

ISSN 2524-0986

 **iScience**

# **АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выпуск 2(34)

Часть 8

**Переяслав-Хмельницкий  
2018**



## АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 2(34)  
Часть 8

Февраль 2018 г.

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

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

Включен в наукометрические базы:

**РИНЦ** [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=58411](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411)

**Google Scholar**

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

**Бібліометрика української науки**

[http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page\\_sites=journals](http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals)

**Index Copernicus**

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

Переяслав-Хмельницький

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

**Главный редактор:**

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

**Редколлегия:**

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

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

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

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

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

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

Назымок Віктор Васильович  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»  
(Київ, Україна)

## ОСОБЛИВОСТИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БОКСЕРІВ

**Анотація.** Бокс є доволі доступним видом спорту, так як не обмежує можливостей тих хто ним займається. Цей вид спорту є ефективним засобом різностороннього фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Створення позитивного емоційного фону, нестандартні умови виконання фізичних вправ під час проведення занять з елементами боксу сприяє формуванню стійкого інтересу, в результаті підвищується мотивація студентів до занять.

**Ключові слова:** студент, бокс, спорт, навчально-тренувальний процес.

Назымок Виктор  
Национальный технический университет Украины  
«Киевский политехнический институт им. Игоря Сикорского»  
(Киев, Украина)

## ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У БОКСЕРОВ

**Аннотация.** Бокс довольно доступным видом спорта, так как ограничивает возможностей тех кто им занимается. Этот вид спорта является эффективным средством разностороннего физического развития и физической подготовленности. Создание положительного эмоционального фона, нестандартные условия выполнения физических упражнений во время проведения занятий с элементами бокса способствует формированию устойчивого интереса, в результате повышается мотивация студентов к занятиям.

**Ключевые слова:** студент, бокс, спорт, учебно-тренировочный процесс.

Viktor Nazymok  
National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute»  
(Kyiv, Ukraine)

## FEATURES OF THE TRAINING PROCESS IN BOXERS

**Annotation.** Boxing is quite an affordable sport, as it limits the capabilities of those who are engaged in it. This sport is an effective means of diversified physical development and physical fitness. Creating a positive emotional background, non-standard conditions for performing physical exercises during the conduct of classes with the elements of boxing contributes to the formation of a sustainable interest, as a result, the students' motivation for studies increases.

**Key words:** student, boxing, sport, training process.

**Постановка проблеми.** Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових та психічних функцій, виховання моральних та волевих якостей дозволяє розглядати бокс не тільки як вид спорту, але ще і як потужний засіб фізичного виховання та вдосконалення особистості студентської молоді [1, 3].

Навчання і тренування в боксі слід розглядати як єдиний багаторічний процес, який потрібно проводити з врахуванням важливих педагогічних закономірностей на основі спільних дидактичних принципів [2, 5].

Під впливом занять з боксу розвиваються й удосконалюються не тільки рухові якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності: спритність, здатність зберігати стійку рівновагу, здатність до свавільного розслаблення м'язів, ритмічність, координованість), але і вегетативні функції (кровообіг, дихання, травлення), тобто, оживлення, посилення діяльності організму [3].

**Виклад основного матеріалу.** Навчально-тренувальний процес потрібно проводити з врахуванням важливих педагогічних закономірностей на основі спільних дидактичних принципів: науковості навчання, зв'язку теорії з практикою, свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності і послідовності, надійності і індивідуальності при підході до тих, хто займається при роботі в колективі [1,4].

*Принцип науковості.* Передавання загальних і спеціальних знань і вмінь необхідно будувати на основі сучасних досягнень передової науки і техніки, теорії і практики спортивної діяльності, добиватися свідомого їх засвоєння.

*Принцип зв'язку теорії з практикою* полягає в тому, щоб навчити тих, що займаються технікою прийомів у відповідності з тактикою; робити аналіз техніко-тактичних дій, співставляти можливості свої і суперників; самостійно давати об'єктивну оцінку своїм фізичним якостям і можливостям; знаходити засоби і методи їх вдосконалення; робити аналіз своїх бойових дій; знаходити критерії своєї спортивної форми.

*Принцип виховного навчання.* озброюючись знаннями, потрібно виховувати у спортсменів високо моральні переконання, прагнути до всестороннього розвитку особистості, враховуючи необхідність взаємозв'язку фізичного виховання з розумовим, естетичним і ідейно-політичним. Привчати кожного, який займається, до самовдосконалення, правдивості, чесності, вічливості, охайності, самокритичного ставлення до своїх вчинків, дотримання спортивної етики.

