

#### References

1. Bezverkhnya G. (2016). Formation of motivation for physical culture and sports of schoolchildren and students: monograph. Uman: VOC "Vizavi". 223 p.
2. Gerasymchuk A. (2008). The latest pedagogical technologies in the field of physical education. Physical education, sports and health culture in modern society, (1), P. 152–154.
3. Dudnyk, S. V., & Koshelia, I. I. (2016). Trends in the state of health of the population in Ukraine. Population health: trends and forecasts, 4, (40), P.67 – 77.
4. Eremenko N., Kovaleva N., Bobrenko S. (2019). Characteristics of the motor activity of children of primary school age. Physical culture, sport and health of the nation: a collection of scientific papers. Zhytomyr: Publishing House of the ZhGU im. I. Franko, Issue. 8 (27). P. 49 – 55.
5. Mykhno L. (2016). Changes in the level of the physical health of the primary school-aged children under the influence of experimental healthforming technology. Physical culture, sports and health of the nation: Collection of research papers of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Zhytomyr Ivan Franko State University. Issue 1. Vinnytsia: Planer LLC. P. 128 – 132.
6. Nosko, M., Hryshchenko, S., Nosko, Y. (2013). Foemuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: navchalnyi posibnyk [ Shaping a healthy lifestyle] : a textbook. Kyiv, Ukraine: Lesya. 160 p.
7. Shushpanov, D. G. (2015). Regional health profile of the population of Ukraine: state, trends, determinants. Socio-economic problems of the modern period of Ukraine, 5 (15), P. 240 – 244.
8. Hall, C. (2014) Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice. Caroline Hall. Research Fellow. Centre for Health Research. School of Health Sciences, University of Brighton, UK.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).08  
УДК796.015.132:[796.83:799

**Ворончак М. Т.**  
аспірант

**Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів**  
**Окопний А. М.**

доцент, доцент кафедри педагогіки і психології

**Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів**  
**Рихаль В. І.**

доктор філософії, ст. викладач кафедри теорії та методики фізичної культури  
**Львівський державний університет фізичної імені Івана Боберського, м. Львів**

#### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРА ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ УСПІШНОГО ВИСТУПУ В ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті проаналізовано науково-методичну літературу, щодо фізичної підготовки кваліфікованих боксерів та її значення в успішних виступах на змаганнях боксерів. Мета - проаналізувати зміст фізичної підготовки боксерів, як один з критеріїв успішності в змагальній діяльності боксерів. Результати. Розглянуто основні характеристики тренувального процесу боксерів, де частина мають певне протиріччя по деяким аспектам фізичної підготовки спортсменів. Визначено, що фізична підготовка є однією із найважливіших сторін тренувального процесу боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, який впливає на результативність в змагальній діяльності боксерів. Висновок. Фізична підготовка є однією із найважливіших сторін тренування боксерів, який має великий вплив на досягнення ними оптимальної тренованості в системі спортивного тренування. Також, у фахівців немає одностайної думки, щодо ступеня значимості окремих фізичних якостей і здібностей в боксі. Тим не менше є достатня кількість науково-методичної літератури, яка присвячена дослідженням питання удосконалення окремих фізичних здібностей боксерів.

**Ключові слова:** фізична підготовка, тренувальний процес, змагання, боксери.

**Mykola Voronchak, Andriy Okopnyy, Volodymyr Rykhal. Physical training of a boxer and its importance for successful performance in competitive activities.** The article analyzes the scientific and methodological literature on the physical training of qualified boxers and its importance in successful performances at boxer competitions. The goal is to analyze the content of boxers' physical training as one of the criteria for success in boxers' competitive activities. **The results.** The main characteristics of the training process of boxers are considered, some of which have a certain contradiction in some aspects of the athletes' physical training. It was determined that physical training is one of the most important aspects of the training process of boxers at the stage of specialized basic training, which affects the performance of boxers in competitive activities. The main aspects in the training process of boxers, which are aimed at physical and technical work, are indicated: the means and methods of physical training must be adequate for the modes of muscle work in competitive exercise and for the coordination of the movement structure; purposefully focus attention on the primary development of muscle groups, body parts that ensure the performance of basic technical actions; it is necessary to timely eliminate individual deficiencies in the level of development of physical qualities that interfere with the formation of the correct technique of movements. According to the results of the researchers, physical abilities are described in the following sequence according to the degree of their importance for boxers: speed and strength qualities; fastness; agility; endurance; power; flexibility. Accordingly, the special physical training of boxers should be aimed at the development of special speed-strength, speed and strength work.

