

РОЗВИТОК ЧАСТОТИ ТА СИЛИ УДАРІВ, ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Нікітенко С.А., Нікітенко А.О., Ковальчук С.О.

Львівська комерційна академія

Львівський державний інститут фізичної культури

***Анотація.** У статті розглядаються взаємозв'язки швидкісно-силових характеристик ударів серій різної тривалості з кількісними показниками виконання різноманітних загальнопідготовчих вправ. Пропонуються практичні рекомендації щодо розвитку частоти та сили ударів, швидкісної витривалості боксерів на етапі попередньої базової підготовки.*

***Ключові слова:** етап попередньої базової підготовки, частота і сила ударів, швидкісна витривалість, загальнопідготовчі вправи, швидкісно-силові характеристики ударів.*

***Аннотация.** Никитенко С.А., Никитенко А.А., Ковальчук С.А. Развитие частоты и силы ударов, скоростной выносливости у боксёров на этапе предварительной базовой подготовки. В статье рассматриваются взаимосвязи скоростно-силовых характеристик ударов серий различной продолжительности с количественными показателями выполнения различных общеподготовительных упражнений. Предлагаются практические рекомендации по развитию частоты и силы ударов, скоростной выносливости боксёров на этапе предварительной базовой подготовки.*

***Ключевые слова:** этап предварительной базовой подготовки, частота и сила ударов, скоростная выносливость, общеподготовительные упражнения, скоростно-силовые характеристики ударов.*

***Annotation.** Nikitenko S.A., Nikitenko A.A., Kovalchuk S.A. The development of the boxers' blows frequency and power, speed endurance on the stage of preliminary basic preparation. In article the relationships between speed-power characteristics of blows series of the boxers and different general exercises are shown. Practical recommendations for the blows frequency and power, speed endurance development on the stage of boxers' preliminary basic preparation are proposed.*

***Keywords:** stage of boxers' preliminary basic preparation, frequency and power of blows, speed endurance, general exercises, speed-power characteristics of blows.*

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що на етапі попередньої базової підготовки боксерів актуальним є визначення таких загальнопідготовчих вправ та методів їхнього застосування, які впливатимуть на розвиток спеціальних фізичних якостей молодих спортсменів [1, 2]. На цьому етапі багаторічної підготовки доцільно здійснювати пошук саме таких вправ, застосування яких відзначатиметься найбільшою ефективністю для розвитку фізичних якостей та становлення майстерності молодих спортсменів [3].

Метою роботи є пошук ефективних засобів і методів для розвитку частоти та сили ударів, швидкісної витривалості у боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

До основних завдань дослідження було поставлено визначення взаємозв'язків швидкісно-силових характеристик ударів сполучень різної тривалості з кількісними показниками виконання різноманітних загальнопідготовчих вправ, а також розробка практичних рекомендацій для розвитку частоти та сили ударів, швидкісної витривалості в боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Методика дослідження базується на використанні методу хронодинамометрії із застосуванням приладу конструкції Савчина М.П. [4], що дозволяє вимірювати силу та час кожного удару в сполученнях різної тривалості (сила удару визначається в умовних одиницях, час між ударами в мілісекундах).

У дослідженнях прийняло участь 20 боксерів, що знаходяться на етапі попередньої базової підготовки. Вік досліджуваних 13-15 років.

Після стандартної розминки [5] боксер займав зручну дистанцію до боксерського снаряду, обладнаного датчиковою системою і поєднаного з хронодинамометром. Вимірювалася сила ударів і час між цими ударами у сполученнях різної тривалості (поодинокі удари, серії з чотирьох ударів, спурт ударів тривалістю вісім секунд). Спеціальні вправи боксери виконували у режимі, максимально наближеному до змагального. Всього було здійснено вимірювання 22 показників сили та часу ударів. Крім цього було проведено вимірювання кількісних характеристик 36 загальнорозвиваючих вправ різної спрямованості.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що на етапі попередньої базової підготовки боксери максимальну частоту ударів розвивають в сполученнях до одинадцяти ударів: при виконанні спурту ударів тривалістю вісім секунд, частота вірогідно знижується вже на третій-четвертій секундах даного сполучення (Таблиця 1).