*Принцип свідомості і активності.* В процесі навчання і тренувань, ті хто займаються повинні зрозуміти зміст і значення тих дій, якими потрібно оволодівати і активно брати участь у навчанні. Учні повинні добре уявляти кінцеву мету дій, що вивчають, занять в цілому, знати, що потрібно для досягнення мети. Необхідно виховувати активність, працелюбність і інтерес до боксу, без якого немислимо свідоме ставлення до виконуваних на тренуваннях вправах, прививати навички самостійної роботи.

*Свідомість, самоконтроль і аналіз своїх дій* допомагають боксеру правильно оцінювати ведення бою, власні і суперника можливості і дії, сприяють розвитку самостійності в бою, прояву творчості.

*Принцип наочності.* При навчанні боксера потрібно широко використовувати різні форми наочності: перегляд кінофільмів, вивчення техніки за кінокільцівками, кінограмами, відвідування змагань, в яких

виступають боксери високого класу, використання навчальних плакатів, спільне тренування з боксерами високого класу і головне – чіткий і правильний показ під час навчально-тренувального процесу [5, 7].

*Принцип доступності.* Дотримуючись принципів доступності, тренер (викладач) зобов'язаний передусім враховувати вікові особливості, а також рівень підготовки і ступінь тренованості боксера. Крім того, кожний спортсмен має свої індивідуальні техніко-тактичні, фізичні і психічні особливості. Цьому принципу слід приділяти особливу увагу. Спроби виконати непосильні вправи можуть призвести до викривлення техніки, а під час напружених тренувань – до негативних функціональних зрушень, підірвати віру у свої можливості, крім того, призвести до травм, а в боксі – до отримання сильних ударів.

*Принцип систематичності і послідовності.* Підбір і послідовність при вивченні вправ, систематичне тренування є нерозривним процесом. Чим вища тренованість спортсмена, тим більшого значення набуває для нього цей принцип. Менш тривалі, але більш часті заняття кращі за менш часті, але триваліші (заняття чотири рази на тиждень по 1,5 год. дадуть великий ефект, ніж два рази по 2,5 год.). Нерегулярні заняття часто призводять до негативних фізіологічних зрушень в організмі. Якщо послідовно переходити від простого до складного, при систематичних тренуваннях складніше поступово ставати доступнішим. Нове слід вивчати, опираючись на вже відоме, тоді буде витриманий принцип послідовності.

*Принцип надійності знань і навиків.* Оволодівати і вдосконалювати техніку потрібно за допомогою багаторазового осмисленого повтору рухів і дій, вносячи тактичні задуми в їх виконання. Технічні навиків слід вдосконалювати в різних варіантах, щоб один і той же прийом можна було виконувати по-різному, в залежності від ситуації.

*Принцип індивідуального підходу* до тих, котрі займаються. Бокс – це вид спорту, де найяскравіше знаходять своє вираження індивідуальні особливості. Тому всім боксерам, особливо вищих розрядів, індивідуально плануються засоби і методика підготовки.

Між методичними принципами навчання і тренувань існує тісний взаємозв'язок. Ні один із принципів не може бути реалізований, якщо ігноруються інші, так як вони відображають окремі сторони і закономірності одного і того ж навчально-тренувального процесу. Мистецтво викладача (тренера) полягає в раціональному поєднанні всіх педагогічних принципів в єдиному навчально-виховному процесі.

Ефективність навчально-тренувального процесу в багатьох випадках залежить від побудови занять. Недивлячись на різну ціленапрявленість обумовлену віковими особливостями, технічною і тактичною підготовленістю тих, що займаються, періодом тренування та іншими чинниками, навчально-тренувальне заняття проводиться у відповідності з певними закономірностями, загальними для всіх видів спорту [3, 5, 7].

Практичні заняття в боксі поділяють на навчально-тренувальні і тренувальні.

Навчально-тренувальні заняття переважають при навчанні початківців і боксерів нижчих розрядів. На навчально-тренувальних заняттях боксери набувають нових навиків і вдосконалюють те, що напрацювали раніше.

Повтор рухів або дій вже є тренуванням. Поступове і якнайширше засвоєння технічних прийомів закріплюється в умовному і вільному бою. Тому форма навчально-тренувального заняття прийнятна для боксерів всіх розрядів.

Викладач повинен послідовно вводить в кожне заняття нові вправи і дії, враховуючи при цьому якість засвоєння пройденого матеріалу для забезпечення спадковості в навчанні.

На тренувальних заняттях боксери вдосконалюють фізичні і психічні якості і техніко-тактичні навички. Навчально-тренувальні і тренувальні заняття проводяться як з групою, так й індивідуально.

Навчально-тренувальні і тренувальні заняття поділяються на три – підготовчу, основну і заключну – частини.

Підготовча частина заняття поділяється на фізіологічну розминку і освітню частину.

