

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Вплив занять боксом на розвиток рухових якостей хлопців 10-12 років

Виконав: студент II курсу, групи 8.0170-2с-з

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Бубнов Владислав Олександрович

Керівник: старший викладач Петров В.О.

Науковий консультант: д.п.н., професор Клопов Р.В.

Рецензент: к.н.фіз.вих. і спорту, доцент Соколова О.В.

Запоріжжя – 2021 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньої програми Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватєєв А.В. _____

«____» _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Бубнову Владиславу Олександровичу

1. Тема роботи (проекту) «Вплив занять боксом на розвиток рухових якостей хлопців 10-12 років»

керівник роботи (проекту) старший викладач Петров В.О.

науковий консультант: д.п.н., професор Клопов Р.В.

затверджені наказом ЗНУ від «25» червня 2021 року № 942-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 04 листопада 2021 року

3. Вихідні дані до роботи (проекту): вивчення і експериментальна перевірка ефективності застосування засобів боксу для розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури з питання особливостей розвитку рухових якостей дітей засобами одноборств. Визначити рівень розвитку рухових якостей і ставлення до здоров'я і здорового способу життя у хлопчиків 10-12 років до початку проведення дослідницької роботи. Підібрати засоби боксу для розвитку рухових якостей і позитивного ставлення до здоров'я і здорового способу життя у хлопчиків 10-12 років. Дослідно-експериментальним шляхом випередити ефективність впливу засобів боксу на розвиток рухових якостей хлопчиків 10-12 років. Визначити вплив навчально-тренувальних занять боксом на ставлення хлопчиків 10-12 років до здоров'я і здорового способу життя.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
7 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	старший викладач Петров В.О.		
II	старший викладач Петров В.О.		
III	старший викладач Петров В.О.		

7. Дата видачі завдання 01.09.2020 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2020 р.- жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2020 р. – Грудень 2021 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2021 р. - грудень 2021 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ **В.О. Бубнов**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____ **В.О. Петров**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів	7
Вступ	8
1 Огляд літератури	11
1.1 Анатомо-фізіологічні особливості хлопчиків середнього шкільного віку	11
1.2 Вплив засобів боксу на стан здоров'я у хлопчиків середнього шкільного віку	13
1.3 Вплив засобів боксу на розвиток рухових якостей у хлопчиків середнього шкільного віку	20
2 Завдання, методи і організація досліджень	33
2.1 Завдання дослідження	33
2.2 Методи дослідження	33
2.3 Організація дослідження	38
3 Результати досліджень	40
Висновки	50
Перелік посилань	52

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 57 сторінок, 7 таблиць, 59 літературних джерел.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес з боксу у хлопчиків 10-12 років.

Метою роботи є вивчення і експериментальна перевірка ефективності застосування засобів боксу для розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років.

Методи дослідження були підібрані відповідно до поставлених в дослідницькій роботі мети та завдань: аналіз науково-методичних літературних джерел, педагогічні спостереження, контрольні випробування (тестування) рухових якостей, тестування ставлення до здоров'я та здорового способу життя. педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

В ході дослідження ми визначили позитивний вплив використовуваних засобів боксу на розвиток рухових якостей у хлопчиків 10-12 років.

Відповідно до завдань дослідження. нами було підібрано засоби боксу для використання на навчально-тренувальних заняттях з хлопчиками 10-12 років.

Порівняльна характеристика між експериментальною групою і контрольною групою наприкінці дослідження дозволила визначити достовірну відмінність за наступними тестами: біг 30 метрів; човниковий біг 3x10 м; біг 30 метрів з оббіганням стійок; стрибок в довжину з місця; стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд; 6-хвилинний біг; підтягування на високій перекладині.

За результатами визначення ставлення до свого здоров'я можна сказати, що в учнів експериментальної групи істотно знизилася кількість хлопців, які відносилися до «низького рівня», а в контрольній групі змін практично не зафіксовано.

**БОКС, ТЕСТУВАННЯ, ЗДОРОВ'Я, РІВЕНЬ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ,
МЕТОДИКА. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, КРУГОВЕ ТРЕНУВАННЯ**

ABSTRACT

Qualification Work - 57 pages, 7 tables, 59 literary sources.

The object of the study is the educational and training process in boxing in boys aged 10-12 years.

The aim of the work is to study and experimentally test the effectiveness of the use of boxing tools for the development of motor qualities in boys aged 10-12 years.

The research methods were selected in accordance with the goals and objectives set in the research work: analysis of scientific and methodological literature sources, pedagogical observations, control tests (testing) of motor qualities, testing of attitudes to health and a healthy lifestyle. pedagogical experiment, methods of Mathematical Statistics.

In the course of the study, we determined the positive effect of boxing tools used on the development of motor qualities in boys aged 10-12 years.

According to the research objectives. we have selected boxing equipment for use in training sessions with boys aged 10-12 years.

Comparative characteristics between the experimental group and the control group at the end of the study allowed us to determine a significant difference in the following tests: running 30 meters; shuttle run 3x10 m; running 30 meters with running around racks; long jump from a standstill; jumping on two legs over a rope in 30 seconds; 6-minute run; pull-ups on a high crossbar.

According to the results of determining the attitude to their health, we can say that the number of children who belonged to the "low level" significantly decreased among the students of the experimental group, and practically no changes were recorded in the control group.

BOXING, TESTING, HEALTH, LEVEL OF MOTOR ABILITIES, METHODOLOGY. HEALTHY LIFESTYLE, CIRCUIT TRAINING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

АТФ – аденозинтрифосфат,
ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я,
г/см – грам на сантиметр,
ЖЄЛ – життєва ємність легенів,
ЖІ – життєвий індекс,
ЗФП загальна фізична підготовка,
кг – кілограми,
л – літр,
мл – мілі літри,
МСК – максимальне споживання кисню,
РФР – рівень фізичного розвитку,
с – секунда,
см – сантиметри,
СФП – спеціальна фізична підготовка,
ФР – фізичний розвиток,
ХОД – хвилинний обсяг дихання.

ВСТУП

Головне завдання державної політики полягає в розвитку здоров'я підростаючого покоління. Адже саме здоров'я дітей визначає рівень добробуту, стабільності суспільства та його майбутній розвиток. У Законі «Про освіту» зазначено, що здоров'я є найважливішим інтегральним показником, що відображає біологічні характеристики дитини, соціально-економічний стан країни, умови виховання і освіти дітей, їх життя в сім'ї, якість навколишнього середовища, ступінь розвитку медичної допомоги, служб охорони материнства і дитинства, в кінцевому рахунку – ставлення держави до проблем материнства і дитинства» [2]. Однак, незважаючи на активну політику держави щодо збереження здоров'я населення, з кожним роком зростає кількість дітей, що мають різні відхилення в стані здоров'я. З кожним роком кількість захворювань серед дітей збільшується і таким дітям необхідно надавати допомогу.

Причини погіршення стану здоров'я дітей пов'язані з різними соціальними проблемами: неефективною системою охорони здоров'я, неблагополучним соціально-психологічним кліматом в сім'ях, поганою екологією, неякісним харчуванням. Також в останні роки чітко простежується тенденція збільшення кількості сімей, які ведуть малорухливий спосіб життя, зростання кількості сімей з різними відхиленнями в стані фізичного і психічного розвитку. Саме тому так актуальні питання розробки критеріїв здоров'я, опрацювання проблеми використання резервних можливостей організму, пошук шляхів мобілізації резервів без ризику зриву адаптації, пізнання засобів формування здорового способу життя в умовах мінливого природного і соціального середовища, обґрунтування закономірностей індивідуальної та громадської діяльності.

Напрямки розвитку освіти в країні поставили перед педагогами завдання з розробки нових шляхів і засобів по зміцненню фізичного стану здоров'я дітей. Ефективність застосування засобів боксу, полягає в тому, що бокс активний і насичений рухами вид спорту, який також спрямований на фізкультурно-спортивну організацію занять. Заняття боксом дозволяють

домогтися високих результатів у розвитку рухових якостей, сприятливих змін в стані здоров'я, активізувати інтерес до заняття спортом і ведення здорового способу життя. Молодший шкільний вік є найсприятливішим періодом для розвитку рухових якостей, а також розвитку швидкісних і координаційних здібностей.

В даному віці заняття боксом дозволять навчити дітей тривало виконувати певні циклічні дії в помірному і більш інтенсивному режимі. В даний віковий період розвиток рухових якостей проводиться за двома основними напрямками: стимулюючий і спрямований розвиток. Стимулюючий розвиток рухових якостей здійснюється в процесі навчання школярів початковим основам управління рухами.

Спрямований розвиток полягає в підвищенні функціональних можливостей дитячого організму, яке забезпечено засобом виконання вже добре освоєних вправ в умовах поступового збільшення тренувального навантаження. Рухові якості дітей являють собою сукупність фізичних якостей, рухових навичок і умінь. У той же час рухові якості відносяться до числа складних фізіологічних явищ, яке дозволяє забезпечувати стійку протидію умовам зовнішнього середовища.

Аналіз матеріалу, пов'язаного з темою нашого дослідження, показав, що проблема фізичного розвитку, фізичної працездатності і розвиток рухових якостей хлопчиків 10-12 років засобами боксу мало вивчена і являє собою інтерес на даному етапі. На соціально-педагогічному рівні актуальність полягає в тому, що система освіти реалізує соціальне замовлення суспільства на формування здорових школярів, це є умовою подальшого успішного навчання в старшій школі.

У зв'язку з цим виникла потреба вивчення можливостей застосування засобів боксу для формування рухових якостей у хлопчиків 10-12 років. Аналіз психолого-педагогічної літератури і педагогічного досвіду дозволив визначити протиріччя між існуючою увагою до проблеми застосування засобів боксу для формування рухових якостей у хлопчиків 10-12 років і недостатнім описом застосування впливу засобів боксу на рухові якості у хлопчиків 10 - 12 років на

сучасному етапі. Виявлене протиріччя дозволило виділити проблему дослідження: які особливості впливу засобів боксу на рухові якості хлопчиків 10-12 років.

Метою роботи є вивчення і експериментальна перевірка ефективності застосування засобів боксу для розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес з боксу у хлопчиків 10-12 років.

Предметом дослідження є засоби боксу, спрямовані на розвиток рухових якостей у хлопчиків 10-12 років.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Анатомо-фізіологічні особливості хлопчиків середнього шкільного віку

Період середнього шкільного віку (10-12 років) відрізняється тим, що дитячий організм перебувати на стадії завершення біологічного дозрівання. Моторна складова організму вже набуває остаточного вигляду. Найінтенсивніший процес триває в психічному розвитку, у дітей формується характер, звички, інтереси і нахили [6].

Розвиток хлопчиків середнього шкільного віку обумовлено різким темпом зростання всього організму, при цьому даний вік крім біологічного формування, також визначається соціальним становленням. Інтенсивно формується друга сигнальна система, з'являються нові рефлекси і здібності, дитина починає усвідомлювати себе як особистість, мислення змінює свою форму і ставати абстрактним. Хлопчики в даному віці вже краще можуть застосовувати вольові навички. Поступово ступінь концентрації процесів збудження і гальмування збільшується. Зростає контроль над емоціями завдяки поліпшенню функціонування великих півкуль головного мозку. Все вище сказане обумовлює обов'язковість обліку морфофункціональної організації організму хлопчиків середнього шкільного віку при проведенні фізичної діяльності.