Таблиця 1

Показник частоти ударів восьмисекундного спурту в боксерів на етапі попередньої базової підготовки (n=20)

Тест 8 секунд	1-2 секунди	Р	3-4 секунди	5-6 секунди	7-8 секунди
Кількість ударів, \bar{x}	11	<0,05	9	8	7
Коефіцієнт варіації, $V\%$	12		14	14	16

Проведений кореляційний аналіз між показниками часу ударів восьмисекундного спурту та кількісними показниками загальнорозвиваючих вправ у боксерів на етапі попередньої базової підготовки (Таблиця 2), дозволив визначити нижчевказані закономірності:

- встановлено вірогідні кореляційні взаємозв'язки між частотою ударів (1-2 секунди спурту) і вправами тривалістю десять секунд, які відображають частоту рухів із одночасним використанням великих груп м'язів всіх частин тіла, а також взаємозв'язки із часом бігу на п'ятнадцять метрів з максимальною інтенсивністю;
- швидкісна витривалість (3-8 секунди спурту) має вірогідний взаємозв'язок з показниками вправ, що виконуються великими групами м'язів і вимагають застосування самоконтролю за послідовністю їх виконання в обмеженому часі, тривалістю до тридцяти секунд (див. табл. 2).

Таблиця 2

Кореляційні взаємозв'язки між показниками часу ударів восьмисекундного спурту і загальнорозвиваючих вправ у боксерів на етапі попередньої базової підготовки (n=20)

Тест 8 секунд	Загальнорозвиваючі вправи		
	А	В	С
1-2 сек., t_1	0,644 (P<0,01)	-	0,671 (P<0,01)
3-4 сек., t_2	-	0,625 (P<0,01)	-
5-6 сек., t_3	-	0,557 (P<0,05)	-
7-8 сек., t_4	-	0,628 (P<0,01)	-
$t_{\bar{x}}$	-	0,696 (P<0,001)	-

Умовні позначення: А – кількість повторень загальнорозвиваючих вправ за 10 секунд; В – кількість повторень загальнорозвиваючих вправ за 30 секунд; С – час бігу на 15 метрів.

На етапі попередньої базової підготовки у боксерів встановлено вірогідні статистичні взаємозв'язки між всіма типами поодиноких ударів (Таблиця 3). Це свідчить про позитивний перенос спеціальної сили між ударами різного типу, що необхідно враховувати в підготовці боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Встановлено вірогідні статистичні взаємозв'язки між силою поодиноких ударів прямою правою та збоку лівою (Таблиця 4) із силою ударів сполучень різної тривалості (серії з чотирьох ударів, спурт ударів тривалістю вісім секунд), з показниками швидкісно-силових вправ, що виконуються з проявом "вибухової" сили, а також силою ударів ногами у боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Таблиця 3

Кореляційні взаємозв'язки між силою поодиноких ударів у боксерів на етапі попередньої базової підготовки (n=20)

Поодинокі удари	ПЛ	ПП	ЗЛ	ЗП	ЗнЛ	ЗнП
ПЛ	-	0,598 (P<0,01)	0,822 (P<0,001)	0,653 (P<0,01)	0,804 (P<0,001)	0,571 (P<0,01)
ПП	0,598 (P<0,01)	-	0,753 (P<0,001)	0,856 (P<0,001)	0,654 (P<0,01)	0,831 (P<0,001)
ЗЛ	0,822 (P<0,001)	0,753 (P<0,001)	-	0,869 (P<0,001)	0,909 (P<0,001)	0,859 (P<0,001)
ЗП	0,653 (P<0,01)	0,856 (P<0,001)	0,869 (P<0,001)	-	0,665 (P<0,01)	0,894 (P<0,001)
ЗнЛ	0,804 (P<0,001)	0,654 (P<0,01)	0,909 (P<0,001)	0,665 (P<0,01)	-	0,778 (P<0,001)
ЗнП	0,571 (P<0,01)	0,831 (P<0,001)	0,859 (P<0,001)	0,894 (P<0,001)	0,778 (P<0,001)	-

Умовні позначення: ПЛ – прямий лівою; ПП – прямий правою; ЗЛ – збоку лівою; ЗП – збоку правою; ЗнЛ – знизу лівою; ЗнП – знизу правою.

Таким чином, в результаті дослідження розширено знання про одну з форм прояву швидкоти – частоту рухів, швидкісну витривалість у боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Встановлено динаміку частоти серійних ударів у залежності від їх кількості, а також вплив загальнорозвиваючих вправ на розвиток спеціальних якостей у боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Практичні рекомендації.

