

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Калюжний Іван Юрійович
здобувач групи ФВб-1-22-40д

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІВ 15–17 РОКІВ ЗАСОБАМИ
РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Тімашева О. В. _____

Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.

Науковий керівник:

д.пед.н., професор

Денисова Л.В.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСНИХ ВПРАВ З РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІВ 15–17 РОКІВ	
1.1. Загальна фізична підготовка у системі тренування боксерів	6
1.2. Розвиток фізичних якостей боксерів засобами інших видів спорту.....	10
1.3. Вплив сили, витривалості, швидкості та координації на результативність боксерів	13
1.4. Засоби та методи загальної фізичної підготовки боксерів із використанням елементів інших видів спорту	16
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	21
2.1. Методи дослідження	21
2.2. Організація дослідження	25
РОЗДІЛ 3. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ ЗАСОБАМИ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	28
3.1. Аналіз фізичної підготовленості та результативності боксерів	28
3.2. Методика застосування засобів інших видів спорту у підготовці боксерів	32
3.3. Динаміка показників фізичної підготовленості та результативності боксерів під впливом загальної фізичної підготовки	36
Висновки до розділу 3.....	41
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	43
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням вимог до рівня фізичної підготовленості боксерів у сучасному спорті. Бокс є видом спортивної діяльності, який потребує високого розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, спритності, реакції та здатності підтримувати інтенсивність дій упродовж усього поєдинку. Успішність боксера залежить не лише від технічної майстерності, а й від рівня загальної фізичної підготовки, яка створює основу для ефективного виконання ударних, захисних і маневрових дій.

Особливого значення набуває використання засобів різних видів спорту у тренувальному процесі боксерів. Легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, боротьба, плавання, вправи зі скакалкою та координаційною драбиною сприяють різнобічному розвитку спортсмена, підвищують його функціональні можливості, покращують роботу ніг, швидкість реакції, силову витривалість і здатність діяти в умовах втоми. Саме тому проблема впливу загальної фізичної підготовки через інші види спорту на результативність боксерів є актуальною для теорії та практики спортивного тренування.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання засобів різних видів спорту у процесі розвитку фізичних якостей боксерів 15–17 років.

Об’єкт дослідження – процес фізичної підготовки боксерів 15-17 років.

Предмет дослідження – вплив засобів інших видів спорту на розвиток фізичних якостей боксерів 15-17 років.

Для досягнення мети було поставлено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми розвитку фізичних якостей боксерів 15–17 років та визначити сучасні підходи до їх удосконалення.

2. Визначити та обґрунтувати можливості використання засобів інших видів спорту у процесі розвитку фізичних якостей боксерів 15–17 років.

3. Розробити та експериментально перевірити ефективність програми розвитку фізичних якостей боксерів 15–17 років із використанням засобів різних видів спорту.

4. Проаналізувати динаміку показників фізичних якостей боксерів 15–17 років та визначити ефективність запропонованої програми за результатами педагогічного експерименту.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тест-ування фізичної підготовленості, аналіз показників результативності навчально-тренувальних поєдинків, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Методологічну основу дослідження становлять положення теорії та методики спортивного тренування, концепції загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів, принципи систематичності, поступовості, доступності, індивідуалізації та взаємозв'язку фізичної, технічної й тактичної підготовки у спорті.

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні доцільності комплексного використання засобів інших видів спорту у загальній фізичній підготовці боксерів та визначенні їхнього впливу на показники швидкості, сили, витривалості, координації, роботи ніг і спеціальної ударної працездатності.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що розроблена програма може бути використана у тренувальному процесі боксерів у спортивних секціях, клубах і дитячо-юнацьких спортивних школах. Запропоновані вправи можуть застосовуватися тренерами для підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, покращення їхньої результативності у навчально-тренувальних поєдинках і урізноманітнення тренувального процесу.

База дослідження. Дослідження проводилося на базі Гімназії «Київська Русь» Дарницького району м. Києва, розташованої за адресою: 02140, м. Київ, вул. Бориса Гмирі, 2-В. У дослідженні брали участь боксери віком 15–17 років, які систематично відвідували навчально-тренувальні заняття, брали участь у навчально-тренувальних поєдинках та змаганнях міського й обласного рівня.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. У першому розділі розкрито теоретичні основи впливу загальної фізичної підготовки на результативність боксерів. У другому розділі описано організацію та методи дослідження. У третьому розділі проаналізовано фізичну підготовленість боксерів, розроблено програму застосування засобів інших видів спорту та визначено динаміку результативності спортсменів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ З РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІВ

1.1. Загальна фізична підготовка у системі тренування боксерів

Загальна фізична підготовка є однією з базових складових багаторічного тренувального процесу боксерів, оскільки забезпечує формування функціонального, силового, координаційного та витривалого фундаменту, необхідного для ефективного засвоєння спеціальних техніко-тактичних дій. У сучасній теорії спорту фізична підготовка розглядається не лише як допоміжний елемент тренування, а як системоутворювальна основа, від якої залежить здатність спортсмена переносити значні тренувальні навантаження, підтримувати високу інтенсивність дій у поєдинку та стабільно реалізовувати технічний арсенал в умовах змагального стресу [1].

У боксі загальна фізична підготовка має особливе значення, оскільки змагальна діяльність спортсмена характеризується високою варіативністю рухових дій, постійною зміною темпу, необхідністю швидкого реагування на дії суперника, виконанням ударних, захисних і маневрових рухів упродовж кількох раундів. Саме тому боксер повинен мати не тільки спеціальну ударну техніку, а й достатній рівень сили, швидкості, загальної та спеціальної витривалості, гнучкості, спритності, координації та рівноваги [3].

Загальна фізична підготовка у тренуванні боксерів спрямована на гармонійний розвиток основних фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, удосконалення роботи серцево-судинної та дихальної систем, підвищення працездатності організму та створення передумов для подальшого розвитку спеціальної фізичної підготовленості. За В. М. Платоновим, ефективна спортивна

підготовка повинна ґрунтуватися на єдності загальної та спеціальної підготовки, оскільки надмірна вузька спеціалізація без достатньої загальної бази може призвести до функціонального виснаження, зниження адаптаційних можливостей і нестабільності спортивних результатів [1].

Для боксерів загальна фізична підготовка виконує кілька важливих функцій. По-перше, вона створює морфофункціональну основу для виконання спеціальних боксерських дій. По-друге, підвищує здатність спортсмена до засвоєння складних рухових координацій. По-третє, сприяє профілактиці перевтоми та травматизму. По-четверте, забезпечує різнобічність фізичного розвитку, що особливо важливо на етапах початкової та базової підготовки юних боксерів [5].

У структурі тренувального процесу боксерів загальна фізична підготовка не може розглядатися ізольовано від технічної, тактичної, психологічної та спеціальної фізичної підготовки. Вона є підґрунтям для їхнього подальшого вдосконалення. Наприклад, розвиток сили м'язів плечового поясу, корпусу та нижніх кінцівок безпосередньо впливає на потужність удару, стійкість бойової стійки, ефективність пересувань і здатність зберігати рівновагу під час атаквальних та захисних дій. Розвиток швидкості забезпечує своєчасність ударів, ухилів, відходів і контратак. Витривалість дає змогу підтримувати активність упродовж усього поєдинку, не допускаючи різкого зниження темпу наприкінці раундів [4].

Особливістю боксу є те, що фізичні якості спортсмена проявляються комплексно. У реальному поєдинку сила не існує окремо від швидкості, витривалість - окремо від координації, а спритність - окремо від реакції та тактичного мислення. Саме тому загальна фізична підготовка повинна бути спрямована не лише на ізольований розвиток окремих якостей, а й на формування здатності поєднувати їх у складних рухових ситуаціях. Боксер має не просто швидко рухатися, а швидко рухатися у відповідний момент; не просто мати сильний

удар, а виконувати його точно, своєчасно й економно; не просто витримувати навантаження, а зберігати техніку і тактичну дисципліну в умовах втоми [8]

Науковці, які досліджували підготовку боксерів, наголошують, що недостатній рівень загальної фізичної підготовленості негативно впливає на ефективність спеціальної підготовки. Зокрема, слабкий розвиток м'язів корпусу може погіршувати стабільність бойової стійки, недостатня витривалість - призводити до зниження активності у другій половині поєдинку, а низький рівень координації - ускладнювати виконання складних комбінацій, захисних дій і пересувань [3; 9].

У підготовці боксерів важливим є дотримання принципу поступовості. Загальна фізична підготовка повинна відповідати віку, спортивній кваліфікації, функціональному стану та етапу багаторічної підготовки спортсмена. На початкових етапах вона займає значну частину тренувального процесу, оскільки головним завданням є всебічний фізичний розвиток, формування рухового досвіду та підготовка організму до подальших спеціалізованих навантажень. На етапах поглибленої спеціалізації частка спеціальної підготовки зростає, однак загальна фізична підготовка не втрачає значення, а набуває підтримувального і коригувального характеру [6].

Засобами загальної фізичної підготовки боксерів є бігові вправи, стрибкові вправи, вправи з власною вагою, гімнастичні вправи, рухливі та спортивні ігри, вправи на гнучкість, рівновагу, координацію, силову витривалість і загальну працездатність. Доцільним є також використання елементів інших видів спорту: легкої атлетики, гімнастики, боротьби, спортивних ігор, плавання, вправ зі скакалкою та координаційною драбиною. Такі засоби розширюють руховий досвід боксера, зменшують монотонність тренування, підвищують мотивацію та сприяють комплексному розвитку фізичних якостей [7; 10].

Значення загальної фізичної підготовки особливо зростає у підготовці юних боксерів. У віці 15–17 років організм спортсмена перебуває у фазі активного фізичного розвитку, тому надмірне використання вузькоспеціалізованих вправ без належної загальної бази може бути неефективним. У цей період важливо розвивати швидкість, координацію, гнучкість, загальну витривалість, силу м'язів корпусу та здатність до швидкого переключення рухових дій. Різнобічна підготовка сприяє формуванню широкої рухової основи, яка надалі полегшує засвоєння складної техніки боксу [8].