Період середнього шкільного віку обумовлений активним темпом, як всього організму, так і деяких окремих елементів. В організмі відбувається нарощування окислювальних процесів, які обумовлені яскраво вираженими змінами ендокринної системи, за рахунок активізації процесу пубертатного періоду. Починається період другого ростового стрибка, який також називається другим «витягуванням». Інтенсивно ростуть кістки організму, в тому числі трубчасті, хребці і кістки кінцівок. Як правило, в даний період зростання кістки ростуть в довжину, в той час як в ширину зростання не настільки значний.

Оскільки інтенсивні навантаження м'язів в силу активного процесу окислення можуть знизити зростання трубчастих кісток, то важливо грамотно підбирати фізичні вправи для дітей середнього шкільного віку. Процес окостеніння зап'ястя і п'ясткових кісток перебувати в завершальній стадії, в той час як на міжхребцевих дисках окостеніння тільки починається. Хребет в даному віковому періоді ще досить рухливий. М'язова система, сухожилля, суглоби, як і кістки, теж активно формуються [29]. Серцево-судинна система також схильна до змін, зростає маса шлуночків, обсяг серцевого м'яза, а ось стінки серця товщають трохи повільніше. Змінюється і середній м'язовий лад серця (міокарда), за рахунок активного росту м'язових волокон і ядер.

У даний віковому періоді серце вже не відрізняється від серця дорослої людини. Спостерігаються зміни і в будові легеневої артерії, вона ставати ширше аорти, але вже до закінчення середнього шкільного віку спостерігаються зворотні співвідношення. Зростання серцевого обсягу більш швидкий, ніж зростання обсягу судинної мережі, що обумовлює посилення судинного тонуусу і як наслідок до зростання артеріального тиску. Серце в даному віці зростає швидше ніж весь організм дитини, наприклад, якщо в той час як маса серця змінюється практично в 2 рази, то вага тіла збільшується тільки в 1,5 рази.

Незважаючи на таке різке зростання серця, все ж потужність серця стримується за рахунок досить невеликих просвітів артерій, все це обумовлює підвищення кров'яного тиску. Все вище сказане обумовлює той факт, що для дітей середнього шкільного віку протипоказані надмірні силові вправи, які вимагають від дітей сильних і різких рухів або сильного скорочення м'язів, тому швидкісний біг для дітей даного віку застосовувати не слід.

Найоптимальніші вправи в даному віці – це фізичні вправи середньої інтенсивності при відносно тривалій м'язовій роботі (наприклад, плавання, катання на ковзанах, активна ходьба і т.д.) [6]. Даний віковий період відрізняється найбільш високим темпом розвитку дихальної системи. Збільшується життєва ємність легенів (ЖЄЛ), а також хвилинний обсяг дихання (ХОД). Гемоглобін і еритроцити за показниками наближатися до дорослих.

Поступово аеробні можливості організму дітей середнього віку поліпшуються, при чому набагато краще, ніж анаеробні. Максимальне споживання кисню (МСК) виростає приблизно на 28%, а ось кисневий пульс виростає на 24% [5].

Кисневий режим дітей даного віку характеризується більш низькими показниками економічності при фізичних навантаженнях, а ось витрата кисневого боргу відновлюється більш інтенсивно. Як було сказано вище статеве дозрівання обумовлюють зміни в ендокринній системі, посилюється активність надниркових залоз, щитовидної залози і зростає кількість хромаффінних клітин.

Сутність вище викладеного зводиться до того що фізичні навантаження помірної інтенсивності не роблять негативного впливу на процес статевого дозрівання дітей середнього шкільного віку, а ось вже надмірне фізичне напруження може уповільнити розвиток дітей, що негативно позначиться на розвитку рухових здібностей і на здоров'я організму в цілому.

Таким чином, можна констатувати, що середній шкільний вік – це період триваючого рухового вдосконалення моторних здібностей, великих можливостей у розвитку рухових якостей. При правильній методиці спортивні заняття в середньому шкільному віці роблять позитивний вплив на формування організму займаються.

1.2 Вплив засобів боксу на стан здоров'я у хлопчиків середнього шкільного віку

Поняття «здоров'я» спочатку розглядалося тільки в медичних науках. В рамках ООН була створена Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), яка спочатку дала таке визначення, що здоров'я – являє собою стан повного духовного, фізичного і соціального благополуччя. Здоров'я є одним з важливих прав всіх людей без відмінності раси, релігії, політичних переконань, економічного або соціального становища. ВООЗ встановила, що держави безпосередньо відповідають за здоров'я своїх громадян відповідальність за

здоров'я нації, вимагає прийняття певних соціальних і медико-санітарних профілактичних заходів.

Трохи пізніше ВООЗ уточнило поняття: «здоров'я – це така властивість людини виконувати свої біосоціальні функції в мінливому середовищі, з переважаннями і без втрат, за умови відсутності дефектів і хвороб. Здоров'я буває психічним, фізичним і моральним» [1].

У медичній енциклопедії хвороби поняття здоров'я визначається як: «як стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем врівноважені із зовнішнім середовищем і відсутні будь-які хворобливі зміни» [20].

Протягом усього часу розвитку у людини змінюється стан здоров'я, на стан здоров'я впливає форми взаємодії з умовами навколишнього середовища. З точки зору медико-біологічних ознак М. А. Амосов вказував «що» здоров'я – природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих явищ « [3].

З точки зору фізіології і. П. Павлов писав, що «людина є єдина в найвищому ступені саморегулююча, що зупиняється, поправляє і навіть удосконалює система» [24]. Дане твердження дозволяє вважати ведення здорового способу життя для заощадження і накопичення здоров'я молодших школярів цілком обґрунтованим. Саме з дитинства важливо починати будувати власну оздоровчу систему, вчитися прийомам збереження свого здоров'я, яке необхідно зберегти на все життя.

З точки зору комплексного підходу В.П. Казначеев дав таке визначення здоров'я як «динамічний стан (процес) збереження і розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя» [20]. З точки зору валеології В. В. Колобанов писав, що «здоров'я людини – це безперервна послідовність природних станів життєдіяльності, що характеризується здатністю організму до самозбереження і досконалої саморегуляції, підтримання гомеостазу, вдосконалення соматичного і психічного статусу, при оптимальній взаємодії органів і систем, адекватного пристосування до мінливих довкілля, використання резервних і компенсаторних механізмів у відповідності з

фенотипичними потребами і можливостями виконання біологічних і соціальних функцій» [21]. З педагогічної точки зору Л. В. Гаврючина дає таке визначення: «здоров'я – це цілісний багатовимірний динамічний стан (включаючи його позитивні і негативні показники) розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального та екологічного середовища дозволяє людині в різному ступені здійснювати його біологічні та соціальні функції» [11].

Узагальнюючи все вище сказане можна сказати, що здоров'я людини - це можливість рухової активності, правильне харчування, дотримання правил особистої гігієни та безпечної поведінки, грамотне поєднання відпочинку і роботи і регулярні заняття фізичною культурою. Головною складовою фактором здоров'я є відмова від куріння, вживання алкогольних і наркотичних речовин і відсутності інших шкідливих звичок. «Компонентами здоров'я є:

- соматичне здоров'я – поточний стан органів і систем людського організму;
- фізичне здоров'я – рівень розвитку органів і систем організму та їх функціональних можливостей;
- психічне здоров'я – стан психічної сфери людини;
- моральне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної основи життєдіяльності людини;
- індивідуальне здоров'я – сприйняття себе як особистості;
- репродуктивне здоров'я – функціональний стан репродуктивних органів» [19].

Сучасна оцінка стану здоров'я зазвичай враховує наступні критерії: відсутність хронічних захворювань; нормальна робота організму; благополуччя психічне, фізичне і соціальне; здатність повноцінно працювати і везти розумову діяльність; прагнення до розвитку і творчості; вміння пристосовуватися до негативних змін навколишнього середовища. Отже, нормою в рамках здоров'я є сукупність структурно – функціональних (морфофізіологічних) показників організму людини, адекватних навколишньому середовищу, що забезпечують йому оптимальну життєдіяльність і працездатність» [19]. Головні ознаки

здоров'я: «стійкість імунної системи до дії руйнівних факторів, показники росту і розвитку, резерви здоров'я, тобто максимальні функціональні можливості організму, наявність або рівень будь-якого захворювання або дефекту розвитку, рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок. В людині повинні поєднуватися всі ознаки здоров'я. У цьому випадку він може вести здоровий спосіб життя [19].

Стан здоров'я молодших школярів 10-12 років можна вважати в межах норми, якщо дитина: в інтелектуальному розвитку – виявляє розвинені інтелектуальні здібності, допитливість, уяву, у фізичному розвитку долає втома, діє в оптимальному режимі, в моральному розвитку – проявляє чесність, самокритичність, емпатичність в соціальному розвитку – виявляє комунікабельність, розвинене почуття гумору; в емоційному розвитку – проявляє стабільність, вміє захоплюватися і дивуватися.

Важливими відмінними ознаками здоров'я є: специфічні (імунні) і неспецифічні ознаки стійкості до впливу зовнішніх негативних факторів; показники рівня розвитку і росту всього організму; рівень функціонального стану організму; резервні можливості організму наявність і рівень тяжкості наявного порушення розвитку або захворювання; закладений рівень мотиваційних і моральних цінностей.

Багато авторів виділяють безліч факторів, що впливають на стан здоров'я людини. Наприклад, виділяють такі групи факторів: медичні, особистісні, сімейні, юридичні, екологічні, культурологічні, освітньо-виховні, правові, соціально-економічні. Розглянь наступні групи факторів: закладений потенціал здоров'я людини (розуміння власного «Я», емоційна лабільність, позитивне ставлення до збереження свого здоров'я, високий рівень знання про здоров'я, фізична форма, імунітет, якість харчування, стресостійкість, здатність до самозахисту); поведінка (звички, сфера діяльності, рухливість, ставлення до соціуму); соціокультурна система (сім'я, сусіди, дозвілля,); соціально-економічні та політичні умови (соціальна безпека, освіта, рівень добробуту); фізико-біологічне середовище (природа, екологія, робоче місце, житло, транспорт, зв'язок, вода).

Основа збереження здоров'я полягає в способі життя людини. Здоровий спосіб життя передбачає: загартовування організму людини, розвиток таких рухових якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність, координація рухів. Отже, можна сказати, що поняття «здоров'я» невіддільне від поняття «спосіб життя», що трактується як стійкий спосіб життєдіяльності людей, що виявляється в їх дозвіллі, праці та задоволенні духовних і матеріальних потреб.

