервал відпочинку між вправами - жорсткий або відносно повний, а між серіями екстремальний або повний;

– характер відпочинку між вправами — активний, між серіями — комбінований;

– кількість повторень вправи в одній серії від 2-3 до 4-6, кількість серій від 1-2 до 4-5.

Розвитку силової витривалості сприяє виконання вправ в ускладнених умовах. Наприклад, біг вгору з крутизною 5°-15°, плавання, веслування з гідрогальмом тощо. При цьому величина ускладнення не повинна порушувати структуру вправи.

Розвивати силову витривалість можна 2-4 рази на тиждень, на окремих заняттях або їх частинах. При комплексному вирішенні педагогічних завдань на занятті силову витривалість розвивають в кінці основної частини. На таких заняттях не рекомендується удосконалювати максимальні силові можливості учнів [10].

Для тренування ніг існує багато способів. Найбільш популярні - звичайний біг, велосипед або велотренажер. Присідання і багато іншого. Все це знаходиться в арсеналі тренерів і самих боксерів. Але є і те, на що потрібно зробити особливий наголос.

Розглянемо докладніше ці вправи.

Перше з них вистрибування з глибокого присідання. Великим плюсом тут є те, що для виконання не потрібно ніяких тренажерів, обладнання та навіть залу. Працювати можна хоч удома, хоч на природі. Потрібно відзначити, що стрибки важливо виконувати в різних напрямках, не обмежуватися лише такими загальновідомими «координатами» як вперед і назад. І ще одна важлива умова - не затримуватися довго на землі - стрибати якомога частіше і енергійніше. Що ж стосується кількості вправ, це на розсуд самого спортсмена. Але потрібно не шкодувати себе і стрибати до повного відчуття того, що ноги більше не можуть.

Друге наріжне для розвитку ніг вправу - робота по колу або паровозик.

Займаємо вихідне положення. Стаємо. Ноги разом. І дуже дрібними кроками рухаємося по уявному або позначеному колу. Робимо десять кіл за годинниковою стрілкою, десять проти. Кроки повинні бути, як можна, дрібніше і частіше. Це означає більш якісну і разом з тим важку роботу. Паровозиком вправу називають тому, що робота ніг нагадує стукіт коліс.

Ще одна вправа можна назвати класичним - це скакалка. Займатися можна знову ж таки, де завгодно, і до того ж скакалка легко вміщається в кишені.

Скакалка при всій своїй уявній простоті - відмінний засіб для розвитку ніг, а саме литкових м'язів і до того ж гарне кардіо.

Стрибки можуть бути найрізноманітнішими - подвійними, перехресними, з різним темпом і задіянням черзі різних ніг - все це служить ще і поліпшенню координації рухів.

Є й таке дуже ефективна вправа як застрибування на тумбу. Причому «тумба» поняття умовне - її роль може грати будь-піднесення.

Висота повинна бути відносно невеликий. Стрибки - це почергове постановка або дотик стопами поверхні тумби. На перший погляд легко. Але, зробивши сотню таких рухів, думка змінюється. Тим більше, якщо виконувати якісно [7].

Це не єдиний спосіб вправи з тумбою. Можна заплигувати на неї як в

Кроссфит, що часто використовується в старому доброму методі кругового тренування. Можна і перестрибувати через цю перешкоду.

І, нарешті, така вправа як човник. Це взагалі хороший метод зміцнення ключових м'язових груп і вдосконалення відповідного досвіду руху. Працюють в човнику з підключенням передньої і задньої руки, що при багаторазовому повторі закладає в м'язову пам'ять то, на чому власне і ґрунтується бокс. Тут найважливішим завданням є також постановка правильної техніки.

Добре відпрацьовувати човник в рингу, але при цьому, щоб покриття його було більш м'яким, ніж зазвичай. Це дає більш сильне навантаження на ноги.

При човникової роботі важливо робити повноцінні руху назад.

Робота в човнику добре поєднується зі звичайними вправами або боєм з тінню. Ще один спосіб: стати в кутку рингу, взятися руками за канати і імітувати роботу в човнику, змінюючи при цьому напрямок рухів [6].

Висновки. Для кожного виду спорту характерна своя спеціалізована функціональна структура, що забезпечує м'язову діяльність тієї чи іншої спрямованості. Діяльність боксерів в поєдинку характеризується багаторазовим проявом максимальних зусиль вибухового характеру, для виконання інтенсивної короткочасної роботи, після яких слідує короткочасні інтервали невисокої інтенсивності, на дальній дистанції, для яких характерні максимальні прояви уваги зі збереженням просторової точності рухів і їх робочої ефективності. Для спеціальної фізичної підготовки у різних видах єдиноборств можна підбирати або складати вправи, зорієнтовані на розвиток тої чи іншої якості.

Незважаючи на те, що бокс є спортом, де перемогу забезпечують удари руками, ноги в боксі мають дуже важливе значення. Саме правильна робота ніг в боксі може вплинути на перемогу в поєдинку. Звичайно ж, важливі сильні, швидкі і точні удари руками, правильна і надійний захист, вдало обрана тактика на бій. Але все це не буде працювати на 100% ефективно, якщо руху ніг в боксі не відпрацьовані. Мова не про те, що потрібно стрибати і скакати навколо свого суперника, втрачаючи при цьому сили і енергію. Але важливо знати деякі аспекти правильної роботи ніг, які ще на одну сходинку наблизять вас до успішної кар'єри в боксі. Робота ніг в боксі тренується найкраще з уявним супротивником, при чому уявляти його потрібно цілком реальним, сильним і швидким. Саме усвідомлення того, що бій ніби як реальний, дасть можливість повністю викласти на такому тренуванні, використовувати максимальні швидкості і зберігати рівновагу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Баранов В. П. Современная спортивная тренировка боксера / В. П. Баранов, Д. В. Баранов. – Гомель: СОЖ, 2008. – 360 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л. П. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – 2001.
4. Ширяев А. Г. Бокс и кикбоксинг / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. – М.: Академия, 2007. – 234 с.
5. Баранов Д. В. Эффективность применения подводящих упражнений на этапе совершенствования технико-тактического мастерства боксеров:

- автореф. дис. На соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Д. В. Баранов. – Тула, 2004. – 23 с.
6. Гаськов А. В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: Моно-графия / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин. – Красноярск: Краснояр. гос. ун-т, 2004. – 112 с.
 7. Киселев В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие / В. А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
 8. Колесник И.С. Программа индивидуальной самостоятельной подготовки боксеров 15-17 лет / И.С. Колесник. – Ульяновск, 2010. – 74 с.
 9. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. – К.: Олимп. лит., 2011. – 272 с.
 10. Рибачок Р. Позатренувальні засоби стимуляції спеціальної витривалості кваліфікованих боксерів / Р. Рибачок // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14: у 4-х т. – Л., 2010. – Т. 1. – С. 256-261.