

ISSN 2524-0986



iScience™

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 10(54)

Часть 6

Переяслав-Хмельницкий
2019



**АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

ВЫПУСК 10(54)
Часть 6

Октябрь 2019 г.

ЖУРНАЛ

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

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ 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

Index Copernicus

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

Переяслав-Хмельницький

УДК 001.891(100) «20»
ББК 72.4
А43

Главный редактор:

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

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, професор (Украина)
Добросок И.И.	д-р пед. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смырнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцяи	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Горащенко А.Ю.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
Алиева-Кенгерли Г.Т.	д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)
Айдосов А.А.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Лозова Т.М.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Сидоренко О.В.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Егиазарян А.К.	д-р пед. наук, профессор (Армения)
Алиев З.Г.	д-р аграрных наук, профессор, академик (Азербайджан)
Партоев К.	д-р с.-х. наук, профессор (Таджикистан)
Цибулько Л.Г.	д-р пед. наук, доцент, профессор (Украина)
Баймухамедов М.Ф.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Мусабаева М.Н.	д-р геогр. наук, профессор (Казахстан)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
Таласпаева Ж.С.	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Воловык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук, доцент (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Бугаевский К.А.	канд. мед. наук, доцент (Украина)
Цибулько Г.Я.	канд. пед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - Переяслав-Хмельницкий, 2019. - Вып. 10(54), ч. 6 – 154 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казақша, o'zbek, limba româna, 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 несут авторы.

УДК 001.891(100) «20»
ББК 72.4
А43

Синіговець Василь Іванович, Синіговець Лариса Іванівна, Горемикін Андрій Сергійович (Глухів, Україна) ВПЛИВ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	105
Томашевський Дмитро Володимирович (Київ, Україна) ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ЯК ТАКТИЧНИЙ ЗАСІБ ОРГАНІЗАЦІЇ НАПАДАЮЧИХ ДІЙ ПРИ НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ ТИХ ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ ГРУП СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ КПІ «КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМ. ІГОРЯ СІКОРСКОГО».....	113
Соболенко Андрій Ілліч, Корюкаєв Микола Миколайович (Київ, Україна) ФОРМУВАННЯ БАЗОВИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ А ТАКОЖ ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ ЗАНЯТЬ ВАЖКОЮ АТЛЕТИКОЮ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	116
Соболенко Андрій Ілліч, Корюкаєв Микола Миколайович (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАННЯ ІЗ СТУДЕНТАМИ-ВАЖКОАТЛЕТАМИ З РІЗНИМИ ТИПАМИ СТАТУРИ.....	121
Агєєв Павло Миколайович, Запольський Дмитро Петрович (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ.....	126
Мукажан Алтынай Курметовна, Черясова Ольга Юрьевна (Караганда, Республика Казахстан) ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ ЗДОРОВ'Я.....	133
Чиченьова Оксана Миколаївна (Київ, Україна) ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПО СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.....	136
Ногаєв Бакытжан Туркєнулы, Шалбарбаєв Амра Мухатаєвич, Есболєва Салтанат Кыпчакбаєвна, Манєпов Ядикєр Ялкунжанєвич (Алматы, Казахстан) ОЦЕНКА ЭСТЕТИЧЕСКИХ КОМПОНЕНТОВ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА В ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА.....	140
Ахбаєв Ерлан Мєлиєвич, Алтыбаєв Самат Омирбаєвич, Горбунова Тамара Юрьевна, Незбудєй Валєнтина Ивановна (Алматы, Казахстан) ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ.....	145
Курбанєв Шухрат Шєрипжанєвич, Масимєв Рустам Икрамович, Горбунова Тамара Юрьевна, Манєпов Ядикєр Ялкунжанєвич, Жамалбеков Улан Сагынбекович, Мухамбеткалиєва Гульнєра Горькиєвна (Алматы, Казахстан) УНИФИКАЦИЯ ПРИНЦИПОВ СОВЕТСКОЙ И СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	149
ИНФОРМАЦИЯ О СЛЕДУЮЩЕЙ КОНФЕРЕНЦИИ.....	153

УДК 796.04

Агеев Павло Миколайович, Запольский Дмитро Петрович
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ОСОБЛИВОСТИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

Анотація. У даній статті висвітлено основні особливості швидкісно-силової підготовки боксерів. Дано ряд методичних вказівок стосовно того, як правильно здійснювати швидкісно-силову підготовку. Виділено комплекс основних вправ, які слід використовувати для розвитку швидкісно-силових якостей.