Спосіб життя кожної людини індивідуальний. За допомогою способу життя про людину можна дізнатися його цінності, стиль життя, причини його поведінки, чому він має той чи інший рівень життя, а також багато іншого. Поняття «здоровий спосіб життя» однозначно не визначено, але багато авторів під даним поняттям розуміють цілий комплекс факторів, які починаються від певних норм в харчуванні до емоційного і психологічного настрою людини. В. К. Бальсевич, і. О. Матинюк, М. Я. Віленський, р. Дітлс, Г. П. Аксьонов, Л. С. Кобелянська та ін. під здоровим способом життя розуміють певне комплексне значення всіх показників стану здоров'я і способу життя людини в цілому. Ю.П. Лісіцин і Г. і. Царгородцев дали таке визначення «здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і поліпшення здоров'я людей як умови і передумови існування і розвитку інших сторін способу життя» [4].

Отже, можна сказати, що здоровий спосіб життя являє собою сукупність можливостей людини виконувати різні функції в тому числі професійні, громадські та побутові, а також виражається в прагненні людини піклуватися про своє здоров'я, за рахунок дотримання правил по збереженню і зміцненню здоров'я. Можна сказати, що здоровий спосіб життя – це дотримання ряду умов щодо збереження свого здоров'я людиною, для того, щоб зберегти і зміцнити своє здоров'я. Саме здоровий спосіб життя дозволять гармонізувати людину і навколишній світ, тому діяльність з ведення здорового способу життя охоплює безліч компонентів. Виходячи з розглянутих передумов, Е. Н.Вайнер визначив структуру здорового способу життя: «оптимальний руховий режим; раціональне харчування; раціональний режим життя; психофізіологічну регуляцію; психосексуальну і статеву культуру; тренування імунітету і

загартовування; відсутність шкідливих звичок і валеологічну освіту». Парадигму здорового способу життя чітко сформулював М. Амосов «щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх нічим не можна». Провівши соціологічні дослідження і. М. Гурвич виділив компоненти здорового способу життя «гігієнічно обґрунтована поведінка; оптимальний режим праці; достатня рухова активність; раціональне харчування; відмова від шкідливих звичок; відпочинок; корисні форми дозвілля» [11].

Отже, на підставі вище сказаного виділимо головні принципи здорового способу життя: корисна трудова активність; відмова від шкідливих звичок (вживання алкоголю, куріння, наркотиків та ін.); дотримання правильного раціону харчування (правильний прийом їжі з урахуванням необхідно кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів і баланс між калорійністю споживаних продуктів і витратою енергії); раціональна рухова активність (систематичне заняття фізкультурою або спортом); сприятливий психологічний комфорт. Педагоги виділяють такі аспекти здорового способу життя молодших школярів: емоційне самопочуття (психогігієна, розвиток навички справлятися з власними емоціями); інтелектуальне самопочуття (здатність учня дізнаватися і використовувати нову інформацію для оптимальних дій при нових обставинах); духовне самопочуття (здатність учня до оптимізму, прояву радості).

Отже, формування здорового способу життя являє собою досить складне утворення охоплюють велику кількість важливих і необхідних компонентів способу життя. Сучасні молодші школярі не виявляють до здорового способу життя інтересу, оскільки часто робота по збереженню свого здоров'я вимагає великих зусиль як правило вольових зусиль, що дуже важко для молодших школярів. Пріоритетним напрямком у розвитку дітей молодшого шкільного віку є зміцнення стану здоров'я дітей, формування навичок здорового способу життя. Для формування уявлень про здоровий спосіб життя у дітей необхідно використовувати спеціальні вправи і систему, які дозволяють зміцнювати здоров'я дітей, в нашому дослідженні ми розглянемо можливості боксу як засобу формування здорового способу життя в учнів і розвитку рухових якостей.

Таким чином, здоровий спосіб життя являє собою результат впливу багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, які враховують об'єктивні і суб'єктивні умови надають сприятливий вплив на стан здоров'я людини.

Здоровий спосіб життя є важливим стимулом для розвитку інших сторін життя людини, в тому числі для досягнення довголіття і повноцінного виконання своїх соціальних функцій. Здоровий спосіб життя – це система індивідуальних проявів особистості в сферах різних діяльностей, що відображає ставлення до себе, соціальному середовищі, навколишній природі з позицій цінностей здоров'я. У роботах багатьох авторів зазначено, що найбільш інтенсивне вдосконалення рухових якостей фізичного стану здоров'я відбувається саме у віці 10-12 років [2].

Формування рухових якостей молодших школярів підпорядковано рядом певних закономірностей вікового розвитку, яке здійснюється протягом певного періоду розвитку. У віковому періоді з 7 до 14 років відбувається активний розвиток рухової функції дітей і підлітків, яке при грамотній педагогічній роботі до 14 років досягає високого рівня. Надалі розвиток рухових функцій організму йде менш інтенсивно.

Таким чином, у віці 10-12 років морфологічний і функціональний розвиток рухових сенсорних систем людини в основному завершується. Формування рухових якостей фізичного стану здоров'я у дітей 10-12 років безумовно не тільки періодом дозрівання опорно-рухового апарату, скільки розвитком вищих центрів регуляції рухових рухів.

У віковий період між 10 і 12 роками обумовлений остаточним розвитком координаційних рухів, тим самим діти ефективніше виконують довільні вправи, рухи у дітей стають більш різноманітніше і точніше, набувають плавність і гармонійність виконання. Діти молодшого шкільного віку можуть вже навчитися вмінню дозувати свої зусилля, підпорядковувати руху заданому ритму рухів, вчасно регулювати інтенсивність супутніх рухів.

Підвищення функції регулювання кори головного мозку створює сприятливі умови для цілеспрямованого педагогічного впливу. Організм дітей 10-12 років, які регулярно займаються спортом розвивається інтенсивніше, так

як функціональні перебудови, що відбуваються в даному віці, створюють сприятливі передумови для розвитку рухових якостей засобами боксу, також розвитку здорового способу життя, за рахунок активного прагнення займатися спортом і відмовою від шкідливих звичок.

1.3 Вплив засобів боксу на розвиток рухових якостей у хлопчиків середнього шкільного віку

«Бокс - благородний і мужній вид спорту, що сприяє універсальному розвитку рухових можливостей, сили, спритності, витривалості, гнучкості. Боксер на рингу повинен вміти знаходити правильні рішення безлічі тактичних завдань. Для цього потрібна увага, пам'ять, мислення і розвинені інтелектуальні здібності, що сприймають, оцінюють і переробляють інформацію» [17]. При правильному підході фізичне навантаження при заняттях боксом дозволяє динамічно розвиватися дітям, запобігає розвитку гіподинамії, яка тягне за собою цілу низку захворювань і патологій. При заняттях боксом у дітей відбувається активне тренування витривалості і координації рухів, прискорюється робота центральної нервової системи, завдяки чому може спостерігатися навіть поліпшення показників навчальної діяльності, що дуже важливо для дітей 10-12 років.

Крім того, для хлопчиків 10-12 років заняття боксом дозволяють усунути емоційну напругу і виплеснути злість, а також дозволяють відчувати впевненість у своїх силах [4]. Отже, при поєднанні всіх перерахованих вище переваг, в разі регулярних і правильних занять боксом хлопчики 10-12 років можуть вирости фізично підтягнутими, дуже стійкими і спокійними емоційно, вони будуть здатні вирішити будь-яку життєву ситуацію.

Підвищення рухових якостей фізичного стану здоров'я у хлопчиків 10-12 засобами боксом включає кілька етапів: підготовчий етап, використовують загальну і спеціальну розминку, фізичну підготовку, закладають основи правильного дихання і психологічного настрою; початковий етап формування

майстерності з поступовим ускладненням; планування циклів тренувань і змагань; період реабілітації і відновлення [5].

Розглянуті етапи дозволяють не тільки поліпшити рухові якості тренуються, але також дозволяють підвищити рівень фізичного здоров'я і сформувати стійкий інтерес до занять боксом. Дуже важливо при використанні засобів боксу для підвищення рухових якостей хлопчиків середнього шкільного віку використовувати як практику тренувань, так і теорію по правильності вправ, по техніці і тактиці бою, про важливість психологічного настрою і збереження свого здоров'я.

Методичними особливостями тренувань з боксу для хлопчиків 10 - 12 років є:

- орієнтованість на загальний розвиток, а не на отримання високих змагальних результатів;
- відповідність тренувальних навантажень можливостям дитини;
- формування багажу необхідних знань, умінь, навичок, відпрацювання тактики ведення бою;
- поступове зростання питомої ваги спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувального процесу, підвищення обсягу тренувальних навантажень по мірі вдосконалення фізичного розвитку;
- підтримання регулярності тренувань і змагань;
- удосконалення морально-вольових якостей.

Тренувальні заняття з загальної фізичної підготовки (ЗФП) спрямовані на всебічний фізичний розвиток, на розвиток гнучкості, спритності, рухово-координаційних здібностей, а також на зміцнення здоров'я. Для занять ЗФП характерні цикли загальнорозвиваючих вправ (біг, стрибки, присідання і т.д.), для активізації інтересу до занять використовують рухливі і спортивні ігри.

Заняття ЗФП необхідні для розвитку рухових якостей і спеціальних якостей боксера, оскільки вони дозволяють створити основу фізичного розвитку. Вправи спеціальної фізичної підготовки (СФП) дозволяють цілеспрямовано розвивати необхідні фізичні якості (витривалість, швидкість,

швидкісно-силові якостей). На даному етапі використовують спеціальний комплекс засобів боксу. Засоби боксу підрозділені на технічні і тактичні та їх варіації, які потрібні при тренуванні боксера. Для майбутнього боксера важливо володіти тактиками техніко-тактичного ведення бою і мати високу фізичну підготовку.

Крім фізичного розвитку боксера важливо також психологічна підготовка, під час поєдинку спортсмен повинен бути спокійний, приймати рішення виважено, відчувати час удару, важливо передбачати руху і наміри противника. У боксера важливо розвивати навички абстрактного мислення і швидкості реакції. Все вище перераховане визначається оптимальною психологічною підготовкою боксера, коли він упевнений в собі і своїх силах і може досягти поставленої мети.

Тренер крім тренувань повинен приділяти багато уваги і теоретичним заняттям, де важливо пояснити займаються психофізіологічний сенс формованих станів, важливо опрацювати стан спортсмена під час бою з психологічної точки зору, поетапно розібрати почуття і емоції. Тренер крім організації тренувального процесу повинен також використовувати педагогічні прийоми з формування морального ставлення до спорту, до суперників, до старших, необхідно виховувати у тренуються відповідальність і вимогливість до себе.

Виділимо напрямки виховної роботи тренера:

- творчий підхід до організації тренувальної роботи;
- формування та зміцнення колективу;
- правильне моральне стимулювання;
- товариська взаємодопомога;
- особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;
- організація виховних бесід на тему здорового способу життя, поваги до спорту.

Як підкреслював А. А. Деркач про роботу тренера «майстерність тренера виявляється в умінні володіти засобами педагогічної техніки, тобто бути естетично виразним, вміти, коли це потрібно приховувати свій поганий настрій,

а якщо необхідно - показати свою схвильованість, радість, пристрасність. Він говорить про те, що саме педагогічна техніка дозволяє тренеру управляти своїми емоціями, організувати свою поведінку. Що є невід'ємною умовою для успішної організації педагогічного процесу» [4]. Таким чином, розвивати рухові якості фізичного стану здоров'я можна розвивати з молодшого шкільного віку. Засоби боксу дозволять ефективно досягти високих результатів, як у розвитку фізичних якостей, так і зміцнення здоров'я. При цьому результати підвищуються, якщо тренувальні заняття поєднуються з організацією раціонального харчування, оптимального режиму дня, використання оздоровлюючих заходів під лікарсько-педагогічним контролем.