Фізіологічна розминка передбачає: а) підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної і дихальної систем; в) підготовку опорно-рухового апарату до дій, які потребують значної м'язевої напруги [9, 10].

В освітній частині ті, що займаються виконують спеціальні вправи, які підготовляють боксера до вирішення головних задач заняття. Підбираються вони з врахуванням рівня підготовки, віку спортсмена, періоду підготовки і направленості заняття. В підготовчій частині, як правило, застосовуються вправи помірної інтенсивності. В цій частині не можна приділяти багато уваги розвитку таких якостей, як сила і витривалість.

В основній частині заняття вирішуються такі завдання: а) оволодіння технічними і тактичними навичками і вдосконалення їх; б) психологічна підготовка, вироблення здатності до високих психічних навантажень; в) розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів і дій, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і силової витривалості. В цій частині заняття багато часу слід приділяти шкільним вправам, особливо захисним діям, доводячи їх до автоматизму. Це робиться у вправах з партнером. Вивчені навички закріплюються в умовному або довільному навчальному бою. Довільний бій на рингу потребує великої напруги. Тому до умовного або вільного бою переходять після вивчення прийомів з партнером. Вправи на боксерських снарядах і лапах знижують нервову напругу після навчальних боїв на рингу, тому їх виконують в кінці головної частини занять [6].

В заключній частині боксери вдосконалюють механіку рухів і дій без партнера, роблять вправи, що розвивають окремі групи м'язів, сидючи, лежачи, скачуть зі скакалкою, проводять легкий біг, який переходить в ходьбу, виконують дихальні вправи, вправи на розслаблення. Закінчувати заняття можна рухливими іграми.

Місце різних вправ в тій чи іншій частині заняття залежить від кваліфікації боксера, його віку і цілеспрямованості заняття. Наприклад, на початку навчання вправи по вивченню техніки руху ударів і захисту включають в головну частину заняття. По мірі оволодіння складними діями вправи в механіці рухів по технічних прийомах використовують в підготовчій частині.

Рекомендуються наступні форми проведення занять: 1) групові заняття зі вдосконалення техніки, тактики і розвитку окремих фізичних якостей;

2) групові заняття з загальної фізичної підготовки зі спеціальним напрямком; 3) комбіновані заняття; 4) заняття з бойової практики; 5) вправи ранкової гімнастики. Групові заняття є головною формою навчально-тренувального процесу. В залежності від теми заняття, умов і кваліфікації групи в занятті можуть бути відображені і деякі форми індивідуалізації. Але, як правило, для всієї групи визначається один напрямок та вивчення і вдосконалення техніко-тактичних навиків, використовуються всі наявні засоби [7, 10].

Індивідуалізоване тренування може проходити окремо або включатися у групові заняття. Якщо тренування проходить в групі, то боксеру дають індивідуальне завдання, якщо ж окремо, то боксеру виділяють спеціальний час для індивідуальної роботи.

Групові та індивідуальні заняття з загальної фізичної підготовки сприяють розвитку комплексу або окремих фізичних якостей, необхідних боксеру. Такі заняття можуть проводитись в залі або на свіжому повітрі. Комбіновані навчально-тренувальні заняття розвивають спеціальну витривалість і вдосконалюють техніко-тактичні навиків. Характерним для цих занять є спеціальний підбір вправ з визначеним режимом чергування навантаження.

Заняття з бойової практики проводяться один або два рази на тиждень і є найбільш важливими до умов бою. Тренери заздалегідь призначають партнерів, боксери самостійно роблять розминку, підібну до тієї, яку вони застосовують перед двобоєм на змаганнях, і проводять вільний бій з одним або декількома партнерами. Боксер отримує практику ведення бою з різними за стилем і манерою партнерів. На такого типу заняттях боксери вдосконалюють різні прийоми, перевіряють свою технічну і тактичну готовність, ступінь розвитку вольових і фізичних якостей.

Сучасні правила боксу в роботі з дітьми і юнаками передбачають чотири факти: оздоровлення, фізичний розвиток, моральне виховання людини, досягнення високих спортивних результатів. Вирішення трьох перших задач є запорукою успішного вирішення четвертої [10].

Підліток – це людина з великим колом інтересів, романтик, який прагне до високих ідеалів, благородних вчинків, тому навчанням і вихованням молоді повинні займатись люди досвідчені, котрі добре знають психологію підлітків [2, 5].

При навчанні і вихованні юнаків і підлітків тренер повинен враховувати як вікові, так і індивідуальні особливості кожного. Організм, який росте потребує відносно великої кількості кисню, ніж дорослий, тому заняття з юнаками потрібно проводити як можна частіше на свіжому повітрі, приймаючи ходьбу, біг, спортивні ігри, ходьбу на лижах, катання на ковзанах, вправи з партнером та ін.