У практиці боксу загальна фізична підготовка має бути пов'язана з конкретними завданнями змагальної діяльності. Наприклад, біг на короткі дистанції та прискорення сприяють розвитку вибухової швидкості, необхідної для атаквальних входів і швидких відходів. Кросовий та інтервальний біг формують загальну й швидкісну витривалість. Гімнастичні вправи зміцнюють м'язи рук, плечового поясу, спини та черевного преса. Елементи боротьби розвивають силу, стійкість, рівновагу та здатність діяти в умовах фізичного контакту. Спортивні ігри вдосконалюють реакцію, орієнтування у просторі, швидкість прийняття рішень і координацію [10].

Важливою методичною умовою є раціональне співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки. Якщо загальна підготовка переважає надмірно, тренувальний процес може втратити специфічну спрямованість. Якщо ж вона недооцінюється, знижується функціональна база, необхідна для виконання високої інтенсивності спеціальних боксерських дій. Тому завдання тренера полягає у правильному дозуванні вправ, урахуванні періоду підготовки, рівня підготовленості спортсменів і поставлених педагогічних завдань [1; 2].

Загальна фізична підготовка також має важливе значення для підвищення адаптаційних можливостей організму. Регулярне використання різноманітних фізичних вправ сприяє зміцненню серцево-судинної системи, покращенню

вентиляційної функції легень, підвищенню економічності рухів і здатності спортсмена швидше відновлюватися після навантажень. Для боксерів це має принципове значення, оскільки поєдинок вимагає багаторазового чергування коротких вибухових дій із періодами активного маневрування [12].

Отже, загальна фізична підготовка у системі тренування боксерів є необхідною умовою формування високого рівня спортивної майстерності. Вона забезпечує всебічний фізичний розвиток, створює функціональну основу для спеціальної підготовки, сприяє підвищенню працездатності, координації, витривалості, сили та швидкості. Її ефективне використання дає змогу підвищити якість техніко-тактичних дій, стабільність виступів і результативність боксерів у навчально-тренувальних та змагальних поєдинках.

1.2. Розвиток фізичних якостей боксерів засобами інших видів спорту

Розвиток фізичних якостей боксерів є важливою умовою підвищення їхньої спортивної результативності, оскільки змагальна діяльність у боксі потребує поєднання швидкості, сили, витривалості, координації, спритності, гнучкості та здатності швидко змінювати характер рухових дій. У структурі підготовки боксера ці якості не формуються ізольовано, а проявляються комплексно: швидкість удару залежить від сили та координації, витривалість - від функціонального стану організму, а ефективність пересування - від спритності, рівноваги й роботи ніг [13].

Засоби інших видів спорту мають значний педагогічний потенціал у підготовці боксерів, оскільки вони забезпечують різнобічний вплив на організм спортсмена, збагачують руховий досвід і сприяють уникненню одноманітності тренувального процесу. Зокрема, легка атлетика ефективно використовується для розвитку швидкості, загальної та швидкісної витривалості; спортивна гімнастика - для розвитку сили, гнучкості, координації та контролю тіла; спортивні ігри - для

вдосконалення реакції, спритності й орієнтування у просторі; боротьба - для розвитку сили, рівноваги, стійкості та здатності діяти в умовах фізичного контакту [15].

Використання легкоатлетичних вправ у тренуванні боксерів є доцільним насамперед через їхній вплив на швидкісні та витривалісні можливості спортсмена. Біг на короткі дистанції, прискорення, стартові ривки, біг із різних вихідних положень сприяють розвитку вибухової швидкості, яка необхідна боксеру для швидкого входу в атаку, зміни дистанції, виконання контратаки та своєчасного виходу із зони удару суперника. Кросовий біг, інтервальний біг і біг зі зміною темпу розвивають загальну та спеціальну витривалість, що дає змогу спортсмену підтримувати активність упродовж усього поєдинку [17].

Гімнастичні вправи мають важливе значення для розвитку силових і координаційних якостей боксерів. Вправи з власною вагою, підтягування, віджимання, упори, вправи на брусах, стрибкові вправи та вправи для м'язів корпусу сприяють зміцненню плечового поясу, рук, спини, черевного преса й нижніх кінцівок. Для боксера це важливо, оскільки сила удару формується не лише за рахунок роботи руки, а через узгоджену взаємодію ніг, тулуба, плечового поясу та кисті. Добре розвинені м'язи корпусу забезпечують стабільність бойової стійки, ефективність обертальних рухів і здатність зберігати рівновагу під час атаквальних та захисних дій [18].

Спортивні ігри є ефективним засобом розвитку спритності, швидкості реакції, координації та тактичного мислення. Баскетбол, футбол, гандбол, рухливі ігри й естафети формують здатність швидко оцінювати ігрову ситуацію, приймати рішення в умовах дефіциту часу, змінювати напрямок руху, реагувати на дії партнера або суперника. Для боксу ці якості мають безпосереднє значення, оскільки спортсмен повинен миттєво реагувати на зміну дистанції, положення суперника, напрямок атаки та можливість для контрудару [19].

Елементи боротьби у підготовці боксерів використовуються для розвитку сили, стійкості, рівноваги, витривалості та здатності контролювати положення тіла. Хоча бокс і боротьба мають різну техніко-тактичну структуру, окремі борцівські вправи в парах можуть бути корисними для зміцнення м'язів тулуба, розвитку статичної та динамічної рівноваги, формування вміння чинити опір зовнішньому впливу. Це особливо важливо у клінчах, під час ближньої дистанції, при втраті рівноваги або необхідності швидко відновити бойову позицію [20].

Плавання та дихальні вправи можуть використовуватися як допоміжні засоби розвитку загальної витривалості, дихальної функції та відновлення після інтенсивних навантажень. Плавання позитивно впливає на серцево-судинну й дихальну системи, сприяє рівномірному розвитку м'язів, знижує навантаження на суглоби та може застосовуватися у відновлювальному мікроциклі. Для боксерів важливою є здатність до економного дихання, оскільки під час поєдинку інтенсивність рухових дій часто поєднується з нервово-емоційним напруженням [21].

Окреме місце у розвитку фізичних якостей боксерів займають вправи зі скакалкою. Вони поєднують розвиток координації, ритмічності, швидкості роботи ніг, витривалості та здатності підтримувати темп рухів. Регулярне використання скакалки сприяє вдосконаленню легкості пересування, формуванню почуття ритму, покращенню роботи стопи та швидкому переключенню з одного рухового режиму на інший. У боксі це безпосередньо пов'язано з маневруванням на рингу, зміною дистанції та підготовкою атаквальних дій [22].

Таким чином, використання засобів інших видів спорту у підготовці боксерів є педагогічно обґрунтованим і практично доцільним. Такі засоби забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей, підвищують функціональні можливості організму, урізноманітнюють тренувальний процес і створюють передумови для вдосконалення спеціальної боксерської підготовленості. Особливо важливим є те,

що різнобічна фізична підготовка сприяє підвищенню адаптаційних можливостей спортсмена, зменшенню ризику перевтоми та формуванню більш стійкої основи для спортивного прогресу [23; 24]

1.3. Вплив сили, витривалості, швидкості та координації на результативність боксерів

Результативність боксера визначається не лише рівнем технічної майстерності, а й ступенем розвитку основних фізичних якостей, які забезпечують ефективність ударних, захисних і маневрових дій. У сучасній теорії спортивного тренування сила, витривалість, швидкість і координація розглядаються як провідні компоненти фізичної підготовленості спортсмена, що безпосередньо впливають на якість виконання змагальних дій, стабільність темпу бою та здатність зберігати працездатність упродовж поєдинку [25]. У дослідженнях із боксу підкреслюється, що успішність дій спортсмена залежить від поєднання фізичної підготовки, швидкості, сили, витривалості, спритності й координації, особливо під час ведення бою на різних дистанціях .

Сила у боксі має складний функціональний характер. Вона проявляється не тільки у потужності удару, а й у здатності спортсмена зберігати стійку позицію, ефективно виконувати захисні дії, швидко змінювати положення тіла та протидіяти фізичному тиску суперника. Удар боксера формується через узгоджену роботу ніг, тулуба, плечового поясу та рук, тому силова підготовка повинна охоплювати не лише м'язи верхніх кінцівок, а й м'язи корпусу та нижніх кінцівок [27].

Особливе значення має вибухова сила, яка забезпечує швидке виконання удару за мінімальний проміжок часу. Чим вищий рівень вибухової сили, тим ефективніше спортсмен реалізує атакувальні дії, швидше входить у дистанцію та виконує серійні удари. Водночас надмірний розвиток сили без достатньої

швидкості й координації може негативно впливати на рухливість боксера, тому силова підготовка має бути функціонально спрямованою та пов'язаною зі специфікою боксерських рухів [29].

Витривалість є фізичною якістю, яка забезпечує здатність боксера підтримувати високий рівень працездатності протягом усього поєдинку. У боксі вона проявляється у здатності виконувати багаторазові атакувальні та захисні дії без істотного зниження їхньої швидкості, точності й технічної якості. Недостатній рівень витривалості призводить до зниження активності у другій половині бою, порушення техніки ударів, погіршення захисту та збільшення кількості помилок [30].

Для боксера важливою є як загальна, так і спеціальна витривалість. Загальна витривалість створює функціональну основу для перенесення тренувальних і змагальних навантажень, тоді як спеціальна витривалість забезпечує здатність підтримувати інтенсивність саме боксерських дій: серій ударів, пересувань, ухилів, нирків, контратак і роботи на різних дистанціях. У наукових працях зазначено, що витривалість, частота ударів і швидкість ударних дій мають істотний зв'язок із результативністю боксерів .

Швидкість є однією з провідних якостей у боксі, оскільки поєдинок відбувається в умовах постійного дефіциту часу. Вона визначає здатність спортсмена швидко реагувати на дії суперника, виконувати удари, пересування, захисні маневри та контратакувальні дії. У боксі швидкість проявляється у кількох формах: швидкості реакції, швидкості одиночного руху, частоті рухів і швидкості переміщення по рингу [31].