**Conclusion.** *Physical training is one of the most important aspects of training boxers, which has a great influence on their achievement*

*of optimal training in the system of sports training. Also, experts do not have a unanimous opinion regarding the degree of significance of individual physical qualities and abilities in boxing. Nevertheless, there is a sufficient amount of scientific and methodical literature devoted to the study of the improvement of individual physical abilities of boxers.*

**Keywords:** *physical training, training process, competition, boxers.*

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день основним завданням постає постійне підвищення ефективності тренувального процесу рівня фізичної і техніко-тактичної підготовки. Важливим елементом для результативності змагальної діяльності є раціонально розподілено навантаження в системі тренувального процесу боксерів на різних етапах підготовки. Це дозволяє боксерам тримати оптимальну спортивну форму перед основними змаганнями року [3, 5, 6, 9].

Незважаючи на то, що питання фізичної підготовки розглядалося достатньою кількістю науковців [2, 4, 6, 8], більшість спеціалістів розглядали даний процес з позиції підбору і розподілу тренувальних засобів, не застосовуючи засоби контролю відповідно адаптаційних змін, які відбулися в організмі спортсмена, структурі, змісті тренувальних навантажень і задач поставлених при плануванні тренування.

Складові фізичної підготовки спортсмена повинні формуватися й удосконалюватися на всіх етапах багаторічної підготовки [1, 7, 8, 10, 11, 12], але треба звернути особливу увагу на етап спеціалізованої базової підготовки. Структура загальної та спеціальної фізичної підготовки змінюється з кожним наступним етапом підготовки, частина спеціальної фізичної підготовки збільшується, а загальної зменшується.

На сучасному етапі розвитку боксу спостерігається картина, коли спортсменам не вдається повністю використати свої фізичні можливості в умовах змагальної діяльності. Даній проблемі присвячено значна кількість робіт [9], вони носять в основному локальний характер.

**Мета дослідження** – проаналізувати зміст фізичної підготовки боксерів, як один з критеріїв успішності в змагальній діяльності боксерів.

**Завдання дослідження:** виявити основні компоненти змісту фізичної підготовки та її вплив на успішність в змагальній діяльності боксерів.

**Методами дослідження** є аналіз та узагальнення даних науково- методичної літератури й програмно-нормативних документів, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Успішність змагальної діяльності на різних етапах багаторічної підготовки боксерів, залежить від рівня фізичної підготовленості. Проблема фізичної підготовки спортсменів досліджувалась великою кількістю авторів [3, 4, 8]. Спеціалісти в сфері спорту пов'язують фізичну підготовку з розвитком фізичних якостей і здібностей [6, 7].

Високий рівень розвитку фізичних якостей спортсменів являється фактором, що зумовлюють використання в змагальній діяльності техніки і тактики і тим самим в і тим самим визначають рівень спортивної майстерності спортсмена [6].

Платонов В. Н. [7] виділяє загальну фізичну і спеціальну фізичну підготовку спортсменів.

Загальна фізична підготовка включає різносторонній розвиток його якостей, які не зводяться до специфічних можливостей проявлених в обраному виді спорту, але так чи інакше забезпечує успіх в спортивній діяльності. Дана сторона підготовки відіграє першочергову роль у підвищенні загального рівня функціональних можливостей організму, комплексного розвитку фізичної працездатності застосованої до широкого кола різних видів діяльності і систематичному підвищенні рухових навиків і вмінь спортсмена [7].