Ключові слова: бокс, вправа, м'язи, підготовка, сила, спорт, швидкість.

Агеев Павел Николаевич, Запольский Дмитрий Петрович
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

Аннотация. В данной статье раскрываются основные особенности скоростно-силовой подготовки боксеров. Дан ряд методических указаний о том, как правильно осуществляют скоростно-силовую подготовку. Выделен комплекс основных упражнений, которые следует использовать для развития скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: бокс, упражнение, мышца, подготовка, сила, спорт, скорость.

Pavlo Ageev, Dmytro Zapolskyi
National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

FEATURES OF QUICK-POWER TRAINING OF BOXERS

Abstract. This article highlights the main features of speed-power training of boxers. A number of methodological instructions are given on how to perform speed-power training. The complex of the basic exercises which should be used for development of speed-power qualities is allocated.

Keywords: boxing, exercise, muscle, training, strength, sport, speed.

Постановка проблеми. Загальновідомим є факт, що питання ефективності швидкісної і силової підготовки є актуальними як для представників швидкісно-силових видів спорту, так і для боксу зокрема. Особливістю боксу є екстремальний характер змагальної діяльності, активна

протидія суперника і певні обмеження в часі для здійснення техніко-тактичних дій, що, в свою чергу, зумовлює підвищені вимоги до рівня розвитку швидкісно- силових якостей спортсмена.

Цінуються у цьому виді спорту удари швидкі. Забезпечуючи перемогу хоча б «за очками», без участі сили вони все ж неповноцінні і позбавляють бокс елемента реальної бойової загрози. Захоплення ж в боксі тільки силовими вправами є шкідливим: м'язи збільшуються в обсязі, але разом з тим робляться неслухняними, втрачають еластичність і здатність швидко розслаблятися. У силових тренуваннях розвивається переважно сила і виникають лише деякі передумови для розвитку швидкості: чим вища максимальна сила, тим нижча максимальна швидкість.

Зважаючи на вищенаведені положення, дослідження особливостей швидкісно-силової підготовки боксерів є дуже актуальним. Оскільки, тільки тоді, коли спортсмен буде знати, як правильно у комплексі тренувати і силу, і швидкість, тільки тоді результат сумлінної праці буде справді відчутним.

Аналіз останніх публікацій з тематики статті. Дослідженням даної тематики займався ряд вчених. Зокрема, досить цікавими та корисними роботами, що висвітлюють тему особливостей швидкісно-силової підготовки юних боксерів, будуть праці Ю.В. Верхошанського, В.А. Стрельникова, В.І. Філімонова, В.А. Чуданова БТ, 2, 3, 4, 5.

Виклад основного матеріалу. Використовуючи силові вправи у спортивно-технічній підготовці боксерів необхідно дотримуватися наступних настанов:

- засоби і методи фізичної підготовки повинні бути адекватними відносно до режиму роботи м'язів в змагальній вправі і відповідати їй по координаційній структурі рухів;

- доцільним є переважний розвиток м'язових груп тих «ланок» тіла, які забезпечують виконання основних технічних прийомів;

- необхідно своєчасно усувати (в індивідуальному порядку) недоліки в розвитку фізичних якостей, що перешкоджають формуванню правильної техніки рухів.

Одностороннє збільшення сили призводить до скутості і тугої рухливості в суглобах, що сприяють розвитку в них різних патологічних змін. Наприклад, у метальників, штангістів, футболістів, лижників і представників деяких інших видів спорту більше розвинені силові якості в збиток гнучкості. Тож саме тому саме у них відзначається найбільша кількість артрозів. Разом з тим надмірне захоплення розвитком гнучкості без підкріплення її силовою підготовкою призводить до нестабільного стану системи зв'язкового апарату суглобів, який виконує важливу захисну функцію. Це робить суглоби уразливими по відношенню до різних травмуючих факторів (1).

Кожному боксеру слід взяти до уваги наступні методичні вказівки:

- вправи, які виконуються переважно для вироблення здатності проявляти велику силу в найкоротший час, особливо повинні бути схожими за кінематикою і динамікою і з обраним видом спорту або його елементом;

- приділити особливу увагу вправам з балістичним режимом роботи м'язів;

вправи, спрямовані на збільшення м'язової маси, підвищення здатності проявити силу, повинні поєднуватися з повторним виконанням вправ у своєму виді спорту.

