

## УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ-ПРОФЕСІОНАЛІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Петро МИСИШИН, Дмитро СОСНОВСЬКИЙ, Андрій ОКОПНИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Професійний бокс є однією з найпопулярніших та найефективніших дисциплін у спортивному світі та одним із найвидовищніших видів спорту. Вимоги сучасного боксу змушують спортсменів вдосконалювати свої фізичні здібності та навички, щоб забезпечити максимальну ефективність і конкурентність у поєдинках.

**Мета** – удосконалити спеціальну фізичну підготовку боксерів-професіоналів на етапі максимальної реалізації їх індивідуальних можливостей, результатом чого буде створення комплексної програми, яка міститиме нові методи та технології.

**Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел – для збирання та аналізу інформації про сучасні тенденції у фізичній підготовці боксерів-професіоналів, їхніх фізіологічних та психологічних особливостей, а також для вивчення науково-методичних рекомендацій щодо підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки.

**Результати.** Професійні боксери, на відміну від любителів, готуються до бою з конкретним відомим наперед суперником. Тренувальний процес і програма підготовки будується на основі цього, тому подальший прогрес у методиці тренування пов'язаний зі збільшенням ролі принципу індивідуалізації [1, с.2].

У статті в «Journal of Strength and Conditioning Research» [2, с.2] досліджено взаємозв'язок між аеробними та анаеробними фізичними якостями боксерів. Бокс містить повторювані дії високої інтенсивності, які чергуються з короткими діями активності низької інтенсивності або відновлення. Для розвитку аеробних можливостей можна використовувати варіації в реально призначених інтервальних тренуваннях високої інтенсивності. Одним із прикладів є вплив пліометричних вправ на підвищення рівня швидкості та сили [3, с.3]. Пліометрика – це тренування, які складаються зі стрибкових рухів, які використовують цикл скорочення й розтягування та дають поштовх нашій нервово-м'язовій системі виробляти велику кількість сили за короткий проміжок часу, водночас даючи серйозне навантаження на опорно-руховий апарат. Дослідження свідчить, що збільшення висоти стрибка тісно корелює із силою удару – чим вище може стрибнути боксер, тим сильніше він може бити.

### **Висновки:**

1. Необхідно індивідуалізувати програми тренувань залежно від фізичних та інтелектуальних здібностей кожного боксера-професіонала.
2. Високоінтенсивні тренування, особливо пліометрія та інтервальні тренування, можуть бути ефективними для удосконалення спеціальної фізичної підготовки професійних боксерів.

**Ключові слова:** професійний бокс, фізична підготовка, пліометрія.

### **Список використаних джерел:**

1. Показники ефективності змагальної діяльності боксерів із врахуванням різних манер ведення поєдинку / Гуцул Н.З., Окопний А.М., Сосновський Д.Д., Котельник А.М., Мисишин П.О. / Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури

(фізична культура і спорт): зб. наук. пр. – Київ, 2022. – Вип. 10(155). – С. 1–4. DOI 10.31392/NPU-nc-series15.2022.10(155).15 (IndexCopernicus).

2. Ruddock, A., Wilson, D. N., Thompson, S. C., Hembrough, D., & Winter, E. M. (2016). Strength and Conditioning for Professional Boxing. *Strength and Conditioning Journal*, 38(3), 8190. <https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000217>.

3. ODea, C. (2021, January 8). PLYOMETRICS FOR BOXING. *Boxing Science*. <https://boxingscience.co.uk/plyometrics-for-boxing-2/>.