В.Н. Платонов [7] виділив, окрім загальної фізичної і спеціальної фізичної підготовки, ще одну допоміжну фізичну підготовку, яка орієнтована на створення спеціальної основи, необхідної для ефективного виконання великих об'ємів роботи, направлених на розвиток спеціальних рухових якостей.

Н.З. Гуцул вказує, що спеціальна фізична підготовка кікбоксерів, є специфічною передумовою досягнень в єдиноборствах і вона направлена на максимально можливий розвиток даних здібностей [2].

Спеціалісти в спортивному тренуванні відмічають, що: по-перше, спеціальна фізична підготовка є ведучою по відношенню до загальної фізичної підготовки для спортсменів на етапах багаторічної підготовки [2, 3, 4, 11]; по-друге, спеціальна фізична підготовка спортсменів не є окремим процесом, і її задачі вирішуються одночасно з техніко-тактичною підготовкою спортсменів [5, 9]; по-третє, показники спеціальної фізичної підготовки боксерів в певній мірі залежать від рівня їх загальної фізичної підготовки [2, 6, 7].

Встановлено, що досягнення успіхів кваліфікованих боксерів в змагальній діяльності визначається, крім техніко-тактичної діяльності, спеціальної фізичної підготовки і потребує її постійного удосконалення. Дослідження показали, що переможці на змаганнях мають більш високий комплекс показників спеціальної фізичної підготовки, ніж боксери які програли в попередніх поєдинках. [2-6, 10, 11].

В. Н. Остьянов [6] відмічає, що в боксі питання фізичної підготовки розглядають у відриві стану основних компонентів технічного мистецтва, а процес удосконалення спеціальних рухових навиків і вмінь не завжди пов'язано з рівнем розвитку фізичних якостей.

Остьянов В. Н. [5] відмічає, що при вирішенні задач спортивно-технічної підготовки боксерів засобами фізичної підготовки необхідно притримуватись наступних положень:

- засоби і методи фізичної підготовки повинні бути адекватні режимам роботи м'язів у змагальній вправі і по координації структури руху;
- цілеспрямовано акцентувати увагу на першочерговому розвитку м'язових груп, ланок тіла, що забезпечують виконання основних технічних дій;
- необхідно своєчасно усувати індивідуальні не достатки в рівні розвитку фізичних якостей, що заважають

формування правильної техніки рухів.

Т. О. Вомпа вважає, що для боксера особливо важливі такі якості як, м'язева сила, швидкість і витривалість [10].

Дослідження L. Thomas, I. Mujika, T. Busso [11] показали, що більшість тренерів розподілили фізичні здібності в наступній послідовності за ступенем їх важливості для боксерів:

- швидкісно-силові якості;
- бистрота;
- спритність;
- витривалість;
- сила;
- гнучкість.

Таким чином, спеціальна фізична підготовка боксерів повинна бути направлена на розвиток спеціальної швидкісно-силової, швидкісної і силової роботи [11].

В.В. Кличко [4] вважає, що найбільш інформативним компонентом структури спеціальних дій боксерів є параметри, які характеризують силу одиночних ударів і серію ударів, їх суму і потужність, а також індекс швидкісно-силової (взривної) витривалості.

Отже, вище описане свідчить, що питанням фізичної підготовки боксерів приділялось достатньо уваги з боку спеціалістів, але до цих пір спеціалісти мають певне протиріччя по деяким аспектам, які торкаються даної теми. Тим не менше, всі вони підкреслюють, що фізична підготовка є однією із найважливіших сторін тренувального процесу боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, який впливає на результативність в змагальній діяльності боксерів.

**Висновок.** Фізична підготовка є однією із найважливіших сторін тренування боксерів, який має великий вплив на досягнення ними оптимальної тренованості в системі спортивного тренування. Також, у фахівців немає одностайної думки, щодо ступеня значимості окремих фізичних якостей і здібностей в боксі. Тим не менше є достатня кількість науково-методичної літератури, яка присвячена дослідженням питання удосконалення окремих фізичних здібностей боксерів.