Основними методами швидкісно-силової підготовки боксерів є методи синтетичного, аналітичного, варіативного впливу, а також повторний та інтервальний:

- метод синтетичного впливу забезпечує розвиток м'язової силиодночасно з іншою специфічною руховою якістю (у нашому випадку з швидкістю);

- метод аналітичного впливу розвиває одну з рухових якостей вибірково (наприклад, змінюючи вагу обтяження, можна акцентувати увагу то на швидкісному, то на силовому компонентах руху);

- метод варіативного впливу передбачає оптимальне чергування вправ, в яких з постійною інтенсивністю долається опір більше змагального і змагальний. Прикладом реалізації даного методу в тренувальному процесі боксерів є чергування вправ, виконуваних з більшим чи середнім обтяженням і без обтяження, але з максимальною швидкістю з використанням реакції свіжих слідів від попередніх м'язових зусиль;

- повторний метод - це повторне виконання фізичних вправ без нормованого інтервалу відпочинку;

- інтервальний метод являє собою виконання фізичних вправ після строго визначеного інтервалу відпочинку.

До швидкісно-силових вправ відносяться: вправи, які виконуються в ускладнених умовах, вправи, які виконуються в полегшених умовах, вправи, які виконуються в стандартних змагальних умовах з максимальною швидкістю (21).

Основні вправи, що використовуються для розвитку швидкісно-силових якостей в боксі:

1. Спортивні вправи (контрольний або відбірковий спаринг; вільний бій; бій з певним техніко-тактичним завданням).

Спеціальні вправи сприяють розвитку м'язової координації і вдосконаленню швидкісного компонента швидкісно-силових рухів.

2. Спеціально-допоміжні вправи:

- а) вправи без обтяження (стрибок у довжину з місця; стрибок у висоту через перешкоду;

- біг на 100 метрів; вистрибування вгору або в довжину після зпригування з висоти;

- вистрибування вперед з акцентованим поштовхом ззаду

- стоячої ноги і одночасною імітацією прямого удару задньою рукою в голову після

- зпригування з висоти 70 сантиметрів);

- б) вправи із середнім обтяженням (3-10 кг) (поштовхи набивного м'яча (ядра) лівою і правою руками з положення сидячи; поштовхи набивного м'яча (ядра) обертовим рухом тулуба і розгинальні рухи руки з положення сидячи; поштовхи набивного м'яча (ядра) з боксерської стійки з акцентованим розгинанням ззаду стоячої ноги; поштовхи набивного м'яча двома руками від грудей тощо).

- в) вправи із великим обтяженням (понад 100 кг) (напівприсідання із штангою на плечах з подальшим випрямленням ніг і виходом на носочки; повороти тулуба з грифом від штанги на плечах; поштовхи грифа від грудей з фронтальної стійки; різножка зі штангою на плечах; ривок штанги в напівприсяді; - жим штанги лежачи.

Швидкісно-силова підготовленість боксерів в значній мірі визначає високий рівень їх спеціальної працездатності та ефективності бойових дій. У боксерському поєдинку удари повинні бути швидкими і вибуховими. Основною характеристикою швидкісно-силових якостей є вибухова сила. Остання означає здатність по ходу руху досягати високих показників проявленої сили по можливості в короткий проміжок часу. Вибухова сила боксера проявляється в ударах і особливо в одиночних нокаутуючих [3].

Сила в боксі повинна носити допоміжний характер, а саме: забезпечувати збільшення швидкості рухів. Тут сила носить динамічно вибухову спрямованість, що проявляється при максимальному прискоренні. Здатність боксерів розвивати великі зусилля в мінімальний час (вибухом) є важливим чинником, що визначає максимальні силові показники ударів.

Сила удару багато в чому залежить від показників вибухової сили м'язів кінцівок і тулуба. Сила удару, що фіксується при зіткненні кулака з метою, складається: із стартової вибухової сили (сили, отриманої кулаком на початковій стадії руху), швидкості руху кулака до мети і фінішної вибухової сили (із зусилля, проявленого в момент зіткнення кулака з метою).