Спробуємо проаналізувати на підставі літературних джерел поняття «рухові якості» з метою встановлення наявних між ними взаємозв'язків. «Кожна людина володіє певними руховими можливостями (наприклад, може підняти будь-яку вагу, пробігти скільки-то метрів за певний час). Біомеханіці руховими (або фізичними) якостями прийнято називати окремі якісно різні сторони моторики людини. Сукупність рухових можливостей людини прийнято називати моторикою. Онтогенезом моторики називається зміна рухів і рухових можливостей людини протягом його життя» [12]. Тим самим можна сказати, що фізичні якості у дітей проявляються через рухові якості.

«Фізичні якості – це вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, яка отримує свій повний прояв у доцільній руховій діяльності» [4]. Ряд дослідників (І. С. Барчуков, Л. В. Ігнатова) вказують, що розвиток рухових якостей школярів залежить від багатьох факторів, в тому числі і від віку. Кожен віковий етап має свої відмінні риси, які необхідно враховувати при педагогічному впливі на організм дітей.

Вік 10-12 років для хлопчиків характерний істотними змінами в руховій функції. У цьому віці швидкими темпами розвиваються гнучкість, швидкість, спритність. У той же час сила і витривалість знаходяться на низькому рівні.

Завдяки морфофункціональним особливостям організму і стану центральної нервової системи школярі цього віку більш схильні до швидкісно-

силових вправ і вправ на швидкість. Засоби боксу в повній мірі відповідають заданим характеристикам. Результати численних досліджень показали, що вправи швидко-силового характеру, які складають основу тренувань з боксу надають комплексний вплив на організм хлопчиків 10-12 років і ефективно сприяють розвитку рухових якостей в тому числі витривалості і сили.

З огляду на, що витривалість є основним фактором підвищення працездатності, необхідно постійно розвивати це якість для успішного оволодіння руховими навичками. Таким чином, при комплексному розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років засобами боксу повинні домінувати вправи швидко-силового характеру, а також вправи для розвитку загальної витривалості, однак дані засоби боксу ні в якій мірі не повинні застосовуватися на шкоду розвитку спритності, швидкості, гнучкості і сили.

Як вже зазначалося, в даному віці більшість фізичних вправ надає широкий вплив на організм, тому вправи на спритність, гнучкість (в залежності від дозування навантажень) сприятимуть в той же час розвитку і силової витривалості, і сили. Існує кілька головних фізичних якостей: витривалість, швидкість, спритність, гнучкість, сила і рівновага. Розглянемо дані засоби в якості основних на тренуваннях з боксу з розвитку рухових якостей хлопчиків середнього віку.

Витривалість. Під витривалістю розуміють здатність до здійснення будь-якої діяльності без зниження її ефективності. Іншими словами витривалість можна охарактеризувати, як здатність протистояти стомленню. Витривалість боксера характеризується здатністю до діяльної переривчасто-швидкісної роботи з високою координацією і точністю рухів на тлі великих психічних напружень. Витривалість до напруженої м'язової роботи в найбільшій мірі визначається рівнем розвитку механізмів перетворення енергії. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Спеціальна витривалість спортсмена-це здатність продовжувати ефективно виконання специфічної роботи протягом часу, обумовленого вимогами обраного виду спорту [10]. З точки зору фізіолога В.С. Фарвеля «витривалість – це здатність людини протистояти наступаючому стомленню». Отже, «спеціальна витривалість для кожної спортивної

дисципліни має свої провідні компоненти, що визначають її специфічність в конкретному виді змагальної діяльності, так, у важкій атлетиці, метаннях, гирьовому спорті провідними компонентами будуть максимальна сила і ємність анаеробної алактатної системи енергозабезпечення.

У спринтерських дисциплінах – абсолютна швидкість і ємність алактатної енергосистеми. У складно координаційних видах спорту-резистентність організму, особистісні якості. У видах спорту на витривалість – можливості всіх енергосистем, економізація і особистісні якості. У спортивних іграх і єдиноборствах - енергетичні можливості, резистентність і економічність» [15].

При цьому спеціальна витривалість в боксі, як правило, розвивається в сукупності із загальною витривалістю. Існує багато прийомом і засобів для розвитку витривалості, але найбільш ефективний – це тривалий біг з невеликою інтенсивністю, який зміцнює мускулатуру, зв'язково-суглобовий апарат, розвиває органи дихання. Використання бігу з невеликою інтенсивністю допомагає підготувати базу для подолання спеціалізованих навантажень.

Для хлопчиків 10-12 років будуть ефективні наступні вправи: ходьба в чергуванні з бігом, біг в повільному темпі від 1 до 2 хв, повторний біг на коротких відрізках (20-30 м); 100 м, що проходять на швидкість, різноманітні рухливі ігри.

Швидкість-це здатність людини здійснювати дії в мінімальний для даних умов відрізок часу [19]. Швидкість – це якість, яке вельми різноманітна і специфічно проявляється в різних фізичних діях людини. Швидкість у великій мірі визначає успіх не тільки в фехтуванні, боксі, стрибках, спринті, хокеї, баскетболі, футболі, а й у багатьох інших видах спорту. Для боксера дуже важливо розвивати швидкість, оскільки для перемоги важлива швидкість реакції і рухів. Прояви швидкості залежить від таких якостей як: вольові зусилля; навик розслабляти непрацюючі м'язи; силові можливості; рухливість в суглобах; технічна і тактична підготовленість. Існує багато різновидів швидкості і швидкісних здібностей.

Серед них можна виділити наступні:

1) швидкість простої і складної рухової реакції;

- 2) швидкість окремих рухів, які не обтяжені зовнішнім опором;
- 3) швидкість, з точки зору частоти руху.

До комплексних форм швидкісних здібностей відносяться такі, як стартові здібності; дистанційні швидкісні здібності; здатність швидко перемикатися з одних дій на інші.

Рівень розвитку і прояву швидкісних здібностей залежить від наступних факторів:

1. Рухливості нервових процесів, тобто швидкості переходу нервових центрів зі стану збудження в стан гальмування і назад.
2. Співвідношення різних м'язових волокон, їх еластичності, розтяжності.
3. Ефективності внутрішньом'язової і міжм'язової координації.
4. Досконалості техніки рухів. 5. Ступеня розвитку вольових якостей, сили, координаційних здібностей, гнучкості.
6. Вмісту АТФ в м'язах, швидкості її розщеплення і ресинтезу (відновлення).

Температура навколишнього середовища впливає на якості швидкісних здібностей, наприклад дослідження, показують, що найвищий результат у швидкості спостерігається, коли температура повітря $+(20-22^{\circ})$ С, а ось вже при зниженні температури швидкість істотно падає на 6-9%.

Розвиток швидкості для боксера дуже важливо, оскільки в поєдинку боксер повинен швидко рухатися і реагувати на бойові рухи. Для розвитку швидкості у боксерів застосовують спеціальні вправи, які спортсмени виконують з граничною або близькограничною швидкістю. Крім цього використовують вправи імітаційного характеру. Наприклад при виконанні серії одиночних ударів в імітаційних вправах являють собою серію швидких ривків, які виконують з прискоренням рухів. Поступово темп ударів повинен рости досягати максимального прискорення.

Для розвитку швидкості захисту важливо опрацювати руху захисту, які виконують в швидкісному режимі. При розвитку швидкості пересувань використовують вправи із застосуванням підскоків виконуються в різних напрямках, в тому числі пересування одиночними і подвійними кроками. Як

вже було сказано вище при розвитку швидкості рухів важливо вміти правильно, а головне вчасно розслабити м'язи. Для цього необхідно спочатку вправи виконувати в нормальному темпі, а потім поступово доводити до максимального, тим самим домагаючись невимушеності і легкості в рухах. При роботі з дітьми середнього шкільного віку важливо враховувати, що розвиток швидкості вимагає вольових і фізичних зусиль які викликають стомлення і негативно позначаються на якості тренуванні.

Використання вправ на розвиток швидкості слід відразу припиняти після прояву ознак стомлення. Отже, розглянемо визначення спритності і значущості такого фізичного якості в тренуванні боксера. «Автори визначали спритність, по-перше, як здатність швидко опанувати новими рухами (здатність швидко навчатися) і, по-друге, як здатність швидко перебудувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливої обстановки». У той час як Е. П. Ільїна дала таке визначення «під спритністю слід розуміти сукупність координаційних здібностей, однією з яких є швидкість оволодіння новими рухами, інший – швидка перебудова рухової діяльності відповідно до вимог раптово змінилася ситуації» [17]. На думку В.І. Ляха «про рівень розвитку спритності індивіда можна судити не тільки за результатами рухових тестів, але і по високому сумарному рівню розвитку показників психофізичних функцій, причому не окремо взятих, а всіх разом». На підставі своїх досліджень автор встановив, що «спритність, що виявляється в різних рухових діях, приблизно в 80-95% випадків не пов'язана з показниками фізичного розвитку. Показники довжини і маси тіла більшою мірою впливають на результати спритності в циклічних і ациклічних локомоціях, акробатичних вправах, метаннях на дальність. Встановлено найбільш тісні зв'язки спритності зі швидкісними і швидкісно-силовими здібностями в порівнянні зі здібностями до витривалості і гнучкості» [15].

Спритність боксера розвивають за допомогою застосування вправу при виконанні одиночних ударів, які наносять з різних бойових дистанцій. При цьому темп руху і чергування переміщення змінюють за сигналом тренера. Також при тренування спритності використовують рухливу боксерську грушу,

яка дозволяє моделювати атакуючі дії під різні дистанції. Отже, спритність, на думку багатьох дослідників одне з головних якостей боксера, тому розвитку спритності у дітей середнього шкільного віку необхідно приділяти багато уваги. Перейдемо до розгляду гнучкості.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою, одна з найважливіших фізичних якостей при заняттях фізичною культурою і спортом» [19]. Прийнято розрізняти два види гнучкості:

1. Активна гнучкість – це рух з великою амплітудою, які виконують за допомогою власної активності м'язів;

2. Пасивна гнучкість – це здатність виконувати рухи, але вже під впливом зовнішніх зусиль (тренера, обтяження, пристосування і т.д.). За способом прояву гнучкість ділиться на: динамічну (в рухах) і статичну (в позах). Для боксера дуже важлива гнучкість тіла, оскільки рухи повинні зберігати свою амплітуду і при цьому не повинна знижуватися швидкість, спритність або сила. Розвивати гнучкість необхідно також і для зниження травм.

Для розвитку гнучкості у боксерів підходять різні рухи, спрямовані на розтягування м'язів, зв'язок і з поступовим нарощуванням амплітуди. Все це створює великий запас гнучкості без втрати ефективності. При складанні комплексу на гнучкість важливо враховувати опрацювання всіх частин тіла. Вправи на гнучкість необхідно виконувати тільки після розминки, інакше – це може привести до травми. Приплив крові до м'язів після розминки захистить їх від розтягувань. Такі вправи не можна виконувати з надмірним зусиллям, оскільки вправи на розтягування – це інше ніж вправи на силу.