Що стосується психологічних особливостей юнаків і підлітків, то вони відрізняються не тільки від таких у дорослих, але й залежать від вікової категорії. Психологічні процеси у підлітків проходять по-різному, в залежності від типу їх нервової системи. Одні юні боксери мобільні, проявляють ініціативу, швидко оволодівають технічними і тактичними діями, інші в цьому обмежені, ведуть бій одноманітно, пасивно, не проявляють великого прагнення до перемог, треті не враховують своїх помилок під час бою, погано реагують на

поради і зауваження тренера, а при складних ситуаціях втрачають самоконтроль.

Підлітки і юнаки відрізняються великою уявою і можуть уявити майбутній бій. Ось чому важливо, щоб тренер розумно показував технічні прийоми, практикував спільне тренування з боксерами високого класу, влаштовував показові тренування, організовував відвідування змагань, в яких беруть участь добрі боксери, перегляд кінофільмів і телевізійних передач з відповідними коментарями [1, 3].

Чим більший арсенал знань і вмінь боксера, тим швидше і точніше він запам'ятовує комплексні дії. На цьому етапі і слід будувати вивчення більшості спеціальних підготовчих вправ.

Для розвитку уважності у боксерів тренер повинен передусім вимагати дисципліни при виконанні завдань, цікаво проводити заняття, кожний елемент представляти творчо, викликаючи до нього зацікавленість, вміти переконати учня в тому, що виконання завдання важливо для його подальшого вдосконалення спортивної майстерності, вчасно реагувати на його успіхи і помилки.

Дуже важливим є правильний вибір партнерів для спільного навчання, добре оснащений зал, емоційне, творче проведення занять. Правильне чергування навчальних боїв з сильнішими і слабшими партнерами допомагає виховувати волю молодого боксера. Враховуючи нестійкість вольових якостей в юнаків і підлітків, не слід пред'являти до них надто високі вимоги. Надмірні вимоги змушують боксера перенапружуватися, що веде до перевтоми.

Тривалість занять з боксу зростає, тривалість і кількість перерв стає меншою, ніж у підлітків. В заняття включають більше вправ на розвиток швидкості дій, швидкісної і силової витривалості. Збільшується кількість занять в тиждень, більше часу приділяється техніко-тактичній майстерності. Заняття повинні бути більш індивідуальні і цілеспрямовані [4, 8].

Отже, основними розділами початкової підготовки молодого боксера є: 1) фізична підготовка; 2) спеціально-рухова підготовка; 3) технічна підготовка.

Висновки. Бокс є доступним видом спорту, так як не обмежує можливостей тих хто ним займається. Цей вид спорту є ефективним засобом різностороннього фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Фізична підготовленість є важливою характеристикою стану здоров'я та інтегральним показником фізичної активності студентів. Рівень фізичної підготовленості боксера залежить від оволодіння ним засобами, формами та видами фізичної підготовки, які використовуються під час навчальних і самостійних занять фізичними вправами.

Боксери мають пропорційну статуру з розвинутою мускулатурою. У процесі занять боксом під впливом тренувальних навантажень зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, особливо швидкість, швидкісно-силові якості, сила, точність і координація рухів, та, як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції [7]. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молоді [6, 9].

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Д.М.Анікєєв; Нац.ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2012. – 20 с.
2. Атілов А.А. Школа боксу для початківців / А.А.Атілов. – М.: Фенікс, 2007. – 224с.
3. Атілов А.А. Школа боксу в 10 уроках / А.А.Атілов. – М.: Фенікс, 2006. – 160 с.
4. Атиля А.А. Бокс для початківців / А.А.Атиля. – Ростов на Дону: – Фенікс, 2007. – 224 с.
5. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно – оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту / В. Б.Базильчук – Львів: ЛДІФК, 2004. – 190 с.
6. Горобей М.П. Головні причини недостатньої рухової активності студентів / М.П. Горобей // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту. Сер.: Пед. і науки. Фіз. виховання та спорт, - 2014. – Вип. 118(3). – С. 91 – 93.
7. Кагалік П. Уроки боксу для початківців / П.Кагалік, С.Райнольд, Б. Кагалік. – М.: Фенікс, 2006. – 196с.
8. Качурін А.І. Бокс в системі фізичної культури студентів: навч. посіб. / А.І.Качурін. – М.: Фізкультура і спорт, 2006. – 342с.
9. Лазоренко С.А. Рівень рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини / С.А.Лазоренко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2013. - № 4. – С. 34 – 37.
10. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С.Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №8. – С. 6 – 14.