Для розвитку динамічної «вибухової» сили слід слідувати наступним настановам:

- застосовувати такі фізичні вправи, структура яких близька до тактики боксу;
- найбільшу увагу приділяти розвитку м'язів живота і спини;
- компонувати розвиток сили з удосконаленням техніки окремих прийомів боксу, а також з розвитком швидкості, спритності, здатності до довільного розслаблення м'язів;
- чередувати вправи, які сприятимуть розвитку сили різних груп м'язів, частин тіла. Починати з вправ для розвитку менших груп м'язів;
- регулювати навантаження, змінюючи вагу обтяження, величину опору, амплітуду і швидкість рухів, кількість і темп повторень, вихідне положення, тривалість відпочинку в процесі виконання вправ;
- для розвитку динамічної сили застосовувати обтяження (опір), що дорівнює 40-80 проц. максимальних можливостей боксера;
- для розвитку вибухової сили використовувати фізичні вправи, головним чином, балістичного характеру;
- суб'єктивне мірило достатності повторень кожної фізичної вправи - відчуття місцевої (м'язової) втоми;
- вправи з максимальним обтяженням повторювати 1-2 рази;
- відпочивати між окремими серіями повторень стільки часу, щоб той, хто займається зміг виконати кожну наступну вправу досить інтенсивно і успішно. Практично інтервали відпочинку становлять 2-4 хв. Для відпочинку менших груп м'язів потрібно менше часу. Між серіями повторень тривалість відпочинку дорівнює 5-7 хв;
- відпочивати в перервах між стомлюючими вправами краще сидячи або лежачи;
- сила м'язів розвивається в більшій мірі, якщо вправи виконуються в першій частині заняття (безпосередньо після розминки). При цьому спочатку слід робити вправи з великими обтяженнями, а потім поступово знижувати їх.

До засобів швидкісно-силової підготовки відноситься різноманіття вправ, спрямованих на розвиток вибухової сили. Дані вправи виконуються з обтяженням, при їх виконанні в робочих фазах руху проявляється максимальне прискорення.

Виконуючи вправи з обтяженням, боксер різко акцентує ударні рухи, домагаючись так званого «м'язового вибуху», і в той же час зберігає структуру, темп, ритм, ударів, захистів та інші індивідуальні особливості техніки боксу. Кількість повторень в різних вправах від 1-2 до 5-6. Тривалість пауз між підходами від 1 до 3 хв. Обсяг роботи 15-20 хв.

Для розвитку вибухової сили у боксера можна рекомендувати виштовхування ядра або каменю (вагою 5-8 кг.) з дотриманням координаційної структури удару, а також серії рубаючих ударів (наприклад металеву палицею по старій автомобільній покривці). Вага обтяження при цьому коливається від 2,5 до 10 кг і обумовлена рівнем підготовленості тих, хто займається, а також рекомендуються швидкісні віджимання від підлоги в межах 5-10 секунд.

Є ряд вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей боксера:

1. Вправи з гумовими амортизаторами (гумовим джгутом або гумовими бинтами) можуть бути рекомендовані для вдосконалення м'язової чутливості і збільшення амплітуди руху в плечових суглобах, розтягування і виборчого силового впливу на окремі м'язові групи. Ці вправи відрізняються своєрідним характером м'язових напруг. Виконані боксером в значному темпі, вони дозволяють після швидкого скорочення м'язів ефективно розслаблятися і розтягуватися. Тобто одночасно з виконанням значної швидкісно-силової роботи розвивається здатність розслаблятися і інтенсивно розтягувати м'язи після інтенсивного і швидкого скорочення.

2. Вправи з настінними блоками. На відміну від вправ з гумовими амортизаторами, ці вправи призначені в основному для розвитку сили м'язів. Вправи з настінними блоками можуть бути з успіхом використані і для вироблення швидкісно-силової витривалості, а також для розвитку м'язів рук, плечового поясу і тулуба.

3. Вправи з набивними м'ячами і ядрами. Заслужують на увагу вправи з набивними м'ячами вагою 1-3 кг. У цих вправах боксер з максимальною силою і швидкістю штовхає набивний м'яч з положення бойової стійки, імітуючи, наприклад, прямий удар (метод динамічних зусиль):

3.1. поштовхи набивного м'яча лівою (правою) рукою з положення сидячи;

3.2. поштовхи набивного м'яча за рахунок обертального руху тулуба і розгинальні рухи руки з положення сидячи;

3.3. підкидання м'яча вгору з положення півприсяду з подальшим випрямленням ніг;

3.4. повороти тулуба з м'ячем в руках (руки паралельні до підлоги);

3.5. поштовх м'яча двома руками від грудей.