Для комплексу на розвиток гнучкості важливо не старанність і амплітуда руху, а важлива регулярність тренування. Перейдемо до розгляду такого важливого фізичного якості для боксера як сила. «Силу людини можна визначити як її здатність долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль» [20]. Виділяють три види сили:

Вибухова – це сила з максимальним прискоренням; швидка сила – це сила з не максимальним прискоренням; повільна сила – це сила при повільних рухах. Для розвитку сили боксера застосовують загальнорозвиваючі комплекси вправ

без предметів, але при цьому з використанням набивного м'яча, добре підійдуть вправи з лазіння, стрибки, виси, вправи з опором, в тому числі і спеціальні рухливі ігри.

Боксерам часто доводиться пересуватися процесі бою, також боксери часто роблять раптові зупинки і змінюють напрямки руху, все це створює значне навантаження на м'язи ніг. Тому для боксера характерна динамічна сила, яку можна розвивати за рахунок виконання рухових дій, таких як серія ударів, опрацювання захисту, швидкі пересування і т. д.

Для розвитку силових здібностей у боксерів ефективні вправи на подолання власної ваги, вправи з використанням обтяжень, подолання сили партнера і т. д. Розглянемо ще одну важливу фізичну якість – рівновагу.

Під рівновагою розуміють швидкість до збереження в умовах поєдинку стійкого положення тіла при нанесенні ударів, виконанні захисту і пересувань. Ефективно виконувати бойові дії боксер зможе тільки якщо він володіє тонкою здатністю стійкої динамічної рівноваги. При поганій здатності боксера зберігати динамічну рівновагу його атакуючі і захисні дії будуть малоефективні, а сам він внаслідок нестійкого положення більш вразливий для ударів суперника. Для розвитку здатності зберігати стійку рівновагу використовують вправи на рівновагу (ходіння по колоді, бочці і т.д.) і вправи для вдосконалення функцій вестибулярного апарату (біг з різкими зупинками і зміною напрямків; багатоскоки з поворотами на 180°, 360°; акробатичні вправи і т. д.) [19].

Наведемо приклад програми тренувань на розвиток рухових якостей у хлопчиків 10-12 років:

1. Стрибки на скакалці (2-3 раунди) завдяки стрибків на скакалці розігрівається все тіло, що значно знижує ризик отримання травми. Також вправа сприяє підвищенню витривалості і вирішення проблем із зайвою вагою (якщо такий є). Стрибаючи на скакалці, необхідно стежити за своїм диханням і тим, щоб тіло залишалось розслабленим. Якщо фізична форма дозволяє, перший хвилину перерву можна пропустити.

2. Розтяжка (1-2 раунди) тягнуться м'язи рук, ніг і спини. Завдяки цим вправам знижується ризик отримати травму. Також воно сприяє підвищенню кровотоку і збільшення діапазону руху спортсмена.

3. Бій з тінню (3 раунди). Базове боксерське вправу, покликане відпрацювати і закріпити потрібну механіку рухів. Бій з тінню дозволяє відточити виконання атакуючих і захисних дій. Для початківців рекомендується відпрацьовувати раунди за завданням. Наприклад: прямі удари з просуванням вперед, бічні удари після пірнань, удари на відході і т.д.

4. Робота на груші або мішку (3 раунди) ці вправи призначені для розвитку швидкості, сили, координації і точності. Варто почати з повільних прямих ударів, поступово нарощуючи швидкість. Після-перейти до комбінування прямих і бічних ударів. При цьому, важливо тримати ритм і не забувати дихати.

5. Заключний етап: ЗФП (20-30 хвилин) тут можна приділити увагу пресу і роботі зі штангою, еспандерами, гантелями. Для дітей у віці 10 років тривалість занять підвищується до 60 хвилин. Як і раніше основний упор на ЗФП, при цьому вивченню основ боксу вже приділяється більше уваги. Ефективна ігрова та змагальна форми проведення тренування. Діти працюють індивідуально, в парі, і в команді, вивчаючи і відпрацьовуючи стійки, захист, удари, переміщення. У 11 років діти переходять в юнацьку групу, яка зазвичай розбита на молодшу, середню і старшу групи, де починається повноцінне вивчення школи боксу. І хоча займатися боксом з нуля можна почати в будь-якому віці, все ж ті, хто пройшов підготовку в дитячих групах, зазвичай більш підготовлені до навантажень, з якими доводиться зіткнутися в подальшому.

Експериментальні дані свідчать, що використання різних поєднань бігових вправ дозволить не тільки поліпшити витривалість, але також позитивно вплинуть на розвиток швидкісно-силових якостей і швидкості. Отже, все вище сказане дозволяє стверджувати, що для хлопчиків середнього шкільного віку необхідний такий комплекс вправ: загальнорозвиваючі вправи з великою амплітудою; вправи з предметами; вправи на снарядах; опорні стрибки; метання в ціль; подолання смуги перешкод; рухливі ігри. Крім

наведених вправ можна використовувати подолання смуги перешкод, яка крім спритності розвиває ще загальну і силову витривалість.

Оскільки в силу специфіка розвитку хлопчиків середнього шкільного віку доцільно розвивати силову витривалість, а не вдосконалювати максимальну силу. Для цього можна робити упор на вправи на снарядах, варіанти полегшеного підтягування, присіди на двох і одній нозі, рухливі ігри з опором.

Для забезпечення технічної та фізичної підготовки початківців спортсменів краще застосовувати вправи в комплексі, що дає можливість проводити заняття і тренування більш організовано і цілеспрямовано. Комплекси бажано поєднувати з проведенням ігор та ігрових вправ. Виконання вправ, спрямованих на розвиток швидкості, вимагає інтенсивних рухів і великого нервового напруження. Їх застосовують в основній частині тренувального заняття після розминки, коли ступінь збудження центральної нервової системи оптимальна і сприяє управлінню рухових навичок, найбільш важких по координації. Слідом за комплексами на швидкість включають і ігрові вправи, що сприяють закріпленню цієї якості. Комплекси вправ, спрямовані на виховання сили, використовують у другій половині тренувального заняття, так як до цього періоду найбільш повно проявляються функціональні можливості дихання, кровообігу та інших систем організму. Комплекси вправ силової спрямованості підкріплюють відповідними силовими іграми та ігровими вправами [17].

Таким чином, розвиток здорового майбутнього покоління – стратегічний напрямок соціальної політики в Україні. Однак, незважаючи на соціальну політику держави, з кожним роком зростає кількість дітей, що мають різні відхилення стану здоров'я. З кожним роком кількість захворювань серед дітей збільшується і таким дітям необхідно надавати спеціалізовану допомогу. Однак, незважаючи на соціальну політику держави з кожним роком зростає кількість дітей мають різні відхилення стану здоров'я. З кожним роком кількість захворювань серед дітей збільшується і таким дітям необхідно надавати спеціалізовану допомогу. Причини погіршення стану здоров'я дітей пов'язані з різними соціальними проблемами: неефективною системою охорони

здоров'я, неблагополучним соціально-психологічним кліматом в сім'ях, поганою екологією, неякісним харчуванням. Також в останні роки чітко простежується тенденція збільшення кількості сімей провідних малорухливий спосіб життя, зростання кількості сімей з різними відхиленнями в стані фізичного і психічного розвитку. Залучення дітей до спорту бути головним завданням соціальної політики, а спорт бути не тільки цікавим видом спорту для дітей але і але дозволяє поліпшити стан здоров'я майбутнього покоління.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Метою роботи є вивчення і експериментальна перевірка ефективності застосування засобів боксу для розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури з питання особливостей розвитку рухових якостей дітей засобами одноборств
2. Визначити рівень розвитку рухових якостей і ставлення до здоров'я і здорового способу життя у хлопчиків 10-12 років до початку проведення дослідницької роботи.
3. Підібрати засоби боксу для розвитку рухових якостей і позитивного ставлення до здоров'я і здорового способу життя у хлопчиків 10-12 років.
4. Дослідно-експериментальним шляхом випередити ефективність впливу засобів боксу на розвиток рухових якостей хлопчиків 10-12 років.
5. Визначити вплив навчально-тренувальних занять боксом на ставлення хлопчиків 10-12 років до здоров'я і здорового способу життя.

2.2 Методи дослідження

Методи дослідження були підібрані відповідно до поставлених в дослідницькій роботі мети та завдань.

1. Аналіз науково-методичних літературних джерел.
2. Педагогічні спостереження.
3. Контрольні випробування (тестування) рухових якостей.
4. Тестування ставлення до здоров'я та здорового способу життя.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичних літературних джерел. В результаті вивчення науково-методичної літератури з проблеми дослідження були розглянуті основні завдання розвитку рухових якостей хлопчиків 10-12 років. Здійснювався аналіз і відбір методик дослідження, вивчалися особливості розвитку рухових якостей хлопчиків 10-12 років. Була вивчена можливість розвитку рухових якостей хлопчиків 10-12 років, аналізувалися роботи з організації та методики проведення розвитку рухових якостей хлопчиків 10-12 років, а також з анатомії, фізіології та лікарського контролю. Дані, отримані в результаті аналізу та узагальнення матеріалів з досліджуваного питання, дозволили створити теоретичне обґрунтування проблеми і визначити основні шляхи її вирішення.

Педагогічні спостереження. Педагогічні спостереження застосовувалися під час всього проведення експерименту, для збору даних про ефективність застосування розроблених методик боксу на розвиток рухових якостей хлопчиків 10-12 років. Результати спостережень дозволили судити про ефективність застосування розроблених методик боксу на розвиток рухових якостей хлопчиків 10-12 років.

Контрольні випробування (тестування) рухових якостей. Перед проведенням тестів на розвиток рухових якостей, учасники експерименту виконували загальну розминку під контролем тренера. Всі учасники тестування були одягнені в спортивну форму. В ході проведення тестових вправ дотримувалася техніка безпеки з метою збереження здоров'я хлопчиків.

Вправи для визначення рівня фізичних здібностей:

1. Визначення швидкісних здібностей – біг 30 метрів (сек.).

Процес проведення: відзначають дві контрольні лінії на 30 метровій відстані один від одного. Біг здійснюється з високого старту. Результат визначається секундоміром, при цьому точність 0,1 секунда. Дітям дають дві спроби, зараховується кращий результат. Хлопчики пробігають дистанцію по 2 людини.

2. Визначення рівня координаційних здібностей:

а) човниковий біг 3x10 м. Процес проведення: діти пробігають відрізок 10 метрів 3 рази поспіль з дотиком лінії (секунди). Даний тест проводять в спортивному залі. Відзначаються дві доріжки для бігу з дистанціями 10 м з позначенням конусами «старту» і «фінішу». Учасник займає позицію в положення високого старту на стартовій лінії. За командою тренера – помах рукою – тестований біжить до фінішу, торкається рукою конуса, біжить назад до старту, торкається конуса на старті і продовжує біг до фінішу, при цьому фішки на фініші не торкається, а пробігає лінію фінішу на максимальній швидкості. Час на секундомірі зупиняють в момент перетину лінії фінішу. Хлопчики пробігають дистанцію по 2 людини.