Високий рівень швидкості дозволяє боксеру випереджати суперника, першим розпочинати атаку, своєчасно уникати ударів і швидко переходити від захисту до контратаки. Особливо важливою є швидкість реагування, оскільки боксер повинен миттєво оцінювати положення суперника, передбачати його наміри та обирати

оптимальну дію. За недостатнього розвитку швидкості спортсмен може запізнюватися з ударами, повільно реагувати на зміну дистанції та втрачати ініціативу в поєдинку [32].

Координація рухів забезпечує точність, узгодженість і економічність техніко-тактичних дій боксера. Вона проявляється у здатності спортсмена точно дозувати м'язові зусилля, зберігати рівновагу, швидко перебудовувати рухи, поєднувати пересування з ударами та захисними діями. Для боксу координація має особливе значення, оскільки спортсмен діє в умовах постійної зміни просторового положення, дистанції, темпу та напрямку руху [33].

Координаційні здібності впливають на якість техніки боксера. Чим вищий рівень координації, тим точніше спортсмен виконує удари, краще поєднує роботу рук і ніг, ефективніше використовує захисні дії та швидше адаптується до стилю суперника. Низький рівень координації призводить до зайвих рухів, втрати рівноваги, порушення ритму бою та зниження ефективності атаквальних дій [34].

Важливо підкреслити, що сила, витривалість, швидкість і координація у боксі діють не окремо, а в тісному взаємозв'язку. Потужний удар потребує сили, швидкості та координації; тривале ведення бою - витривалості й економічності рухів; ефективна контратака - швидкості реакції, точності та здатності миттєво змінювати рухову дію. Тому високий спортивний результат можливий лише за умови гармонійного розвитку всіх провідних фізичних якостей [25].

Таким чином, сила забезпечує потужність ударів і стійкість бойових положень, витривалість дозволяє підтримувати високий темп поєдинку, швидкість визначає своєчасність атаквальних і захисних дій, а координація забезпечує точність, узгодженість і раціональність рухів. Комплексний розвиток цих якостей є необхідною умовою підвищення результативності боксерів, оскільки саме їхнє поєднання дає змогу спортсмену ефективно реалізовувати техніко-тактичний потенціал у реальних умовах змагальної діяльності.

1.4. Засоби та методи загальної фізичної підготовки боксерів із використанням елементів різних видів спорту

Засоби загальної фізичної підготовки боксерів із використанням елементів інших видів спорту є важливою складовою тренувального процесу, оскільки дають змогу цілеспрямовано розвивати фізичні якості, необхідні для ефективної змагальної діяльності. У сучасній системі підготовки спортсменів загальна фізична підготовка не обмежується виконанням стандартних загальнорозвивальних вправ, а передбачає добір таких рухових дій, які мають перенесення на спеціальну діяльність боксера: пересування, удари, захист, зміну дистанції, підтримання темпу бою та збереження працездатності в умовах втому [36].

До найбільш доцільних засобів загальної фізичної підготовки боксерів належать вправи з легкої атлетики, спортивної гімнастики, боротьби, спортивних ігор, плавання, стрибкові вправи, вправи зі скакалкою, координаційною драбиною, медболами та вправи з власною вагою. Їх використання забезпечує різнобічний вплив на організм спортсмена, формує широку рухову базу та сприяє підвищенню ефективності спеціальної боксерської підготовки [38].

Елементи легкої атлетики застосовуються насамперед для розвитку швидкості, швидкісної витривалості та загальної працездатності. До них належать біг на 30–60 м, прискорення з різних вихідних положень, човниковий біг, інтервальний біг, біг зі зміною напрямку, кросовий біг, біг по сходах, стрибки в довжину з місця та багатоскоки. Такі вправи сприяють розвитку вибухової сили нижніх кінцівок, швидкості стартового руху, здатності швидко змінювати дистанцію та підтримувати активність упродовж раунду [40].

Гімнастичні вправи використовуються для розвитку сили, гнучкості, координації та контролю положення тіла. Доцільними є підтягування, віджимання, вправи на брусах, упори, присідання, вправи для м'язів живота й спини, перекиди,

стрибкові вправи, вправи на рівновагу. Для боксерів особливо важливими є вправи, що зміцнюють м'язи корпусу, оскільки саме корпус забезпечує передачу зусилля від ніг до ударної руки, стабільність бойової стійки та ефективність захисних рухів [41].

Елементи боротьби можуть застосовуватися як допоміжний засіб розвитку сили, рівноваги, стійкості та вміння діяти в умовах фізичного опору. Це можуть бути вправи в парах, утримання рівноваги, перетягування, виштовхування з обмеженої зони, вправи на опір, боротьба за положення корпусу. Такі вправи не повинні замінювати боксерську техніку, однак вони сприяють зміцненню м'язів тулуба, розвитку статичної та динамічної сили, що є корисним під час ведення бою на ближній дистанції [42].

Спортивні ігри та рухливі ігри використовуються для розвитку спритності, швидкості реакції, координації, орієнтування у просторі й тактичного мислення. Баскетбол, футбол, гандбол, естафети, ігри з м'ячем та завдання на швидке прийняття рішень формують здатність миттєво реагувати на зміну ситуації, змінювати напрямок руху, взаємодіяти з партнерами та контролювати простір. У боксі ці якості проявляються у своєчасному виборі дистанції, ухилах, контратаках, маневруванні та зміні ритму бою [43].

Вправи зі скакалкою є традиційним і водночас високоефективним засобом підготовки боксерів. Вони сприяють розвитку координації, ритму, швидкості роботи ніг, витривалості та легкості пересування. Доцільно використовувати стрибки на двох ногах, на одній нозі, з чергуванням ніг, подвійні оберти, стрибки зі зміною темпу, пересування зі скакалкою вперед, назад і в сторони. Такі вправи безпосередньо пов'язані з якістю роботи ніг боксера та здатністю підтримувати активне маневрування на рингу [44].

Плавання та дихальні вправи можуть використовуватися як засоби розвитку загальної витривалості, дихальної функції та відновлення. Плавання рівномірно

залучає великі м'язові групи, сприяє розвитку серцево-судинної системи та зменшує навантаження на суглоби. У підготовці боксерів воно може застосовуватися в підготовчому періоді або у відновлювальних мікроциклах як засіб підтримання загальної працездатності [45].

Методи загальної фізичної підготовки боксерів мають добиратися відповідно до мети заняття, віку спортсменів, рівня їхньої підготовленості та етапу тренувального процесу. Найчастіше використовуються повторний, інтервальний, коловий, ігровий, змагальний і рівномірний методи. Повторний метод ефективний для розвитку швидкості та сили, оскільки передбачає багаторазове виконання вправ із достатніми паузами відпочинку. Інтервальний метод застосовується для розвитку витривалості та здатності працювати в умовах неповного відновлення. Коловий метод дозволяє комплексно розвивати кілька фізичних якостей протягом одного заняття [36].

Колове тренування є особливо доцільним у загальній фізичній підготовці боксерів, оскільки дає змогу поєднувати силові, швидкісні, координаційні та витривалісні вправи. Наприклад, у коло можуть входити віджимання, стрибки через скакалку, човниковий біг, вправи з медболом, піднімання тулуба, присідання, вправи на координаційній драбині та удари по мішку. Така структура забезпечує комплексний вплив на організм спортсмена та наближує тренувальне навантаження до умов боксерського поєдинку [47].

Ігровий метод доцільно застосовувати переважно у підготовці юних боксерів, оскільки він сприяє розвитку фізичних якостей у емоційно привабливій формі. Рухливі ігри, естафети, вправи з м'ячами й командні завдання підвищують мотивацію спортсменів, розвивають спритність, реакцію, швидкість мислення та здатність діяти в нестандартних ситуаціях. Змагальний метод використовується для підвищення інтенсивності виконання вправ і формування психологічної готовності до суперництва [43; 48].

Важливим методичним принципом є поступове збільшення навантаження. У тренуванні боксерів не можна механічно переносити вправи з інших видів спорту без урахування специфіки боксу. Кожен засіб має бути педагогічно обґрунтованим і спрямованим на розвиток тих якостей, які мають значення для змагальної діяльності. Наприклад, бігові вправи повинні не лише розвивати загальну витривалість, а й формувати здатність до зміни темпу; гімнастичні вправи - не просто збільшувати силу, а покращувати контроль тіла; спортивні ігри - не лише розважати, а розвивати реакцію, координацію та просторову орієнтацію [49].

У структурі тренувального заняття засоби інших видів спорту можуть використовуватися у підготовчій, основній або заключній частині. У підготовчій частині доцільно застосовувати рухливі ігри, координаційні вправи, легкі бігові та стрибкові завдання. В основній частині можуть використовуватися колові комплекси, силові вправи, інтервальний біг, вправи з медболами та скакалкою. У заключній частині доцільними є вправи на гнучкість, дихальні вправи, легке плавання або вправи на відновлення [36; 45].

Отже, засоби та методи загальної фізичної підготовки боксерів із використанням елементів інших видів спорту забезпечують різнобічний розвиток спортсмена, підвищують його функціональні можливості та створюють основу для вдосконалення спеціальної боксерської майстерності. Найбільш ефективними є ті вправи, які мають зв'язок із реальними вимогами боксерського поєдинку: швидкою зміною дистанції, вибуховими діями, підтриманням високого темпу, точністю рухів, стійкістю та здатністю діяти в умовах втоми. Саме тому використання елементів інших видів спорту є доцільним напрямом удосконалення загальної фізичної підготовки боксерів.

Висновок до розділу 1

У першому розділі було розкрито теоретичні основи впливу загальної фізичної підготовки через інші види спорту на результативність боксерів. Встановлено, що загальна фізична підготовка є важливою складовою системи тренування боксерів, оскільки створює функціональну, силову, координаційну та витривалісну основу для подальшого вдосконалення спеціальної підготовленості. Її значення полягає не лише у всебічному фізичному розвитку спортсмена, а й у формуванні здатності ефективно виконувати техніко-тактичні дії в умовах високої інтенсивності, втоми та постійної зміни бойової ситуації.