**Перспективи подальших досліджень.** Розробка програми спеціальної фізичної підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, для використання її в програмі ДЮСШ.

#### Література

- 1.Брискин Ю. А. Теоретическая подготовка спортсменов в единоборствах (на примере фехтования и тхэквондо) / Брискин Ю. А., Питын М. П., Задорожная О. Р. // Оралдын гылым жаршысы. – 2013. – № 9(57). – С. 33–37.
- 2.Гуцул Н. З. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою / Н. З. Гуцул, М. П. Савчин. // Педагогічні науки. – 2017. – №143. – С. 158–163.
- 3.Киприч С.В. Совершенствование системы контроля квалифицированных боксеров на основании оценки изменений реакции кардиореспираторной системы в период непосредственной подготовки к соревнованию / С. В. Киприч // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 4. – С. 26–31.
- 4.Кличко Виталий. Бокс: теория и методика спортивного отбора / Кличко Вит. В. – Киев: Нора-принт, 1999. – 75 с.
- 5.Остьянов В. Н. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій / В. Н. Остьянов, А. І. Гриб, О. В. Копачко. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №12. – С. 94–98.
- 6.Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксеров : учебник / В. Н. Остьянов. – Киев : Олимпийская литература, 2011. – 120 с.
- 7.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник : в 2 кн. — К. : Олимпийская литература, 2015. — Т. 1. — 680 с. Савчин М. Оценка состояния тренированности боксеров высокой квалификации / Мирон Савчин // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 2. – С. 41–48.
- 8.Савчин М. Оценка состояния тренированности боксеров высокой квалификации / Мирон Савчин // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 2. – С. 41–48
- 9.Хомяк ІІ, Задорожна ОР. Характеристика техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих боксерів в умовах змагальної діяльності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 1 (107) 2019. С. 107-111
10. Вомпа Т. О. Periodizing Training for peak performance. High-performance sports conditioning / Вомпа Т. О. // Modern training for ultimate athletic development. – Human Kinetics, 2001. – P. 267–282.
11. Thomas L.A model study of optimal training reduction during prevent taper in elite swimmers / L/ Thomas, I. Mujika, T. Busso // J. Sport. Sci. – 2008. – N 26. – P. 643 – 652.
12. Tucker R. An analysis of pacing strategies during men's world record performances in track athletics / R. Tucker, M. I. Lambert, T. D. Noakes // Int. J. Sports Psychol. Perform. – 2006. – Vol. 1. – P. 233-245.

#### References

- 1.Briskin Yu. A. (2013) Teoreticheskaya podgotovka sportsmenov v yedinoborstvakh (na primere fekhtovaniya i tkhekvondo) / Briskin Yu. A., Pitin M. P., Zadorozhnaya O. R. // Oraldin gilim zharshisi. – 2013. – № 9(57). – S.
- 2.Gutsul N.Z. and Savchin M. P. (2017) "Model characteristics of sports training of skilled kickboxers of individual styles of combat", Pedagogical sciences, Vol. 143, pp. 158-163.
3. Kiprich S.V. (2014) Sovershenstvovanie sistemi kontrolya kvalifitsirovannikh bokserov na osnovanii otsenki izmenenii reaktzii kardiorespiratornoi sistemi v period neposredstvennoi podgotovki k sorevnovaniyu / S. V. Kiprich // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2014. – № 4. – S. 26–31.
- 4.Klitschko V. V. (1999), "Boxing: Theory and Methods of Sports Selection", Kiev: Nora-print, 75 p.
- 5.Ostianov V. N., Grib A. I., Kopachko O. V. (2010), "Competitive activity of boxers of heavy and light weight categories", Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports, Vol. 12, pp. 94-98.