б) біг 30 метрів з оббіганням стійок (секунди).

Процес проведення: відзначається дві контрольні лінії на 30 метровій відстані один від одного. Між лініями ставляться 9 стійок висотою 1,5 м на відстані 3 м. Біг здійснюється з високого старту. Результат визначається секундоміром, при цьому точність 0,2 секунда. Дітям дають дві спроби, зараховується кращий результат. Хлопчики пробігають дистанцію по 2 людини.

3. Визначення швидкісно-силових здібностей: стрибок у довжину з місця. Даний тест проводиться в спортивному залі на спеціально підготовленій розмітці. Діти виконують тест з вихідного положення, стоячи ноги нарізно. При цьому носками стоячи перед лінією старту, на яку не можна наступати. Потім поштовхом двох ніг зі помахом рук виконує стрибок в довжину, намагаючись, приземлиться якнайдалі. Результат вимірюється в сантиметрах, з точністю до одного сантиметра, по точці приземлення п'ятами. Кількість виконань 2 рази.

Стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд.

Процес проведення: в. п. – стоячи, ноги разом, скакалка розташована ззаду, тримати необхідно за вузли, руки в сторони злегка зігнуті в ліктях. За сигналом тренер включає секундомір, а дитина починає стрибати. Робляться одинарні стрибки (1 оборот скакалки при 1 підскоку). Вправа виконується 2 рази з перервою 2 хвилини.

Витривалість: 6-хвилинний біг (метри).

Процес проведення: на стадіоні, робиться розмітка по 100-метровим відрізкам, замкнута дистанція. Завданням дітей є подолання максимальної можливої відстані за 6 хвилин безперервного бігу.

5. Визначення силових здібностей: підтягування на високій перекладині, кількість разів. Процес проведення: дитина повинна підборіддям дістати грифа поперечини, а потім опускається в низ до повного випрямлення рук. Враховується тільки правильно виконані підтягування. Підтягування повинні виконуватися рівномірно, при цьому підборіддя повинно фіксуватися над поперечиною 0,5 сек, забороняється робити ривки і з махи ногами (тулубом).

Для визначення ставлення дітей до свого здоров'я і ведення здорового способу життя було проведено діагностичне дослідження.

Тестування ставлення до здоров'я та здорового способу життя.

Для визначення впливу навчально-тренувальних занять боксом на ставлення до здоров'я та здорового способу життя обрали методику «Індекс ставлення до здоров'я та здорового способу життя» (С.Д. Дерябо, В. А. Ясвін). Дана методика дозволяє визначити параметр інтенсивності ставлення до здоров'я і здорового способу життя.

Методика 1. «Індекс ставлення до здоров'я і здорового способу життя» (С.Д. Дерябо, В. А. Ясвін).

Мета: позитивні мотиви до ведення здорового способу життя. Матеріал: діагностичний інструментарій.

Хід проведення: «Тест побудований за принципом так званих альтернативних полюсів. Випробуваному даються два висловлювання (А і Б) і пропонується вибрати те з них, яке більше відповідає його думку, тому, що він відчуває, думає в певних ситуаціях, як він зазвичай себе в них веде. Він може вибрати або варіант А, або варіант Б, або поставити стрілку в бік одного з варіантів («швидше А, ніж Б» і «швидше Б, ніж А»).

Тест включає 24 пари альтернативних висловлювань. Механізм оцінювання: результати визначаються за допомогою ключа. За повну відповідність відповіді випробуваного з відповіддю в ключі дається 3 бали, за стрілку, спрямовану в бік цієї відповіді, – 2 бали, за стрілку в протилежну

сторону – 1 бал, за відповідь, протилежний даному в ключі, – 0. Потім підраховується сума балів за кожною шкалою (рядку).

Загальний показник – це сума балів за чотирма шкалами. Таким чином, обробляється окремо кожна частина тесту. Підсумкові показники отримуються шляхом знаходження середнього арифметичного числа балів за шкалами і тесту в цілому за двома частинами (при необхідності середні округлюються до цілих чисел за звичайними математичними правилами). Отримані середні числа «сирих» балів переводяться в станайни за допомогою таблиць.

Станайн – 1/9 повного діапазону значень у розподілі».

Високий рівень – 7-9 станайнів – учень має високий рівень знань про норми ведення здорового способу життя. Таких дітей відрізняє сумлінність, відповідальність у дотримання здорового способу життя до ведення здорового способу життя.

Середній рівень – 4-6 станайнів – учень проявляє позитивне ставлення до ведення здорового способу життя, проте часто знають не всі норми здорового способу життя.

Низький рівень – 1-3 станайнів – даний рівень відзначає негативне ставлення до ведення здорового способу життя. Учні з низьким рівнем мають серйозні труднощі у веденні здорового способу життя, вони не знають норми і правила ведення здорового способу життя.

Педагогічний експеримент. У процесі педагогічного експерименту перевіряли ефективність впливу розроблених методик на розвиток рухових якостей хлопчиків 10-12 років.

Методи математичної статистики. Цей метод використовувався при підведенні підсумків експерименту для того щоб оцінити ефективність вжитих в ході нього заходів і застосованих рішень.

За допомогою комп'ютера була обчислена величина X за формулою:

1. Середня арифметична величина X за формулою:

$$X = \sum \frac{X_i}{n}$$

де \sum – символ суми, X_i – значення окремого виміру, n – число варіант.

2. Середньо квадратичне відхилення за формулою:

$$\sigma = \frac{X_{i_{max}} - X_{i_{min}}}{K}$$

де $X_{i_{max}}$ – найбільший показник, $X_{i_{min}}$ – найменший показник, K – табличний коефіцієнт.

2.3 Організація дослідження

Основні етапи дослідження: дослідження проводилося в період з вересня 2020 року по червень 2021 року і складалося з трьох етапів.

На першому етапі (з вересня 2020 року по грудень 2020 року) – проводився аналіз нормативної та навчально-програмної документації, навчально-методичної та наукової літератури з проблеми дослідження, визначався ступінь її розробленості; уточнювався апарат дослідження. Проведено перше тестування на предмет оцінки рухових якостей у хлопчиків 10-12 років і ставлення їх до здоров'я і здорового способу життя.

На другому етапі (з вересня 2020 року по квітень 2021 року) – проводився педагогічний експеримент з метою подальшої перевірки впливу засобів боксу на розвиток рухових якостей у хлопчиків 10-12 років і ставлення їх до здоров'я і здорового способу життя. Хлопчики для проведення педагогічного експерименту були розділені на дві групи – експериментальну і контрольну. Тренувальні заняття в рамках навчальної програми підготовки боксерів були однаковими в контрольній та експериментальній групі. Контрольна група 3 рази на тиждень в рамках позаурочної діяльності займалася загальною фізичною підготовкою. Хлопці, які відносилися до експериментальної групи, займалися у секції боксу три рази на тиждень. При цьому 3 рази на тиждень на двох тренуваннях із трьох використовувалися методи кругового тренування, спрямовані на підвищення швидко-силових якостей і загальної витривалості спеціальними вправами.

Навчально-тренувальні заняття проводилися три рази на тиждень по вівторках, четвергах і суботах. Тривалість тренувань становила 60 хвилин.

На третьому етапі (у травні-червні 2021 року) – після проведення педагогічного експерименту повторно проводили тестування, щоб визначити динаміку показників рівня розвитку рухових якостей і ставлення до здоров'я і здорового способу життя хлопців. Після чого проводили порівняльний аналіз, результати якого знайшли відображення в таблицях і рисунках, склали висновок з дослідницької роботи, оформляли кваліфікаційну роботу.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

На першому етапі дослідження визначали вихідний рівень розвитку рухових якостей у хлопчиків експериментальної та контрольної групи. Результати представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Середні значення показників вихідного рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків експериментальної і контрольної групи

Тест	М±σ	ЕГ	КГ	t	Різниця	P
біг 30 метрів, с	М	6,06	5,94	1,22	0,12	>0,05
	σ	0,12	0,29			
човниковий біг 3x10 м, с	М	9,89	9,92	0,48	-0,03	>0,05
	σ	0,14	0,13			
біг 30 метрів з оббіганням стійок (с)	М	5,7	5,78	0,75	0,08	>0,05
	σ	0,22	0,25			
стрибок у довжину з місця (см)	М	138,3	139,5	1,74	1,2	>0,05
	σ	1,83	1,18			
стрибки на двох нога через скакалку за 30 секунд (разів)	М	70,7	67,7	2,46	3	>0,05
	σ	3,4	1,83			
6-хвилинний біг (м)	М	1084,9	1073,7	1,49	11,2	>0,05
	σ	15,59	17,94			
підтягування на високій поперечині (кількість разів)	М	3,7	3,5	0,58	0,2	>0,05
	σ	0,67	0,85			

Примітка: М – середнє арифметичне; σ – середнє квадратичне відхилення; t – критерій Стьюдента.

Отримані дані підтверджують, що в контрольній і експериментальній групі на початку експерименту показники рухових якостей достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$).

Отже, результати попереднього тестування показали, що рівень рухових якостей у хлопчиків 10-12 років в експериментальній і контрольній групах однаковий.

Для визначення ставлення дітей до здоров'я була проведена діагностика, результати якої представлені в таблиці 3.2.

Показники вихідного рівня ставлення до здоров'я у хлопчиків
експериментальної та контрольної групи

Показник	Рівень	ЕГ	КГ
Індекс відношення до здоров'я і здорового образу життя	Високий	2 чол (20%)	3 чол (30%)
	Середній	5 чол (50%)	6 чол (60%)
	Низький	3 чол (30%)	3 чол (30%)

За результатами визначення ставлення до свого здоров'я можна сказати, що в учнів переважає середній рівень, результати в обох групах не мають істотних відмінностей.

Контрольна група 3 рази на тиждень в рамках позаурочної діяльності займалася загальною фізичною підготовкою. Хлопці, які відносилися до експериментальної групи, займалися у секції боксу три рази на тиждень. При цьому 3 рази на тиждень на двох тренуваннях із трьох використовувалися методи кругового тренування, спрямовані на підвищення швидкісно-силових якостей і загальної витривалості спеціальними вправами.

Під час кругового тренування, яка складається з чотирьох станцій, спортсмени виконують наступні завдання:

1. Виконання одиночних ударів на швидкість;
2. Удосконалення швидкості виконання захисних дій;
3. Виконання пересувань на швидкість в стійці боксера в хаотичному напрямку, дотримуючись техніки;
4. Розвиток швидкості ударів, за рахунок виконання декількох ударів за мінімальну кількість часу, повторних серій з максимальною частотою.

З метою розвитку почуття часу, а також підвищення витривалості для сприятливого ведення бою, час для виконання вправ на станціях становив 2 хвилини.

Хлопчики тренуються кожен на своїй станції протягом двох хвилин, а по команді тренера настає хвилинна перерва, під час якого боксери змінюються станцією. Також хвилинна перерва необхідна для відновлення сил. Після

перерви за сигналом тренера хлопчики знову приступають до виконання вправ на своїй станції і т.д., поки кожен спортсмен не пройде повне коло і не виконає всі завдання. Після того як всі хлопці пройшли повне коло, вони відпочивають протягом трьох хвилин. За допомогою розслаблюючих вправ вони призводять в розслаблений стан групи м'язів, які піддавалися навантаженням під час кругового тренування. Після того як три хвилини пройнуть, кругове тренування повторюється по тому ж колу.