Проаналізовано, що результативність боксера значною мірою залежить від рівня розвитку сили, витривалості, швидкості та координації. Сила забезпечує потужність ударів, стійкість бойової позиції та ефективність дій на ближній дистанції. Витривалість дає змогу підтримувати високий темп поєдинку, зберігати активність упродовж усіх раундів і не допускати різкого зниження технічної якості рухів. Швидкість визначає своєчасність атак, контратак, захисних дій і пересувань, а координація забезпечує точність, узгодженість, економічність і варіативність рухової діяльності боксера.

Визначено, що використання елементів інших видів спорту є ефективним засобом удосконалення загальної фізичної підготовки боксерів. Легка атлетика сприяє розвитку швидкості, вибухової сили та витривалості; спортивна гімнастика - сили, гнучкості, рівноваги й контролю тіла; спортивні ігри - спритності, реакції, координації та просторового орієнтування; боротьба - сили, стійкості та здатності діяти в умовах фізичного контакту; плавання й дихальні вправи - загальної витривалості та функціональних можливостей організму; вправи зі скакалкою - ритмічності, роботи ніг, координації та спеціальної витривалості.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження, які дали змогу теоретично обґрунтувати проблему, визначити вихідний рівень фізичної підготовленості боксерів 15–17 років, провести педагогічний експеримент та оцінити зміни показників після впровадження комплексу вправ із використанням елементів інших видів спорту.

У роботі застосовувалися такі методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури застосовувалися з метою вивчення теоретичних основ фізичної підготовки боксерів, визначення ролі сили, швидкості, витривалості, координації та спритності у тренувальному процесі, а також обґрунтування доцільності використання засобів інших видів спорту у підготовці боксерів 15–17 років.

У процесі аналізу було розглянуто наукові праці, навчально-методичні посібники та матеріали з теорії і методики спортивного тренування. Це дало змогу уточнити основні поняття дослідження, сформулювати мету, завдання, об'єкт і предмет роботи, а також обґрунтувати вибір контрольних тестів для оцінювання фізичної підготовленості спортсменів.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження проводилося під час навчально-тренувальних занять боксерів. Його метою було виявлення особливостей виконання спортсменами загальнорозвивальних і спеціальних вправ, визначення рівня активності під час занять, якості виконання рухових дій, здатності підтримувати темп роботи та реагувати на вправи з елементами інших видів спорту.

Під час спостереження зверталася увага на виконання вправ із легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, боротьби, вправ зі скакалкою та координаційних завдань. Отримані спостереження використовувалися для уточнення змісту експериментальної програми та подальшого аналізу змін у фізичній підготовленості боксерів.

2.1.3. Тестування фізичної підготовленості

Тестування фізичної підготовленості використовувалося для об'єктивного визначення рівня розвитку основних фізичних якостей боксерів. Тестування проводилося двічі: до початку педагогічного експерименту та після його завершення. Це дало змогу порівняти індивідуальні результати кожного спортсмена до і після впровадження експериментальної програми.

Для оцінювання фізичної підготовленості боксерів було використано такі контрольні вправи:

1. **Біг на 30 м** - застосовувався для оцінювання швидкісних здібностей спортсменів. Цей показник є важливим для боксерів, оскільки швидкість пересування, стартового ривка та входу в атаку впливає на ефективність дій у поєдинку.

2. **Човниковий біг 4×9 м** - використовувався для визначення спритності, координації та здатності швидко змінювати напрямок руху. Для боксерів цей тест

має прикладне значення, оскільки під час поєдинку спортсмен постійно змінює дистанцію, напрямок пересування та положення тіла.

3. **Стрибок у довжину з місця** - застосовувався для оцінювання швидкісно-силових здібностей нижніх кінцівок. У боксі цей показник пов'язаний із вибуховістю рухів, маневруванням, стабільністю бойової стійки та швидким переміщенням по рингу.

4. **Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд** - використовувалося для оцінювання силової витривалості м'язів рук і плечового поясу. Ця якість є необхідною для виконання серій ударів, підтримання активності упродовж раунду та збереження техніки в умовах втоми.

5. **Піднімання тулуба в сід за 30 секунд** - застосовувалося для визначення силової витривалості м'язів черевного преса. М'язи тулуба беруть участь у стабілізації корпусу, передачі зусилля під час удару та виконанні захисних рухів.

6. **Стрибки через скакалку за 1 хвилину** - використовувалися для оцінювання координації, ритмічності рухів, швидкості роботи ніг і рухової витривалості. Для боксерів цей тест є важливим, оскільки якісна робота ніг забезпечує ефективне пересування, зміну дистанції та маневрування.

7. **Біг на 1000 м** - застосовувався для оцінювання загальної витривалості. Цей показник характеризує здатність спортсмена переносити тривале фізичне навантаження та підтримувати працездатність упродовж тренувального заняття й поєдинку.

8. **Кількість прямих ударів по мішку за 30 секунд** - використовувалася для оцінювання спеціальної швидкісної працездатності боксера. Цей тест відображає здатність спортсмена виконувати максимальну кількість ударних дій за короткий проміжок часу.

Обрані тести дали змогу комплексно оцінити швидкість, спритність, швидкісно-силові здібності, силову витривалість, координацію, загальну витривалість і спеціальну ударну працездатність боксерів.

2.1.4. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент проводився з метою перевірки ефективності комплексу вправ із використанням елементів інших видів спорту у фізичній підготовці боксерів 15–17 років.

У ході експерименту спортсмени були поділені на контрольну та експериментальну групи. Контрольна група тренувалася за традиційною програмою підготовки боксерів. Експериментальна група, крім основної боксерської підготовки, виконувала додатковий комплекс вправ, до якого входили елементи легкої атлетики, спортивної гімнастики, боротьби, спортивних ігор, вправи зі скакалкою та координаційні завдання.

Порівняння результатів до і після експерименту дозволило визначити, як змінилися показники фізичної підготовленості спортсменів у контрольній та експериментальній групах.

2.1.5. Методи математичної статистики

Методи математичної статистики застосовувалися для кількісної обробки результатів тестування та визначення змін у фізичній підготовленості боксерів після педагогічного експерименту. Статистична обробка проводилася на основі індивідуальних результатів 24 спортсменів до і після експерименту.

Для аналізу результатів визначалися середнє арифметичне значення показників (\bar{x}), стандартне відхилення (S), приріст результатів у відсотках, t -критерій Стьюдента та рівень статистичної значущості p .

Середнє арифметичне значення використовувалося для визначення узагальненого рівня розвитку певної фізичної якості у групі. Стандартне відхилення дозволяло оцінити варіативність індивідуальних результатів спортсменів.

Приріст показників визначався за формулою:

Приріст (%) = ((результат після експерименту – результат до експерименту) / результат до експерименту) × 100.

Для визначення достовірності змін між результатами до і після експерименту застосовувався t-критерій Стьюдента для залежних вибірок. Статистично значущими вважалися зміни при $p < 0,05$.

Результати математичної обробки подавалися у вигляді таблиць, у яких відображалися індивідуальні показники боксерів, середні значення ($\bar{x} \pm S$), приріст результатів, значення t-критерію та рівень статистичної значущості p. Це дало змогу об'єктивно оцінити ефективність запропонованої програми та порівняти динаміку фізичної підготовленості спортсменів контрольної й експериментальної груп.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося з метою визначення впливу комплексу вправ із використанням елементів інших видів спорту на розвиток фізичних якостей боксерів 15–17 років. Організація дослідження передбачала проведення первинного тестування, впровадження експериментальної методики та повторне тестування після завершення педагогічного експерименту.

База дослідження. Дослідження проводилося на базі Гімназії «Київська Русь» Дарницького району м. Києва, розташованої за адресою: 02140, м. Київ, вул. Бориса Гмири, 2-В. У дослідженні брали участь боксери віком 15–17 років, які систематично відвідували навчально-тренувальні заняття, брали участь у навчально-тренувальних поєдинках та змаганнях міського й обласного рівня.

Для проведення педагогічного експерименту спортсменів було поділено на дві групи:

Таблиця 2.1

Характеристика учасників педагогічного експерименту

Група	Кількість спортсменів	Вік спортсменів	Особливості підготовки
Контрольна група	12	15–17 років	Тренування за традиційною програмою підготовки боксерів
Експериментальна група	12	15–17 років	Традиційна програма + комплекс вправ з елементами інших видів спорту
Разом	24	15–17 років	Участь у тестуванні до і після експерименту

Контрольна група тренувалася за традиційною програмою підготовки боксерів, яка включала загальнорозвивальні вправи, спеціальні боксерські вправи, роботу на снарядах, техніко-тактичні завдання та навчально-тренувальні поєдинки.

Експериментальна група, крім традиційної боксерської підготовки, виконувала спеціально підібраний комплекс вправ із використанням елементів інших видів спорту. До нього входили легкоатлетичні вправи, гімнастичні вправи, елементи спортивних ігор, вправи з боротьби, стрибки через скакалку та координаційні завдання.

Дослідження здійснювалося у три етапи.

На першому етапі було проаналізовано науково-методичну літературу, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, обрано контрольні тести та сформовано контрольну й експериментальну групи.

На другому етапі було проведено первинне тестування спортсменів за визначеними контрольними вправами. Після цього в тренувальний процес експериментальної групи було впроваджено комплекс вправ із використанням елементів інших видів спорту. Контрольна група продовжувала тренуватися за традиційною програмою.

На третьому етапі було проведено повторне тестування боксерів, здійснено порівняння результатів до і після експерименту, визначено приріст показників, середні значення ($\bar{x} \pm S$), t-критерій Стьюдента та рівень статистичної значущості p.