4. Вправи з гантелями. Можна рекомендувати боксерам вагою до 71 кг користуватися 2-3-кілограмовими гантелями, а боксерам вагою понад 71 кг 3-5-кілограмовими. У практиці не завжди можна впевнено визначити вагу оптимального обтяження навіть в рамках 0,5-1% ваги боксера. Тому ми рекомендуємо застосовувати обтяження свідомо більш легке, ніж граничне, що

починає знижувати швидкість виконуваного руху. Недолік ваги такого обтяження можна компенсувати тривалістю і інтенсивністю роботи.

У спеціальних імітаційних вправах з гантелями використовуються обтяження від 0,5 до 3 кг, в спеціально-допоміжних вправах з набивними м'ячами використовуються обтяження від 3 до 10 кг. Незважаючи на те, що дані вправи виконуються з обтяженням вище змагального, вони сприяють також збільшення швидкісного компонента руху. Тренування з середніми і малими обтяженнями (метод динамічних зусиль) виконуються з близько максимальною і максимальною швидкістю, підвищують швидкісно-силові здібності. Вправи швидкісно-силового характеру з обтяженням повинні поєднуватися з вправами на розслаблення.

Після завершення комплексу вправ з обтяженнями доцільно протягом 3-5 раундів відпрацьовувати «коронні» удари на боксерських снарядах, звертаючи при цьому увагу на техніку їх виконання [5]. Хороший ефект в розвитку швидкісно-силового показника дає робота в середньому і швидкому темпі. При багаторазових повтореннях руху швидкість характеризується частотою руху в одиницю часу. Після цього слід застосувати вправи для розслаблення і розтягування тільки що відпрацьованих м'язів, а потім нанести ті ж удари (без гантелей) з максимально можливою швидкістю і розслабленням. Далі, всі вправи: з гантелями, для розслаблення, на швидкість - повторюються знову, а потім в такому ж порядку виконуються вправи іншою рукою:

- нанесення прямих (бічних, знизу) ударів з гантелями в руках з положення бойової стійки;

- нанесення прямих (бічних, знизу) ударів з гантелями в руках з положення, сидячи на лавці за рахунок обертального руху тулуба і розгинаючого руху руки;

- нанесення прямих (бічних, знизу) ударів з положення, сидячи на лавці за рахунок розгинаючого руху руки.

Крім ударів виконуються і інші вправи з гантелями:

- вистрибування вгору з положення напівприсяду з гантелями в руках;

- повороти тулуба з розведеними в сторони руками, в яких знаходяться гантелі;

- розгинання і згинання в ліктьовому суглобі рук з гантелями і ін. Вправи виконуються з помірною інтенсивністю, з частотою пульсу від 140 до 160 уд/хв.

Висновки. Сучасний спорт різноманітний і багатоаспектний. Досить вагоме місце в системі всього спортивного руху останнім часом знаходять різні види єдиноборств (боротьба, бокс, самбо, карате, кікбоксинг). Величезної популярності в останні роки набув бокс. В процесі систематичних занять боксом спортсмен зміцнює своє здоров'я, вдосконалює рухові здібності, покращує фізичну кондицію. Провідне місце в арсеналі методів і засобів підготовки юного спортсмена займає швидкісно - силова підготовка. Тільки при правильному підборі вправ, які одночасно вдосконалюватимуть і швидкісну і силову складову підготовки спортсмена, тренування будуть не марними | дійсно корисними.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛТЕРАТУРИ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.-2-е изд. — М: Изд-во Фис, 1988 г.
2. Стрельников В.А. Значение и роль скоростно-силовых качеств в боксе. — Улан-Удэ, 2006.
3. Стрельников В.А. Силовые и скоростные качества в боксе — Улан-Удэ, 1992.
4. Филимонов В.И., Методика силовой подготовки боксеров / В.И. Филимонов// Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксеров: Информ-метод. бюллетень (Специальное — приложение к научно-информационному вестнику. — Вып.2. — М.: Изд-во ГЦОЛИФК, 1990.
5. Чуданов В.А. Физическое воспитание начинающего боксера. – М.: ФИС, 1986.