Розглянемо деякі особливості виконання вправи на кожній станції:

1. Вправа виконується на спеціальному боксерському мішку, який кріпиться до стелі. Боксер повинен наносити поодинокі удари з обох рук з максимальною швидкістю (прямий, бічний, знизу). При цьому дотримуючись техніки кожного удару окремо.

2. Вправа виконується в парі з розподілом за завданнями (за номерами), перебуваючи один навпроти одного в стійці боксера на відстані. Боксер № 1 виконує різні удари по повітрю на відстані, боксер № 2 виконує захисні дії, за допомогою ухилів, відхилень, блоків і нирків, згідно нанесеного удару і нанесенні миттєвих ударів у відповідь. Для того, щоб ускладнити вгадування наступного удару, спортсмени наносять удари з різним інтервалом часу, з різною частотою кожної руки, зі скороченням і збільшенням дистанції один між одним. Через одну хвилину за сигналом тренера, боксери змінюються номерами (завданнями).

3. Вправа виконується також в парі з розподілом за номерами. Перебуваючи в бойовій стійці боксер № 1 виконує хаотичні пересування (вперед, назад, в сторони) з різною швидкістю, а боксер № 2 повинен також швидко повторити пересування, але при цьому важливо зберегти первісну дистанцію не далі витягнутої руки. Після однієї хвилини і команди тренера боксери змінюватимуться завданнями. Дана вправа спрямована на вдосконалення пересування під час ведення бою. Вміти швидко скорочувати і збільшувати дистанцію не втрачаючи рівноваги і утримуючи опору двох ніг.

4. Хлопці знаходяться біля важких підвісних мішків і за сигналом тренера починають наносити повторні серії ударів з максимально можливою частотою

протягом 10 секунд. Після протягом 20 секунд, спокійне пересування навколо мішка із захисними елементами. І так протягом 2 хвилин. Залежно від рівня фізичної підготовленості час відпочинку збільшується.

Отже, під час проведення кругового тренування здійснювався контроль за правильністю і швидкістю виконання вправ. З метою розвитку сили були використані загальнорозвиваючі вправи на гімнастичних снарядах, в тому числі вправи з обтяженнями. Для розвитку швидкості використовували рухливі і спортивні ігри, з акцентом на швидкість виконання рухів і на обмеженому просторі. Крім зазначеної кругової тренування використовували комплекс вправ:

1. Торнадо – при виконанні даної вправи необхідно було протягом однієї хвилини провести якомога більше торкань по рукавичках противника. Перший боксер переміщається по рингу витягнувши руки, перед собою здійснюючи рухи вгору і вниз. Другий боксер при цьому повинен якомога більше торкнутися рукавичок. Таким чином, проводять три раунди.

2. Нерухомий м'яч – при виконанні даної вправи важливо ударити по команді «бокс» по м'ячу швидше ніж противник, важливо повністю контролювати попадання при торканні.

3. Швидкість – при виконанні даної вправ перший боксер витягує долонь і пересуває її вліво-вправо при ударі другого боксера. При цьому другий боксер повинен якомога точніше і швидше потрапити в ціль. Час виконання – 30 сек.

4. Снаряди – при виконанні даної вправи боксер виконує інтервальну роботу на снарядах 15x15. При цьому 15 сек – спокійний режим роботи, а наступні 15 сек виконується максимальне прискорення. Таким чином, проводять чотири раунди.

5. Бар'єр – при виконанні даної вправи по команді «бокс» спортсмен починає бігти з максимальним прискоренням при цьому піднімаючи високо гомілки.

6. Торкнися рукавичок – при виконанні даної вправи два боксера повинні торкнутися один одного рукавичками. А третій боксер заважає їм торкнутися один одного рукавичками.

7. Бій з тінню з гантелями – при виконанні даної вправи боксер проводять два раунди по 2 хв, де протягом однієї хвилини проводить роботу з гантелями без прискорення і з прискоренням.

8. Скакалка – при виконанні даної вправи боксер проводить серію стрибків на скакалці з максимальним прискоренням.

9. Швидкість реакції – при виконанні даної вправи боксери починають віджиматися (присідати, стрибати, качати прес і т.д.) по команді «бокс» вони повинні з максимальним прискоренням встати і зробити оборот на 360,180 градусів після чого побігти з прискоренням в кінець залу.

У таблиці 3.3 наведені відмінності в тренувальному процесі в контрольній та експериментальній групах.

Таким чином, особливості застосованої експериментальної методики полягали у збільшенні частки засобів швидкісної підготовки за рахунок:

- засобів загальної фізичної підготовки
- спеціальної підготовки
- методики кругового тренування, яка застосовувалася на двох з трьох тренувальних занять на тиждень.

З метою підвищення рівня ставлення до свого здоров'я з дітьми проводилися бесіди на тему здорового способу життя за наступними напрямками:

1. Формування позитивної установки до ведення здорового способу життя;

2. При проведенні бесід орієнтувалися на пізнавальні мотиви до ведення здорового способу життя і заняття спортом.

3. Активізація пізнавальної активності до ведення здорового способу життя і заняття спортом проводилася за допомогою спеціальних педагогічних прийомів.

4. Намагалися збагатити уявлення учнів про важливість здорового способу життя і спорту в житті кожної людини.

Таблиця 3.3

Відмінності в тренувальному процесі в контрольній та експериментальній групах

Особливості тренувального процесу	Група	
	Експериментальна	Контрольна
Загальний обсяг тренувального навантаження на тиждень (хв.)	270	270
Загальна фізична підготовка (хв.)	22	130
Застосування методики кругового тренування (хв.)	64	28
Обсяг засобів силової та швидкісно-силової підготовки (хв.)	45	45
Обсяг засобів координаційної підготовки (хв.)	20	23
Обсяг засобів розвитку витривалості (хв.)	15	15
Спеціальна техніко-тактична підготовка (хв.)	102	29

Для активізації інтересу до ведення здорового способу життя був проведений тренінг «Моє здоров'я» «та виїзна квест-гра на природі «компоненти здоров'я».

Крім зазначених заходів формувався позитивний приклад тренера, який веде здоровий спосіб життя: не має шкідливих звичок, займається спортом, правильно харчується.

В індивідуальних бесідах тренер направляв дітей вести здоровий спосіб життя і займатися спортом.

На другому етапі роботи були проведені дослідження з оцінки рухових якостей хлопчиків 10-12 років після педагогічного експерименту. Результати представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Середні значення показників рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків експериментальної та контрольної групи після педагогічного експерименту

Тест	M±σ	ЕГ	КГ	t	Різниця	P
біг 30 метрів, с	M	5,57	5,91	4,92	-0,34	<0,05
	σ	0,12	0,19			
човниковий біг3х10 м, с	M	8,65	9,53	4,38	-0,88	<0,05
	σ	0,08	0,63			
біг 30 метрів з оббіганням стійок (с)	M	5,38	5,57	4,28	-0,19	<0,05
	σ	0,06	0,13			
стрибок у довжину з місця (см)	M	153,1	158,5	4,11	-5,4	<0,05
	σ	4,01	1,08			
стрибки на двох нога через скакалку за 30 секунд (разів)	M	84,8	81	2,91	3,8	<0,05
	σ	0,92	4,03			
6-хвилиннийбіг(м)	M	1144,1	1104,2	3,18	39,9	<0,05
	σ	13,88	37,18			
підтягування на високій поперечині (кількість разів)	M	6,1	5,2	2,63	0,9	<0,05
	σ	0,88	0,63			

Примітка: M – середнє арифметичне; σ – середнє квадратичне відхилення; t – критерій Стьюдента.

Отже, отримані дані підтверджують, що в експериментальній групі після експерименту показники рухових якостей достовірно змінилися ($p < 0,05$), у порівнянні із результатами контрольної групи.

Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків експериментальної та контрольної групи до і після педагогічного експерименту

Тест	M±σ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
		початок	заверш.	початок	заверш.
біг 30 метрів, с	M	6,06	5,57	5,94	5,91
	σ	0,12	0,12	0,29	0,19
човниковий біг 3x10 м, с	M	9,89	8,65	9,92	9,53
	σ	0,14	0,08	0,13	0,63
біг 30 метрів з оббіганням стійок (с)	M	5,7	5,38	5,78	5,57
	σ	0,22	0,06	0,25	0,13
стрибок у довжину з місця (см)	M	138,3	153,1	139,5	158,5
	σ	1,83	4,01	1,18	1,08
стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд (разів)	M	70,7	84,8	67,7	81
	σ	3,4	0,92	1,83	4,03
6-хвилинний біг (м)	M	1084,9	1144,1	1073,7	1104,2
	σ	15,59	13,88	17,94	37,18
підтягування на високій поперечині (кількість разів)	M	3,7	6,1	3,5	5,2
	σ	0,67	0,88	0,85	0,63

Примітка: M – середнє арифметичне; σ – середнє квадратичне відхилення.

Різниця показників на користь хлопчиків експериментальної групи становить:

- по тесту біг 30 метрів – 0,34 секунди,
- по тесту човниковий біг 3x10 м – 0,88 секунд,
- по тесту біг 30 метрів з оббіганням стійок – 0,19 секунд,
- по тесту стрибок в довжину з місця – 5,4 см,
- по тесту стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд – 3,8 секунди,
- по тесту 6-хвилинний біг – 39,9 метрів,

- по тесту підтягування на високій перекладині – 0,9 разів.

У таблицях 3.5 і 3.6 представлені результати, що характеризують зміну показників рухових якостей у хлопчиків експериментальної та контрольної групи до кінця педагогічного експерименту.

Таблиця 3.6

Приріст показників рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків експериментальної та контрольної групи до і після педагогічного експерименту
(в абсолютних одиницях)

Тест	ЕГ	КГ
біг 30 метрів, с	0,49	0,03
човниковий біг 3х10 м, с	1,24	0,39
біг 30 метрів з оббіганням стійок (с)	0,32	0,21
стрибок у довжину з місця (см)	14,8	19
стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд (разів)	14,1	13,3
б-хвилинний біг (м)	59,2	30,5
підтягування на високій поперечині (кількість разів)	2,4	1,7

Спостерігається приріст показників рухових якостей, як у хлопчиків експериментальної, так і контрольної групи.

Однак найбільшу достовірну зміну показників виявили у хлопчиків експериментальної групи за наступними тестами:

- по тесту біг 30 метрів – 0,49 секунди,
- по тесту човниковий біг 3х10 м – 1,24 секунд,
- по тесту біг 30 метрів з оббіганням стійок – 0,32 секунди,
- по тесту стрибок в довжину з місця – 14,8 см,
- по тесту стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд – 14,1 секунди,

- по тесту 6-хвилинний біг – 59,2 метрів,
- по тесту підтягування на високій перекладині, – 2,4 разів.

Отримані результати дослідження показали, що використання засобів боксу справляю позитивний вплив на поліпшення рівня розвитку рухових якостей хлопчиків 10-12 років.