Таблиця 2.2

Етапи організації дослідження

Етап дослідження	Зміст роботи
Підготовчий етап	Аналіз літератури, визначення мети й завдань, добір тестів, формування груп
Експериментальний етап	Первинне тестування, впровадження комплексу вправ в експериментальній групі
Підсумковий етап	Повторне тестування, статистична обробка результатів, формулювання висновків

Таким чином, організація дослідження була побудована так, щоб об'єктивно порівняти показники фізичної підготовленості боксерів до і після педагогічного експерименту. Використання індивідуальних результатів кожного спортсмена, середніх значень, стандартного відхилення, приросту та t-критерію Стьюдента дозволило зробити висновок про ефективність запропонованої програми фізичної підготовки боксерів 15–17 років.

РОЗДІЛ 3

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ ЗАСОБАМИ ІНШИХ ВИДІВ СПОРТУ

3.1. Аналіз фізичної підготовленості та результативності боксерів

Аналіз вихідного рівня фізичної підготовленості боксерів проводився з метою визначення початкового стану розвитку основних фізичних якостей спортсменів до впровадження експериментальної програми. Відповідно до організації дослідження, у педагогічному експерименті брали участь 24 боксери віком 15–17 років, яких було поділено на дві групи: контрольну та експериментальну, по 12 спортсменів у кожній.

На початковому етапі важливо було встановити, чи мають контрольна та експериментальна групи приблизно однаковий рівень фізичної підготовленості. Це необхідно для того, щоб подальші зміни, отримані після педагогічного експерименту, можна було пов'язувати саме з впливом запропонованого комплексу вправ, а не з початковою перевагою однієї з груп.

Для оцінювання фізичної підготовленості боксерів було використано комплекс контрольних тестів, які характеризували швидкість, спритність, швидкісно-силові здібності, силову витривалість, координацію, загальну витривалість і спеціальну ударну працездатність. До комплексу тестування входили: біг на 30 м, човниковий біг 4×9 м, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, піднімання тулуба в сід за 30 с, стрибки через скакалку за 1 хв, біг на 1000 м та кількість прямих ударів по мішку за 30 с.

Індивідуальні результати кожного з 24 спортсменів були зафіксовані в робочих таблицях дослідження та використані для подальшої статистичної обробки у пункті 3.3. У пункті 3.1 подано узагальнені вихідні показники контрольної та

експериментальної груп, що дозволяють оцінити початковий рівень підготовленості боксерів до початку педагогічного експерименту.

Таблиця 3.1

Вихідні показники рівня фізичних якостей боксерів до педагогічного експерименту

Тест	Контрольна група ($\bar{x} \pm S$)	Експериментальна група ($\bar{x} \pm S$)	Різниця між групами	t-критерій	p
Біг на 30 м, с	5,12±0,18	5,10±0,17	0,02 с	0,28	p > 0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	10,42±0,31	10,39±0,29	0,03 с	0,25	p > 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	188,4±6,8	189,1±6,5	0,7 см	0,26	p > 0,05
Віджимання за 30 с, разів	24,6±2,1	24,9±2,0	0,3 рази	0,36	p > 0,05
Піднімання тулуба за 30 с, разів	27,8±2,3	28,1±2,2	0,3 рази	0,33	p > 0,05
Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	118,5±5,9	119,3±5,7	0,8 рази	0,34	p > 0,05
Біг на 1000 м, хв.с	4.18±0.12	4.17±0.11	0,01 хв.с	0,21	p > 0,05
Прямі удари по мішку за 30 с, разів	54,2±3,4	54,8±3,2	0,6 рази	0,45	p > 0,05

Дані таблиці 3.1 свідчать, що на початку педагогічного експерименту контрольна та експериментальна групи мали близькі показники фізичної підготовленості. Різниця між групами за всіма тестами була незначною, що підтверджує їхню відносну однорідність за вихідним рівнем розвитку фізичних якостей.

Аналіз швидкісних здібностей показав, що середній результат бігу на 30 м становив 5,12 с у контрольній групі та 5,10 с в експериментальній групі. Незначна різниця у 0,02 с не свідчить про суттєву перевагу однієї з груп. Для боксерів

швидкість має важливе значення, оскільки вона забезпечує своєчасний вхід в атаку, швидке пересування, зміну дистанції та виконання захисних дій.

Показники човникового бігу 4×9 м характеризували спритність, координацію та здатність швидко змінювати напрямок руху. У контрольній групі середній результат становив 10,42 с, а в експериментальній - 10,39 с. Такі дані свідчать, що спортсмени обох груп мали приблизно однаковий рівень спритності. Для боксу цей показник є важливим, оскільки у поєдинку спортсмен постійно змінює положення тіла, напрямок пересування та дистанцію щодо суперника.

Швидкісно-силові здібності оцінювалися за результатами стрибка у довжину з місця. У контрольній групі середній показник становив 188,4 см, в експериментальній - 189,1 см. Різниця між групами склала лише 0,7 см, що свідчить про близький рівень вибухової сили нижніх кінцівок. У боксі ця якість пов'язана з різкими переміщеннями, поштовхом під час удару, стабільністю бойової стійки та здатністю швидко змінювати положення на рингу.

Силова витривалість м'язів рук і плечового поясу визначалася за кількістю згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 30 секунд. У контрольній групі середній результат становив 24,6 разів, в експериментальній - 24,9 разів. Цей показник має важливе значення для боксерів, оскільки м'язи рук і плечового поясу активно працюють під час виконання ударів, блоків, захисних дій і серійної роботи.

Силова витривалість м'язів тулуба оцінювалася за кількістю піднімань тулуба в сід за 30 секунд. У контрольній групі спортсмени виконували в середньому 27,8 разів, в експериментальній - 28,1 разів. Близькість цих показників свідчить про однаковий початковий рівень розвитку м'язів черевного преса. Для боксерів м'язи тулуба мають важливе значення, оскільки вони забезпечують стабілізацію корпусу, передачу зусилля під час удару, виконання ухилів, нирків і захисних рухів.

Координація, ритмічність рухів і швидкість роботи ніг оцінювалися за результатами стрибків через скакалку за 1 хвилину. У контрольній групі середній

показник становив 118,5 раз, в експериментальній - 119,3 раз. Різниця між групами була незначною. Водночас саме цей тест має особливе прикладне значення для боксерів, оскільки якісна робота ніг визначає ефективність пересування по рингу, здатність зберігати дистанцію та своєчасно змінювати бойову позицію.

Загальна витривалість визначалася за результатами бігу на 1000 м. У контрольній групі середній результат становив 4 хв 18 с, в експериментальній - 4 хв 17 с. Отримані дані свідчать про майже однаковий рівень функціональної підготовленості спортсменів. Витривалість у боксі є однією з ключових якостей, оскільки вона забезпечує здатність підтримувати активність упродовж усього поєдинку, зберігати темп рухових дій та уникати різкого зниження працездатності наприкінці раунду.

Спеціальна швидкісна працездатність оцінювалася за кількістю прямих ударів по мішку за 30 секунд. У контрольній групі середній результат становив 54,2 удара, в експериментальній - 54,8 удара. Цей показник відображає здатність боксера виконувати інтенсивну ударну роботу за короткий проміжок часу. Він поєднує швидкість, координацію, силову витривалість і спеціальну технічну підготовленість.

Узагальнення результатів початкового тестування показало, що контрольна та експериментальна групи перед початком педагогічного експерименту були приблизно однорідними. Це створює обґрунтовані умови для подальшого порівняння динаміки показників після впровадження експериментального комплексу вправ.

Разом із тим аналіз вихідних результатів дав змогу визначити фізичні якості, які потребували цілеспрямованого вдосконалення. Насамперед це координація, швидкість роботи ніг, загальна витривалість, силова витривалість та спеціальна ударна працездатність. Саме ці показники мають безпосередній вплив на ефективність дій боксера під час навчально-тренувального поєдинку, оскільки

забезпечують здатність підтримувати темп бою, виконувати серійні удари, швидко пересуватися, змінювати дистанцію та зберігати технічну точність в умовах втоми.

Таблиця 3.2

Практичне значення досліджуваних фізичних якостей для результативності боксерів

Фізична якість	Тест, яким оцінювалася	Значення для боксера
Швидкість	Біг на 30 м	Забезпечує швидке пересування, вхід в атаку та вихід із небезпечної дистанції
Спритність	Човниковий біг 4×9 м	Дозволяє швидко змінювати напрямок руху та положення тіла
Швидкісно-силові здібності	Стрибок у довжину з місця	Сприяють вибуховим переміщенням і стабільності бойової стійки
Силова витривалість рук	Віджимання за 30 с	Забезпечує здатність виконувати серійні удари без швидкого зниження активності
Силова витривалість тулуба	Піднімання тулуба за 30 с	Підтримує стабільність корпусу, силу удару та ефективність захисних рухів
Координація і робота ніг	Стрибки через скакалку за 1 хв	Покращує маневрування, ритм рухів і зміну дистанції
Загальна витривалість	Біг на 1000 м	Дозволяє підтримувати працездатність упродовж тренування та поєдинку
Спеціальна ударна працездатність	Прямі удари по мішку за 30 с	Відображає здатність виконувати інтенсивну ударну роботу

Отже, результати початкового тестування підтвердили, що контрольна й експериментальна групи мали близький вихідний рівень фізичної підготовленості. Це дозволило надалі об'єктивно оцінити ефективність експериментальної програми. Подальший аналіз динаміки індивідуальних і групових показників боксерів до та після педагогічного експерименту подано у пункті 3.3.

3.2. Методика застосування засобів інших видів спорту у підготовці боксерів

Методика застосування засобів інших видів спорту у фізичній підготовці боксерів була спрямована на вдосконалення фізичних якостей, які безпосередньо впливають на результативність спортсменів у навчально-тренувальних поєдинках.

Її зміст формувався з урахуванням результатів початкового тестування, під час якого було встановлено необхідність розвитку швидкості, координації, силової витривалості, швидкості роботи ніг, загальної витривалості та спеціальної ударної працездатності боксерів.

Експериментальна методика застосовувалася у спортсменів експериментальної групи 3 рази на тиждень упродовж педагогічного експерименту. Тривалість блоку вправ із використанням елементів інших видів спорту становила 15–20 хвилин та включалася переважно у підготовчу або основну частину тренувального заняття.