1. У навчально-тренувальному процесі боксерів на етапі попередньої базової підготовки для розвитку частоти ударів

рекомендується застосовувати:

Таблиця 4

Кореляційні взаємозв'язки сили поодиноких ударів із силою ударів у комбінаціях та показниками загальнорозвиваючих вправ у боксерів на етапі попередньої базової підготовки (n=20)

Поодинокі удари	Спеціальні вправи				Загальнорозвиваючі вправи						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Прямий правою	0,558	0,744	0,720	0,673	0,501	-	0,505	0,525	-	-	0,795
Збоку лівою	0,586	0,864	0,844	0,856	0,636	0,606	0,729	0,702	0,534	0,530	0,793

$P < 0,05 - 0,001$

Умовні позначення: 1 – сила прямого удару в серії з чотирьох ударів; 2 – сила удару збоку в серії з чотирьох ударів; 3 – сила удару знизу в серії з чотирьох ударів; 4 – сила удару в спурті вісім секунд; 5 – штовхання м'яча правою рукою; 6 - штовхання м'яча лівою рукою; 7 - штовхання м'яча двома руками; 8 – стрибок з місця у довжину; 9 – вихідне положення основна стійка, піднімання рук через сторони за десять секунд; 10 – вихідне положення основна стійка, піднімання рук через сторони за тридцять секунд; 11 – сила ударів ногами.

- серії, які кількісно складаються до одинадцяти ударів;
- загальнорозвиваючі вправи тривалістю десять секунд, які відображають частоту рухів та передбачають одночасне застосування великих груп м'язів всіх частин тіла;
- бігові вправи з максимальною частотою, дистанція до п'ятнадцяти метрів.

2. Для розвитку швидкісної витривалості у боксерів на етапі попередньої базової підготовки доцільно застосовувати:

- серії з кількістю ударів більше ніж одинадцять;
- загальнорозвиваючі вправи тривалістю тридцять секунд, що вимагають скорочення великих груп м'язів і самоконтролю за послідовністю їх виконання в обмеженому часі.

3. Для підвищення швидкості виконання сполучення в його склад включати прямі удари (найбільшу частоту ударів боксери досягають при застосуванні саме прямих ударів).

4. Для підвищення сили ударів у серіях розвивати силу поодиноких ударів.

5. Для підвищення сили ударів руками застосовувати загальнорозвиваючі вправи, такі як штовхання різноманітних предметів,

стрибки, а також ігри з ударами ногами (наприклад футбол).

Література

1. Богуславский В.Г. *Общая и специальная физическая подготовка юных боксёров: Методические рекомендации / УГУФВС. – К.: Олимпийская литература, 1996.– 26 с.*
2. Кличко В.В. *Методика визначення здібностей боксерів у системі багатоступеняного спортивного відбору: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту.– К., 2000. – 18 с.*
3. Платонов В.Н. *Общая теория и методика подготовки спортсменов в олимпийском спорте.– К.: Олимпийская литература, 1997.– 583 с.*
4. Савчин М.П. *Програмування роботи хронодинамометричних приладів для наукових досліджень в області боксу // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матеріали Всеукр. науково-практ. конф.– Львів, 1993.– С. 242-243.*
5. Нікітенко С.А. *Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки: Дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01.– Львів, 2001. – 190 с.*

Надійшла до редакції 09.12.2002р.

ПРОБЛЕМИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ

Гребенюк Г.Є.

Національний університет внутрішніх справ, м. Харків

Анотація. В статті висвітлюється проблеми необхідності надання педагогічної підготовки курсовим офіцерам у вищих навчальних закладах МВС України. Аналізуються сучасні напрямки інноваційних педагогічних технологій навчання та реалізації дидактичних підходів освіти та виховання у підготовці майбутнього працівника органів внутрішніх справ.

Ключові слова: освіта України, інноваційні технології освіти та виховання, виховання у ВНЗ МВС України, використання передових технологій у навчання та вихованні ВНЗ МВС України.

Аннотация. Гребенюк Г.Е. *Проблемы педагогической подготовки преподавателей высших учебных заведений МВС Украины.* В статье освещаются проблемы необходимости приобретения педагогической подготовки курсовыми офицерами в высших учебных заведения МВС Украины. Анализируются современные направления инновационных педагогических технологий обучения и реализация