Для визначення ставлення дітей до здоров'я була проведена повторна діагностика, результати представлені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Показники рівня ставлення до здоров'я у хлопчиків експериментальної та контрольної групи

Показник	Рівень	ЕГ	КГ
Індекс відношення до здоров'я і здорового образу життя	Високий	4 чол (40%)	3 чол (30%)
	Середній	5 чол (50%)	6 чол (60%)
	Низький	1 чол (10%)	3 чол (30%)

За результатами визначення ставлення до свого здоров'я можна сказати, що в учнів експериментальної групи істотно знизилася кількість хлопців, які відносилися до «низького рівня», а в контрольній групі змін практично не зафіксовано.

Тим самим можна стверджувати, що цикл бесід зробив позитивний вплив на ставлення до свого здоров'я у дітей експериментальної групи.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного дослідження дозволили зробити наступні висновки:

1. Аналіз матеріалу, пов'язаного з темою нашого дослідження, показав, що проблема фізичного розвитку, фізичної працездатності і розвитку рухових якостей хлопчиків 10-12 років засобами боксу мало вивчена і являє собою інтерес на даному етапі.

2. На першому етапі дослідження при зіставленні середніх результатів рухових якостей не було виявлено достовірних відмінностей ($p < 0,05$) серед хлопчиків 10-12 років експериментальної і контрольної груп..

3. Відповідно до завдань дослідження. нами було підібрано засоби боксу для використання на навчально-тренувальних заняттях з хлопчиками 10-12 років.

4. В ході дослідження ми визначили позитивний вплив використовуваних засобів боксу на розвиток рухових якостей у хлопчиків 10-12 років. При тренуваннях з дітьми 10-12 років рекомендується дотримуватися таких правил:

- вправа не повинна виконуватися занадто довго, так як швидкість виконання тренувальної вправи до кінця знижується. якщо немає можливості виконувати вправу в заданому темпі, то корисність тренування починає падати. зазвичай вправи не повинні виконуватися довше 3-5 хвилин, потім слід зробити перерву, виконати вправу на розтягнення.

- при настанні стомлення швидкісну роботу треба припиняти.

- тривалість відпочинку в занятті визначається індивідуально в залежності від величини застосовуваних обтяження і рівня працездатності.

- всі рухи повинні виконуватися з максимальною швидкістю, а траєкторія руху відповідати траєкторії того прийому, який необхідно зробити більш ефективним.

- вага обтяження не повинна перевищувати 1,5-3 кг.

- плануючи розвиток здатності концентрувати зусилля в короткий час, необхідно раціонально поєднувати вправи з різними зусиллями. великі

зусилля розвивають здатність до максимальної мобілізації і сприяють розвитку «вибухової» сили. середні і малі дозволяють виконати рухи з великою швидкістю.

5. Порівняльна характеристика між експериментальною групою і контрольною групою наприкінці дослідження дозволила визначити достовірну відмінність ($p < 0,05$) за наступними тестами: біг 30 метрів; човниковий біг 3x10 м; біг 30 метрів з оббіганням стійок; стрибок в довжину з місця; стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд; 6-хвилинний біг; підтягування на високій перекладині.

За результатами визначення ставлення до свого здоров'я можна сказати, що в учнів експериментальної групи істотно знизилася кількість хлопців, які відносилися до «низького рівня», а в контрольній групі змін практично не зафіксовано.

Тим самим можна стверджувати, що цикл бесід зробив позитивний вплив на ставлення до свого здоров'я у дітей експериментальної групи.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Амосов Н.М. Алгоритм здоровья М. : АСТ 2003. 224 с.
2. Ахметов, А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : лекции / А. М. Ахметов. Набережные Челны : РИО НИСПТР, 2013. 213 с.
3. Ашмарин И.П. Быстрые методы статистической обработки и планирование экспериментов. Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1984. 76 с.
4. Байер, К. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 2016. 368 с.
5. Брехман, И.И. Валеология. Начало пути [Текст]. Советская Россия. 2003. № 122.
6. Бикеева Т. В. Здоровьесберегающая компетентность педагога в аспекте требований «Профессионального стандарта педагога». *Молодой ученый*. 2017. №5. С. 468-471.
7. Бакунина, М.И. Основы здорового образа жизни. М.: Гостехиздат, 2015. 924 с.
8. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: ФиС, 1970.
9. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2009. 160 с.
10. Гончарова Е.В., Кузнецова Т.Л. Технология развития здоровьесберегающей компетентности. Педагогические науки. 2007. №3 (25). с. 159-168
11. Дикунов А.М. Структура педагогического мастерства. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 2. с.14-16.
12. Ермакович, В.Д. Ключик к здоровью. Тольятти : Развитие через образование, 2006. 216 с.
13. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 2000. 89 с.
14. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М.: ФиС, 1956. 189 с.

16. Иващенко Л.Я., Странко М.Л. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Киев: Здоровья, 1988. 111 с.
17. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (Деятельность и состояние): Учебное пособие: М.: ФиС, 1980.
18. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб.-практ. пособие. Комсомольск-на-Амуре : АмГПУ, 2012. 131с.
19. Казначеев, В.П. Некоторые проблемы хронических заболеваний. Вестник АМН СССР. 1975. №10. С. 6-16
20. Концепция физического воспитания и здоровье детей и подростков / Под ред. Ляха В.И. М.: МГП Фемида, 1992. 136 с.
21. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание М.: Высш. школа, 2000. 179 с.
22. Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец В.Ю. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое воздействие. В сб.: Гимнастика. Вып. 1. М., 1985. С 24.
23. Национальный медицинский исследовательский Центр Здоровья Детей [Электронный ресурс] <http://nczd.ru/info/docs/> - дата обращения (23.10.2018г.)
24. Петлякова Э.Н. Уроки здоровья в начальной школе : стандарты второго поколения. Ростов – н/Д : Феникс, 2011. 222 с.
25. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры / под ред. Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни. М.: Физкультура и спорт, 2000. 213 с.
26. Семченко Л.Н. Технологии соц. работы в здравоохранении. Челябинск, 2010. 75 с.
27. Стожарова, М.Ю., Формирование психологического здоров'я детей дошкольного возраста Ульяновск УИПКПРО 2012 г.
28. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М.: Педагогика, 2003. 223с.
29. Сулейманов И.И. Введение в теорию физической культуры. Омск: ОГИФК, 1991. 52 с.

30. Марцив В. П. Модельные характеристики соревновательной деятельности боксеров средней квалификации. *Физическое воспитание студентов*. 2015. № 4. С. 17-24.

31. Марцив В. П. Сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности боксеров-любителей высокой квалификации. *Физическое воспитание студентов*. 2014. № 6. С. 41-45.

32. Марців В. П. Динаміка психофізіологічного стану боксерів під впливом стандартного спеціалізованого навантаження на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 9. С. 43-49.

33. Минин В. В. Особенности вегетативной регуляции у боксеров с различным уровнем вестибулярной устойчивости при моделируемой вестибулярной нагрузке. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 1. С. 204-207.

34. Михалюк Е. Влияние одинаковой направленности тренировочного процесса на функциональное состояние тхэквондистов и боксеров. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 212-222. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2016_3_28

35. Михалюк Є. Л., Малахова С. Н., Левченко Л. І. Вплив спортивної кваліфікації боксерів на показники ритму серця, центральну гемодинаміку та фізичну прездатність. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 1. С. 208-212.

36. Назимок В. В. Психологічна підготовка боксерів до змагань. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 3. С. 89-92. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_3_27

37. Назимок В. В. Удосконалення ударних рухів боксерів на основі використання тренажерних технічних засобів. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15*

: *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 1. С. 49-52.

38. Нікітенко С., Никитенко А. Визначення рухової асиметрії у боксерів-початківців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 20. С. 534-540. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2016_20_108

39. Остьянов В. Н., Гриб А. І. Аналіз змагальної діяльності боксерів вищої кваліфікації різних вагових категорій. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. Гжицького*. 2011. Т. 13, № 4(2). С. 309-315.

40. Остьянов В. Н., Павелець О. Я., Майданюк О. В. Структура та зміст підготовки боксерів високої кваліфікації в олімпійському циклі. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 11. С. 85-91. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_11_24

41. Павелець О. Я., Остьянов В. Н., Майданюк О. В. Модельные характеристики как основа индивидуализации подготовки боксеров высших разрядов (элиты). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 10. С. 52-55.

42. Петрушин Д. В. Вдосконалення швидкісно-силових якостей боксерів з використанням спеціальних тренажерних пристроїв. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 5. С. 92-97. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_5_27

43. Петрушин Д. Методика вдосконалення швидкісно-силових здібностей боксерів 12-13 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 177-181.

44. Приймак С. Г. Моделювання фізичного стану організму студентів-боксерів в залежності від домінування режимів енергозабезпечення реалізації діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*.

Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2018. Вип. 154(2). С. 53-59.

45. Приймак С. Г., Савчин, М. П., Власенко С. О., Заворотинський А. В., Федорченко О. С. Особливості нейродинаміки, психодинаміки та спеціальної фізичної працездатності боксерів і кікбоксерів. *Вісник Запорізького національного університету. Біологічні науки. 2015. № 2. С. 152-166.*

46. Приходько П. Е. Психологічна підготовка боксерів до змагань. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 6. С. 57-60. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_6_20*

47. Рыбачок Р. Особенности формирования и комплексного применения внутренировочных средств стимулирующей направленности в практике квалифицированных боксеров. *Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 102-110. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_1_18*

48. Рыбачок Р. Применение внутренировочных средств стимуляции работоспособности в процессе подготовки квалифицированных боксеров. *Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 104-107.*

49. Рябцев С. П. Ефективність застосування інтегральних технологій для розвитку психофізичних якостей у боксерів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2013. Вип. 6. С. 205-208.*

50. Саєнко В. Г., Лахно С. О. Швидкісно-силова підготовленість боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 3. С. 373–376.*

51. Скавронський О. П. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4. С. 481–486.*

52. Фаворитов В. М., Дьомін О. М., Желенков С. В., Сідоренко О. А. Експериментальне обґрунтування методики швидкісно-силової підготовки

юних боксерів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 2.

53. Хачикян С.С. Спеціальні тренажери для розвитку рухових якостей боксерів. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 5. С. 142-146.

54. Хачікян С. С. Про удосконалення ударних рухів боксерів на основі використання технічних засобів контролю. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 2. С. 113-119.

55. Хомяк І. Удосконалення швидкісно-силових характеристик ударів у боксерів високої та середньої кваліфікації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 2. С. 171-174.

56. Худякова В. Б., Безъязычный Б. И., Шаленко Е. В., Городыский Н. И. Физическая подготовка боксера. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 10. С. 155-158.

57. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*. 2018. № 4. С. 69-79.

58. Шаяхметова Є. Ш., Муфтахіна Р. М., Лінтварєв А. Л. Підвищення фізичної працездатності кваліфікованих боксерів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2. С. 328-335.

59. Шевчук Е. Н., Хабинец Т. А., Лобок А. С. Анализ соревновательной деятельности боксеров первого среднего веса разной квалификации. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129(4). С. 193-197.