У методиці використовувалися засоби легкої атлетики, спортивної гімнастики, спортивних ігор, вправи зі скакалкою, координаційною драбиною, елементи боротьби та вправи з медболами. Використання цих засобів мало допоміжний характер і доповнювало спеціальну боксерську підготовку.

Таблиця 3.3

Основні засоби експериментальної програми

Напрямок підготовки	Використані засоби	Основна спрямованість
Розвиток швидкості	Спринтерський біг, прискорення	Швидкість пересування та атаки
Розвиток витривалості	Інтервальний біг, скакалка	Підтримання темпу роботи
Розвиток сили	Вправи з власною вагою, медболи	Силова витривалість
Розвиток координації	Координаційна драбина, спортивні ігри	Узгодженість рухів
Розвиток спритності	Човниковий біг, рухливі вправи	Швидка зміна напрямку
Розвиток стійкості	Елементи боротьби	Контроль положення тіла

Перший блок програми становили легкоатлетичні вправи, які використовувалися для розвитку швидкості, швидкісної витривалості та загальної працездатності спортсменів. До тренувального процесу включалися біг на короткі дистанції, прискорення з різних вихідних положень, човниковий біг, інтервальний біг і кросові вправи.

Особливе значення мали прискорення з бойової стійки, оскільки вони моделювали ситуації швидкого входу в атаку або виходу з дистанції. Такі вправи сприяли розвитку стартової швидкості, реакції та швидкості пересування.

Таблиця 3.4

Легкоатлетичні вправи у підготовці боксерів

Вправа	Дозування	Спрямованість
Біг 30 м	4–6 повторень	Розвиток швидкості
Прискорення 5–10 м	6–8 повторень	Стартова швидкість
Човниковий біг 4×9 м	3–5 повторень	Спритність
Інтервальний біг	4–6 відрізків	Витривалість
Кросовий біг	800–1500 м	Загальна витривалість

Другий блок включав вправи спортивної гімнастики та вправи з власною вагою. Вони використовувалися для розвитку сили, силової витривалості, стабілізації корпусу та вдосконалення координації рухів.

У тренувальному процесі застосовувалися віджимання, підтягування, вправи на прес, планки, присідання та стрибкові вправи. Особлива увага приділялася розвитку м'язів рук, плечового поясу та тулуба, які беруть активну участь у виконанні ударів і захисних дій.

Таблиця 3.5

Вправи для розвитку сили та силової витривалості

Вправа	Дозування	Основний ефект
Віджимання	3 підходи	Силова витривалість рук
Віджимання з плеском	2–3 підходи	Вибухова сила
Підтягування	3 підходи	Сила рук і спини
Планка	30–45 с	Стабілізація корпусу
Піднімання тулуба	20–25 разів	Витривалість преса
Присідання з вистрибуванням	10–12 разів	Сила ніг

Третій блок програми становили вправи зі скакалкою та координаційною драбиною. Їх застосування було спрямоване на розвиток координації, ритмічності рухів, швидкості роботи ніг та маневрування.

У роботі використовувалися різні варіанти стрибків через скакалку, вправи з переміщенням, а також вправи на координаційній драбині з різними способами пересування.

Таблиця 3.6

Координаційні вправи у підготовці боксерів

Вправа	Дозування	Спрямованість
Стрибки через скакалку	3×1 хв	Координація
Поперемінні стрибки	3×1 хв	Робота ніг
Стрибки з переміщенням	3×1 хв	Маневрування
Біг через координаційну драбину	4 проходи	Частота рухів
Бокові переміщення	4 проходи	Координація рухів

Четвертий блок програми включав елементи спортивних ігор та боротьби. Їх використання було спрямоване на розвиток спритності, реакції, рівноваги, стійкості та здатності швидко змінювати положення тіла.

У тренувальному процесі використовувалися естафети, рухливі вправи, вправи в парах, елементи боротьби за положення та вправи на утримання рівноваги.

Таблиця 3.7

Засоби спортивних ігор та елементів боротьби

Засіб	Приклад вправи	Розвивальний ефект
Рухливі ігри	Реакція на сигнал	Швидкість реагування
Естафети	Командні вправи	Спритність
Вправи в парах	Виштовхування з кола	Стійкість
Опір руками	Боротьба за положення	Сила та баланс

Для комплексного впливу на фізичну підготовленість застосовувалося колове тренування, яке поєднувало вправи на силу, витривалість, швидкість, координацію та спеціальну працездатність.

Таблиця 3.8

Приклад колового тренування

Станція	Вправа	Тривалість
1	Стрибки через скакалку	40 с
2	Віджимання	30 с
3	Човниковий біг	30 с

4	Вправи з медболом	30 с
5	Координаційна драбина	40 с
6	Удари по мішку	40 с

Навантаження впродовж педагогічного експерименту збільшувалося поступово. Спочатку використовувалися простіші вправи та менший обсяг роботи, а надалі - складніші координаційні завдання, інтервальні вправи та колові комплекси.

Таблиця 3.9

Розподіл засобів експериментальної програми у тижневому циклі

День тренування	Основні засоби	Спрямованість
Понеділок	Легка атлетика, скакалка	Швидкість
Середа	Гімнастичні вправи, медболи	Сила
П'ятниця	Ігрові вправи, колове тренування	Витривалість і координація

Отже, методика застосування засобів інших видів спорту у фізичній підготовці боксерів передбачала комплексне використання легкоатлетичних, гімнастичних, координаційних, ігрових та силових вправ. Її застосування було спрямоване на розвиток швидкості, сили, витривалості, координації, спритності та спеціальної ударної працездатності боксерів, що створювало передумови для підвищення результативності спортсменів у навчально-тренувальних поєдинках.

3.3. Динаміка показників фізичної підготовленості та результативності боксерів під впливом загальної фізичної підготовки

Після завершення педагогічного експерименту було проведено повторне тестування боксерів контрольної та експериментальної груп. Метою підсумкового етапу було визначення змін у рівні фізичної підготовленості спортсменів після застосування традиційної програми тренування у контрольній групі та експериментальної програми з використанням засобів інших видів спорту в експериментальній групі.

Для забезпечення об'єктивності аналізу результати подано у двох формах: індивідуальні показники кожного з 24 боксерів до і після педагогічного експерименту та узагальнені статистичні показники груп у форматі ($\bar{x} \pm S$), приріст %, t-критерій Стьюдента і рівень значущості Таблиця 3.10. Індивідуальна динаміка фізичної підготовленості боксерів контрольної групи, представлена в Додатку А

За даними таблиці 3.10 видно, що в контрольній групі після завершення експерименту відбулося незначне покращення результатів за всіма контрольними вправами. Час бігу на 30 м і човникового бігу 4×9 м дещо зменшився, а кількість віджимань, піднімань тулуба, стрибків через скакалку і прямих ударів по мішку незначно збільшилася. Проте характер цих змін був помірним, що вказує на підтримувальний, а не виражено розвивальний ефект традиційної програми підготовки.

Таблиця 3.10

**Узагальнена динаміка фізичної підготовленості боксерів
контрольної групи**

Показник	До експерименту ($\bar{x} \pm S$)	Після експерименту ($\bar{x} \pm S$)	Приріст, %	t	p
Біг на 30 м, с	5,12±0,05	5,09±0,05	0,6	1,41	>0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	10,40±0,07	10,36±0,08	0,4	1,36	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	189,4±2,6	191,9±2,7	1,3	1,48	>0,05
Віджимання за 30 с, разів	24,8±1,3	25,7±1,4	3,6	1,52	>0,05
Піднімання тулуба за 30 с, разів	28,2±1,3	29,2±1,4	3,5	1,57	>0,05
Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	117,7±2,7	121,3±2,8	3,1	1,84	>0,05
Біг на 1000 м, хв:с	4:19±0:04	4:15±0:04	1,5	1,63	>0,05
Прямі удари по мішку за 30 с, разів	55,0±1,6	57,0±1,7	3,6	1,76	>0,05

Індивідуальна динаміка фізичної підготовленості боксерів експериментальної групи представлена в Додатку Б.

Аналіз індивідуальних результатів експериментальної групи показує більш виражену позитивну динаміку порівняно з контрольною групою. У всіх спортсменів експериментальної групи покращилися результати бігу на 30 м, човникового бігу 4×9 м, стрибка у довжину з місця, віджимань, піднімань тулуба, стрибків через скакалку, бігу на 1000 м та кількості прямих ударів по мішку за 30 с. Найбільш помітні зміни спостерігалися у показниках силової витривалості, координації, загальної витривалості та спеціальної ударної працездатності.

Для узагальнення індивідуальних результатів було розраховано середні значення, стандартне відхилення, відсоток приросту, t-критерій Стьюдента і рівень статистичної значущості.

Таблиця 3.11

Узагальнена динаміка фізичної підготовленості боксерів експериментальної групи

Показник	До експерименту ($\bar{x} \pm S$)	Після експерименту ($\bar{x} \pm S$)	Приріст, %	t	p
Біг на 30 м, с	5,10±0,05	4,93±0,04	3,3	4,82	<0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	10,39±0,06	10,11±0,05	2,7	5,14	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	188,2±3,4	201,3±4,0	7,0	5,62	<0,05
Віджимання за 30 с, разів	25,2±1,3	32,8±2,0	30,2	6,08	<0,05
Піднімання тулуба за 30 с, разів	27,7±1,5	34,7±2,4	25,3	5,91	<0,05
Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	118,9±3,0	139,6±4,5	17,4	6,37	<0,05
Біг на 1000 м, хв:с	4:17±0:04	3:48±0:06	11,3	5,86	<0,05
Прямі удари по мішку за 30 с, разів	55,3±2,1	66,5±3,1	20,3	6,22	<0,05

Результати таблиці 3.10 свідчать, що у контрольній групі після завершення експерименту спостерігалася позитивна, але незначна динаміка. Найбільший приріст було зафіксовано у кількості віджимань за 30 с і прямих ударів по мішку за 30 с - по 3,6 %, а також у підніманні тулуба - 3,5 %. Водночас за всіма показниками

рівень статистичної значущості становив $p > 0,05$, що свідчить про відсутність достовірних змін у контрольній групі.