6. Ostyanov V. N. (2011) Obuchenie i trenirovka bokserov : uchebnik / V. N. Osyanov. – Kiev : Olimpiiskaya literatura, 2011. – 120 s.
7. Platonov V.N. (2015), "System of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications", Kiev: Olympic literature, Vol. 1, 680 p.
8. Khomiak II, Zadorozhna OR. (2019) Kharakterystyka tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti vysokokvalifikovanykh bokseriv v umovakh zmahalnoi diialnosti. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova Vypusk 1 (107) 2019. S. 107-111
9. Savchin M. P. (2004), "Assessment of the state of fitness of highly qualified boxers ", Science in Olympic Sport, Vol 2, pp. 41–48.
10. Bompa T. O. (2001), "Periodizing Training for peak performance. High-performance sports conditioning", Modern training for ultimate athletic development. Human Kinetics, pp. 267–282.
11. Thomas L.A., Mujika I., Busso T., (2008), "Model study of optimal training reduction during prevent taper in elite swimmers", J. Sport. Sci., Vol 26. pp. 643 – 652.
12. Tucker R., Lambert M. I., Noakes T. D., (2006), "An analysis of pacing strategies during men's world record performances in track athletics", Int. J. Sports Psychol, Vol. 1, pp. 233-245.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).09  
УДК: 796.012.1:611.9-055.15

Герасименко С.Ю.  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Дрогобицький державний педагогічний університет  
імені Івана Франка, м. Дрогобич  
Подольський А.С.  
ксьондз, доктор габілітований, професор  
Жешувський університет, м. Жешув

#### РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ 16–17 РОКІВ

У статті визначено рівень фізичного (соматичного) здоров'я дівчат 16–17 років. Використано метод оцінки рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка.

Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я дозволяють констатувати, що 27,34% дівчат 16 років та 27,76% дівчат 17 років мають низький рівень фізичного здоров'я, 54,28% та 47,32% – нижчий за середній, 11,59% та 19,31% – середній, 6,79% та 5,61% – вище середнього.

Отримані результати експерименту свідчать про те, що більшість дівчат 16–17 років мають низький та нижче за середній рівні соматичного здоров'я.

Важливо відмітити, що серед дівчат, які взяли участь у дослідженні, 6,79% дівчат 16 років та 5,61% 17 років мають вищий за середній рівень фізичного здоров'я. На жаль, серед дівчат віком 16–17 років, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як високий.

Дослідження проводилось з метою покращення ефективності процесу фізичного виховання. Отримані результати будуть базовими при розробці сприятливих умов для збереження та зміцнення фізичного здоров'я дівчат традиційними та інноваційними засобами фізичної культури та спорту для задоволення запитів, потреб та уподобань дівчат 16–17 років.

**Ключові слова:** соматичне здоров'я, школярі 16–17 років, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона, індекс Руф'є, експрес-метод оцінки здоров'я.

**Gerasymenko S.Y., Podolski A.S. Level of somatic health of 16-17 year old girls.** The article defines the level of physical (somatic) health of girls aged 16–17. It was used the method of assessing the level of physical health G.L. Apanasenko.

Data on the distribution of examinees by level of physical health allow us to state that 27.34% of 16-year-old girls and 27.76% of 17-year-old girls have a low level of physical health, 54.28% and 47.32% - below average, 11.59% and 19.31% are average, 6.79% and 5.61% are above average.

The obtained results of the experiment indicate that the majority of girls aged 16-17 have a low or below average level of somatic health.

It is important to note that among the girls who participated in the study, 6.79% of 16-year-old girls and 5.61% of 17-year-old girls have a higher than average level of physical health. Unfortunately, among the 16–17-year-old girls who took part in the study, there were no ones whose level of physical health could be characterized as high.

The research was conducted with the aim of improving the effectiveness of the physical education process. The obtained results will be basic in the development of favorable conditions for preserving and strengthening the physical health of girls through traditional and innovative means of physical culture and sports to meet the requests, needs and preferences of girls aged 16-17.

**Key words:** somatic health, schoolchildren aged 16–17, standard of living index, power index, index Robinson, index Ruf'ye, express-method of health evaluation.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі одним із важливих завдань фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти (ЗЗСО) є покращення фізичного здоров'я учнів.

Як зазначають дослідники [5, 6] рівень здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості підростаючого покоління