

Єрмоєнко В. М., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У БОКСІ

Анотація. У тезах розглянуто особливості фізичної підготовки боксерів. Установлено, що тренування у боксі повинні бути спрямовані на комплексне підвищення рівня розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективного виступу в поєдинках, оскільки це впливає на їх технічну, тактичну та психологічну підготовку.

Ключові слова: бокс, боксери, поєдинок, тренування, фізична підготовка.

Вступ. На сучасному етапі розвитку боксу досягти високих спортивних результатів можливо лише за допомогою якісної організації процесу підготовки [5].

П. Бережна [1] вважає, що бокс – це вид спорту, який вимагає від спортсменів не лише технічної майстерності, але й високого рівня фізичної підготовленості. На її думку, будь-яка рухова дія, виконана з різним проявом фізичних якостей, може бути спрямована на вирішення безліч технічних завдань.

За даними Р. Тодощенко, Є. Стахова [4], підвищення спортивної майстерності боксерів залежить від організації техніко-фізичної підготовки.

Фізична підготовка боксерів є ключовим елементом їх успіху у поєдинку, оскільки вона впливає на рівень їхньої фізичної підготовленості. Тому важливо дослідити особливості фізичної підготовки боксерів для розуміння та оптимізації їх тренувального процесу.

Розуміння та аналіз факторів, що впливають на фізичну підготовку боксерів може допомогти тренерам та спортсменам поліпшити їх тренувальні програми, підвищити результативність та знизити ризик травм.

Мета дослідження: розглянути особливості фізичної підготовки боксерів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Участь в змаганнях вимагає від спортсмена різнобічної підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної.

Важливу передумову спортивної діяльності складає сукупність фізичних якостей спортсмена: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Фізична підготовка спортсмена є основним фактором, який забезпечує якість технічної, тактичної, психологічної підготовки, рівень розвитку всіх інших компонентів майстерності [2].

Фізична підготовка боксерів включає в себе різноманітні аспекти, які спрямовані на поліпшення фізичних якостей, необхідних для успішної участі у поєдинках.

Основні аспекти фізичної підготовки боксерів:

1. Результативність змагальної діяльності у боксі значною мірою залежить від прояву координаційних здібностей спортсмена, які є одним із важливих показників тактико-технічної підготовленості боксерів

Координаційні здібності не можуть в повній мірі проявлятися при низькому рівні розвитку м'язової сили, швидкості, витривалості, гнучкості [3].

Боксер повинен мати високий рівень розвитку координаційних здібностей та швидку реакцію на дії супротивника. Удосконалення координаційних здібностей може включати в себе роботу з грушами та лапами, а також вправи на поліпшення реакції.

2. Сила. Сила є важливою для нанесення сильних ударів та захисту від ударів супротивника. Тренування на виховання сили включає силові вправи та тренування з використанням гантелей та інших обтяжень.

3. Швидкість. Швидкість реакції та швидкість ефективного удару або захисту є ключовими для боксера. Тренування, спрямовані вихованню швидкості включають швидкісні вправи, удари на швидкість та роботу з лапами.

4. Витривалість. Боксери потребують високого рівня розвитку витривалості, оскільки бої можуть тривати кілька раундів. Тренування для виховання витривалості включає біг, стрибки через скакалку та інші аеробні фізичні вправи.

5. Гнучкість. Гнучкість дає можливість боксерові ефективніше рухатися по рингу та уникати ударів. Фізичні вправи на розтягування сприяють поліпшенню гнучкості.

Для досягнення високих спортивних результатів у боксі важливою є систематичність тренувань, правильне харчування та ведення здорового способу життя для досягнення успіху у цьому виді спорту.

Висновки. Фізична підготовка є ключовим елементом успішної кар'єри боксера, оскільки впливає на рівень фізичної підготовленості, яка є важливою для досягнення високих спортивних результатів у поєдинках.

Основні аспекти фізичної підготовки боксерів включають розвиток координаційних здібностей, сили, швидкості, витривалості та гнучкості, які є важливими для успішної участі у змаганнях.

Тренування боксерів повинні бути спрямовані на комплексне підвищення рівня розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективного виступу в поєдинках, так як це впливає на їх технічну, тактичну та психологічну підготовку.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Перспективи подальших досліджень: вивчення впливу психологічної підготовки на успішність боксерів у поєдинках.

Список використаної літератури

1. Бережна П. Технічна підготовка боксерів. *Дидактико методичні аспекти фізичної культури* : зб. наук. пр. за мат. I туру IV Всеукр. студ. наук.-практ. конф., 17 груд. 2019 року. Херсон : ХДУ, 2019. С. 12–14.
2. Нікітенко С. А. Фізична підготовка боксерів-початківців : лекція. Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2015. 31 с.
3. Орехов О., Бермудес Д. Роль координаційних здібностей в процесі спортивної підготовки боксерів. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : мат. I Всеукр. наук.-практ. конф. / відповід. ред. Д. В. Бермудес, наук. ред. Д. В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2021. С. 124–128.
4. Тодощенко Р., Стахов Є. Структура системи підготовки боксерів на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. XIII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Вінниця : ТОВ «Твори», 2021. С. 85–88.
5. Шаверський В., Литвинчук Ю., Ясінський Ю. Удосконалення технічної підготовленості боксерів на етапі початкової підготовки. *Спортивна наука – 2023* : зб. наук. пр.. VII Всеукр. наук.-практ. конф. / гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 28–34.