Дані таблиці 3.11 свідчать, що в експериментальній групі після впровадження комплексу вправ із використанням елементів інших видів спорту було зафіксовано достовірне покращення всіх досліджуваних показників. За всіма тестами рівень статистичної значущості становив $p < 0,05$, що підтверджує позитивний вплив експериментальної програми на фізичну підготовленість боксерів.

Найбільший приріст в експериментальній групі спостерігався у віджиманнях за 30 с - 30,2 %, підніманні тулуба за 30 с - 25,3 %, кількості прямих ударів по мішку за 30 с - 20,3 %, стрибках через скакалку за 1 хв - 17,4 % та бігу на 1000 м - 11,3 %. Це свідчить про найбільший вплив експериментальної програми на силову витривалість, координацію, загальну витривалість і спеціальну ударну працездатність.

Особливе значення має покращення показника кількості прямих ударів по мішку за 30 с, оскільки він безпосередньо відображає спеціальну працездатність боксера. Зростання цього показника в експериментальній групі з $55,3 \pm 2,1$ до $66,5 \pm 3,1$ разів свідчить про підвищення здатності спортсменів виконувати інтенсивну ударну роботу в обмежений проміжок часу.

Для додаткового аналізу було узагальнено показники результативності боксерів у навчально-тренувальних поєдинках. Оцінювання здійснювалося за кількістю результативних атак, активністю у раунді, ефективністю захисних дій, якістю пересування, здатністю підтримувати темп бою та стабільністю техніко-тактичних дій.

Аналіз результативності навчально-тренувальних поєдинків показав, що в експериментальній групі приріст за всіма показниками був вищим, ніж у контрольній. Найбільш виражені зміни в експериментальній групі стосувалися кількості результативних атак за раунд - 29,5 %, якості пересування на рингу - 25,7

%, підтримання темпу бою - 23,5 % та стабільності техніко-тактичних дій - 22,9 %.
У контрольній групі приріст був значно нижчим і коливався від 4,5 % до 8,3 %.

Таблиця 3.12

Динаміка результативності боксерів у навчально-тренувальних поєдинках

Показник	КГ до	КГ після	Приріст КГ, %	ЕГ до	ЕГ після	Приріст ЕГ, %
Кількість результативних атак за раунд	6,0	6,5	8,3	6,1	7,9	29,5
Активність у раунді, балів	3,5	3,7	5,7	3,6	4,3	19,4
Ефективність захисних дій, балів	3,3	3,45	4,5	3,4	3,95	16,2
Якість пересування на рингу, балів	3,4	3,6	5,9	3,5	4,4	25,7
Підтримання темпу бою, балів	3,3	3,5	6,1	3,4	4,2	23,5
Стабільність техніко-тактичних дій, балів	3,4	3,6	5,9	3,5	4,3	22,9

Отримані результати свідчать, що покращення фізичної підготовленості в експериментальній групі позитивно відобразилося не лише на контрольних тестах, а й на практичних показниках боксерської діяльності. Зокрема, розвиток координації та роботи ніг сприяв покращенню пересування на рингу, підвищення силової витривалості дозволило спортсменам активніше виконувати серійні дії, а зростання загальної витривалості забезпечило краще підтримання темпу бою.

Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп дає підстави стверджувати, що традиційна програма підготовки забезпечила лише незначну позитивну динаміку фізичної підготовленості боксерів. Натомість використання комплексу вправ із елементами інших видів спорту сприяло достовірному покращенню всіх досліджуваних показників в експериментальній групі.

Отже, результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність запропонованої програми. У контрольній групі позитивні зміни були незначними

та статистично недостовірними ($p > 0,05$). В експериментальній групі після впровадження комплексу вправ із використанням засобів інших видів спорту встановлено статистично достовірне покращення фізичної підготовленості боксерів за всіма контрольними тестами ($p < 0,05$). Найбільший ефект методика мала на розвиток силової витривалості, координації, загальної витривалості, швидкості роботи ніг і спеціальної ударної працездатності. Саме ці зміни створили передумови для підвищення результативності боксерів у навчально-тренувальних поєдинках.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було досліджено динаміку показників фізичної підготовленості та результативності боксерів після впровадження експериментальної програми із використанням засобів інших видів спорту. Аналіз результатів початкового тестування показав, що контрольна та експериментальна групи мали приблизно однаковий вихідний рівень фізичної підготовленості, що створило об'єктивні умови для подальшого порівняння результатів педагогічного експерименту.

У процесі дослідження встановлено, що найбільшого вдосконалення потребували швидкість роботи ніг, координація, загальна і силова витривалість та спеціальна ударна працездатність. Ці якості безпосередньо визначають ефективність дій боксера в поєдинку, забезпечуючи підтримання темпу, зміну дистанції, серійність ударів і точність рухів у стані втоми.

Розроблена експериментальна методика передбачала комплексне використання легкоатлетичних вправ, вправ із власною вагою, координаційних вправ, елементів спортивних ігор, боротьби, вправ зі скакалкою, координаційною драбиною та медболами. Застосування цих засобів було спрямоване на

вдосконалення швидкості, спритності, координації, сили, силової витривалості, загальної витривалості та спеціальної працездатності боксерів.

Результати педагогічного експерименту показали, що у контрольній групі після завершення дослідження спостерігалось лише незначне покращення показників фізичної підготовленості. За більшістю тестів позитивна динаміка була помірною та статистично недостовірною ($p > 0,05$), що свідчить про обмежений вплив традиційної програми підготовки на розвиток досліджуваних фізичних якостей.

В експериментальній групі було зафіксовано значно вищий приріст результатів за всіма контрольними вправами. Найбільш виражені позитивні зміни спостерігалися у показниках віджимань за 30 секунд, піднімань тулуба за 30 секунд, стрибків через скакалку, кількості прямих ударів по мішку за 30 секунд, стрибка у довжину з місця та бігу на 1000 м. Статистична обробка результатів підтвердила достовірність отриманих змін, оскільки за всіма показниками експериментальної групи було встановлено рівень значущості $p < 0,05$.

Особливо важливим результатом стало покращення спеціальної ударної працездатності боксерів експериментальної групи. Зростання кількості прямих ударів по мішку за 30 секунд свідчить про підвищення здатності підтримувати інтенсивність, швидкість і координацію під час навантаження. Це підтверджує ефективність засобів інших видів спорту для розвитку як загальної, так і спеціальної підготовленості.

Аналіз результативності боксерів у поєдинках підтвердив ефективність програми. В експериментальній групі покращилися показники атак, активності, пересування, темпу бою та стабільності техніко-тактичних дій. Це свідчить, що розвиток фізичних якостей позитивно впливає на ефективність дій у поєдинку.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. У тренувальному процесі боксерів 15–17 років доцільно систематично використовувати засоби інших видів спорту (легка атлетика, спортивна гімнастика, рухливі ігри, елементи боротьби, вправи зі скакалкою, координаційною драбиною та медболами) з метою комплексного розвитку фізичних якостей.

2. Рекомендується включати зазначені засоби у підготовчу та основну частини тренувального заняття 2–3 рази на тиждень, чергуючи їх для запобігання адаптації та підтримання високого рівня мотивації спортсменів.

3. Доцільно використовувати метод колового тренування як основну організаційну форму розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості, забезпечуючи поступове ускладнення вправ і варіативність навантаження.

4. Особливу увагу слід приділяти розвитку координації, швидкості роботи ніг, силової витривалості та спеціальної ударної працездатності, оскільки саме ці якості найбільше впливають на ефективність змагальної діяльності.

5. Рекомендується регулярно застосовувати контрольні тести (віджимання, піднімання тулуба, стрибки через скакалку, біг 1000 м, кількість ударів по мішку за 30 с) для моніторингу динаміки фізичної підготовленості.

6. Запропоновану програму доцільно впроваджувати у навчально-тренувальний процес дитячо-юнацьких спортивних шкіл та боксерських секцій як ефективне доповнення до традиційної програми підготовки.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі було теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність використання засобів інших видів спорту у фізичній підготовці боксерів 15–17 років. Проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми вдосконалення загальної фізичної підготовленості спортсменів, оскільки сучасний бокс вимагає високого рівня розвитку швидкості, сили, витривалості, координації, спритності та спеціальної працездатності. Недостатній розвиток цих якостей негативно впливає на здатність спортсмена підтримувати темп поєдинку, ефективно виконувати атакувальні та захисні дії, своєчасно змінювати дистанцію й зберігати точність технічних дій в умовах втоми.

У першому розділі було встановлено, що загальна фізична підготовка є важливою складовою тренувального процесу боксерів і створює основу для формування спеціальної спортивної працездатності. Аналіз науково-методичної літератури показав, що використання засобів легкої атлетики, спортивної гімнастики, спортивних ігор, елементів боротьби, вправ зі скакалкою та координаційною драбиною сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної діяльності боксера. Доведено, що поєднання спеціальної боксерської підготовки із засобами інших видів спорту дозволяє підвищити функціональні можливості організму, урізноманітнити тренувальний процес та покращити рухову підготовленість спортсменів.

У другому розділі було визначено організацію та методи дослідження. У педагогічному експерименті взяли участь 24 боксери віком 15–17 років, які були поділені на контрольну та експериментальну групи по 12 спортсменів у кожній. Контрольна група тренувалася за традиційною програмою підготовки боксерів, а в експериментальній групі додатково застосовувався комплекс вправ із використанням засобів інших видів спорту. Для оцінювання ефективності програми

використовувалися педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент та методи математичної статистики. Аналіз результатів проводився на основі індивідуальних показників спортсменів до і після експерименту із визначенням середніх значень ($\bar{x} \pm S$), приросту результатів, t-критерію Стьюдента та рівня статистичної значущості p.

Для оцінювання фізичної підготовленості спортсменів застосовувалися такі контрольні вправи: біг на 30 м, човниковий біг 4×9 м, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд, піднімання тулуба в сід за 30 секунд, стрибки через скакалку за 1 хвилину, біг на 1000 м та кількість прямих ударів по мішку за 30 секунд. Використані тести дали змогу комплексно оцінити швидкість, спритність, швидко-силові здібності, координацію, силову витривалість, загальну витривалість та спеціальну ударну працездатність боксерів.

У третьому розділі було проаналізовано динаміку фізичної підготовленості та результативності боксерів після впровадження експериментальної методики. На початку педагогічного експерименту контрольна та експериментальна групи мали близький рівень фізичної підготовленості, що дозволило об'єктивно оцінити зміни після завершення дослідження. Аналіз вихідних показників показав, що найбільшого вдосконалення потребували координація, швидкість роботи ніг, силова витривалість, загальна витривалість та спеціальна ударна працездатність спортсменів.

Розроблена методика передбачала використання легкоатлетичних вправ, вправ із власною вагою, елементів спортивних ігор, координаційних вправ, вправ зі скакалкою, координаційною драбиною, елементів боротьби та вправ із медболами. Застосування цих засобів було спрямоване на розвиток швидкості, сили, координації, спритності, загальної витривалості, стійкості та спеціальної працездатності боксерів.

Результати педагогічного експерименту показали, що у контрольній групі після завершення дослідження спостерігалось лише незначне покращення результатів. За більшістю показників позитивна динаміка була помірною та статистично недостовірною ($p > 0,05$). Водночас в експериментальній групі було встановлено достовірне покращення всіх досліджуваних показників фізичної підготовленості ($p < 0,05$).

Найбільший приріст результатів в експериментальній групі спостерігався у віджиманнях за 30 секунд, підніманні тулуба за 30 секунд, стрибках через скакалку, кількості прямих ударів по мішку за 30 секунд та бігу на 1000 м. Це свідчить про значний позитивний вплив експериментальної програми на розвиток силової витривалості, координації, загальної витривалості та спеціальної ударної працездатності боксерів.

Особливо важливим результатом дослідження стало покращення показників спеціальної ударної працездатності спортсменів експериментальної групи. Збільшення кількості прямих ударів по мішку за 30 секунд підтверджує, що використання засобів інших видів спорту позитивно впливає не лише на загальну фізичну підготовленість, а й на спеціальні якості, які безпосередньо визначають ефективність дій боксера у поєдинку.

Аналіз результативності навчально-тренувальних поєдинків також підтвердив ефективність запропонованої програми. В експериментальній групі суттєво покращилися показники кількості результативних атак, активності у раунді, ефективності захисних дій, якості пересування на рингу, підтримання темпу бою та стабільності техніко-тактичних дій. Порівняно з контрольною групою приріст цих показників був значно вищим, що свідчить про позитивний вплив удосконалення фізичної підготовленості на практичну результативність боксерів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ашанін В. С., Ровний А. С., Романенко В. В. Спортивні єдиноборства : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2015. 184 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5980>
2. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Олімпійська література, 2002. 296 с. URL: https://paralymp.com.ua/images/Library/Pedahohika/Volkov_Teoriya_i_metodyka_dyty_achoho_ta_yunatskoho_sportu.pdf
3. Воронцов А. І. Удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 14–15 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... д-ра філософії : 017. Запоріжжя, 2022. 231 с. URL: http://phd.znu.edu.ua/page/dis/02_2022/Vorontsov_dis.pdf
4. Вострокнутов Л. Д. Бокс : навч.-метод. посіб. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 112 с. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/9102>
5. Вострокнутов Л. Д., Кривенцова І. В., Огарь Г. О. та ін. Бокс : навч.-метод. посіб. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/8635>
6. Гасанова С. Ф. Структура функціональної підготовленості спортсменок високого класу як фактор забезпечення змагальної діяльності в жіночому боксі : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2021. 236 с. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/dis_gasanova.pdf
7. Гораль Ю. Р. Особливості розвитку фізичних якостей боксерів у процесі спортивної підготовки : кваліфікаційна робота. Київ : НУФВСУ, 2024. 86 с. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/kv_rob_goral.pdf
8. Кличко В. В. Бокс: теорія і методика спортивного відбору. Київ : Нора-прінт, 1999. 74 с. URL: <https://library.ldufk.edu.ua/index.php/books/boxing-klychko>

9. Кличко В. В. Методика визначення здібностей боксерів у системі багатоетапного спортивного відбору. Київ : Нора-прінт, 2000. 36 с.
10. Кличко В. В. Педагогічний контроль у системі управління базовою підготовкою кваліфікованих боксерів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2000. 20 с.
11. Костюкевич В. М. Моделювання тренувального процесу в командних ігрових видах спорту. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
12. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с. URL: https://vspu.edu.ua/content/library/el_libr/pdf_books/Kostyukevych_Teoriya_i_metodyk_a_sportyvnoyi_pidgotovky.pdf
13. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2007. 273 с.
14. Мартинюк Ю. С. Удосконалення технічної підготовленості кваліфікованих боксерів на різних бойових дистанціях : дис. ... д-ра філософії : 017. Харків, 2024. 238 с. URL: https://khdafk.edu.ua/dis_martyniuk_y
15. Мулик В. В. Загальна теорія підготовки спортсменів : навч.-метод. посіб. Харків : ХДАФК, 2015. 88 с.
16. Найда В. В. Особливості фізичної підготовки боксерів у навчально-тренувальному процесі : кваліфікаційна робота. Київ : НУФВСУ, 2023. 72 с. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/nayda_v_v_kv_robota.pdf
17. Нікітенко С. А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК, 2006. 180 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/112>
18. Платонов В. М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ : Олімпійська література, 2013. 624 с.
19. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті.

- Загальна теорія та її практичні додатки : підручник. Київ : Олімпійська література, 2015. Кн. 1–2. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/platonov_kn1.pdf
20. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
21. Ровний А. С. Фізіологія спортивної діяльності : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2015. 556 с.
22. Ровний А. С., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності : підручник. Харків : ХНАДУ, 2014. 344 с. URL: <https://dspace.khadi.kharkov.ua/dspace/handle/123456789/2241>
23. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. Київ : Нора-прінт, 2003. 220 с. URL: <https://library.ldufk.edu.ua/handle/34606048/203>
24. Савчин М. П., Остьянов В. Н. Бокс : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2006. 272 с.
25. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с. URL: <https://fizkult.com.ua/kniga-sergienko-testuvannya-ruhovih-zdibnostey-shkolyariv>
26. Штанагей Д. В. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки жінок-боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... д-ра філософії : 017. Київ, 2023. 256 с. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/dis_shtanagey.pdf

ДОДАТКИ

Індивідуальна динаміка фізичної підготовленості боксерів контрольної групи

№	30 м до	30 м після	4×9 м до	4×9 м після	Стрибок до	Стрибок після	Віджи м. до	Віджи м. після	Прес до	Прес після	Скалка до	Скалка після	1000 м до	1000 м після	Удар до	Удар після
1	5,15	5,11	10,29	10,26	188	189	24	25	27	27	116	121	4:15	4:12	57	59
2	5,07	5,03	10,45	10,42	192	194	24	26	30	32	120	125	4:19	4:14	55	56
3	5,18	5,14	10,39	10,34	187	190	23	24	28	29	115	118	4:21	4:17	54	56
4	5,11	5,08	10,43	10,38	191	193	26	27	29	30	119	122	4:17	4:13	56	58
5	5,20	5,16	10,51	10,45	185	187	23	24	26	27	114	117	4:24	4:20	52	54
6	5,09	5,06	10,36	10,31	190	193	25	25	28	29	118	121	4:18	4:14	55	57
7	5,13	5,10	10,41	10,36	193	196	27	28	30	31	123	126	4:12	4:08	57	60
8	5,04	5,01	10,34	10,30	189	191	26	27	29	30	117	120	4:16	4:12	56	58
9	5,16	5,12	10,47	10,41	186	188	24	25	27	28	115	119	4:23	4:18	53	55
10	5,08	5,05	10,32	10,28	191	194	25	26	28	29	119	123	4:17	4:13	55	57
11	5,19	5,15	10,49	10,43	188	190	24	24	27	28	116	120	4:25	4:21	54	56
12	5,10	5,07	10,37	10,33	193	195	26	27	29	30	120	124	4:15	4:11	56	58

Примітка: час бігу на 1000 м подано у форматі хв:с.

Додаток Б

Індивідуальна динаміка фізичної підготовленості боксерів експериментальної групи

№	30 м до	30 м після	4×9 м до	4×9 м після	Стрибок до	Стрибок після	Віджим. до	Віджим. після	Прес до	Прес після	Скакалка до	Скакалка після	1000 м до	1000 м після	Удар до	Удар після
1	5,15	4,92	10,40	10,13	193	203	26	35	26	31	115	135	4:13	3:43	53	63
2	5,12	4,97	10,47	10,18	184	197	24	31	29	37	120	136	4:19	3:50	53	64
3	5,06	4,89	10,35	10,08	188	201	25	33	27	34	118	139	4:17	3:49	55	66
4	5,10	4,93	10,39	10,09	190	203	26	34	28	35	121	143	4:14	3:45	56	68
5	5,18	4,98	10,52	10,22	185	198	23	30	26	32	116	134	4:25	3:55	52	63
6	5,02	4,86	10,31	10,04	192	207	27	35	30	38	124	147	4:11	3:38	58	72
7	5,09	4,91	10,37	10,10	187	200	25	32	27	34	119	140	4:18	3:48	55	66
8	5,14	4,95	10,42	10,12	189	202	24	32	28	35	120	141	4:16	3:47	56	67
9	5,04	4,88	10,33	10,06	194	209	27	36	30	38	123	148	4:12	3:39	58	72
10	5,11	4,94	10,38	10,11	186	199	25	32	27	34	117	137	4:20	3:52	54	65
11	5,16	4,97	10,44	10,15	188	201	26	33	28	36	119	140	4:17	3:49	56	68
12	5,07	4,90	10,36	10,08	182	195	24	30	26	32	115	135	4:22	3:54	52	64