МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота магістра**

на тему:  **УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ БОКСУ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0170-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Д.О. Качура

Керівник: професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Конох

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 року

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ**

Качурі Дмитру Олександровичу

1.Тема роботи (проекту): Удосконалення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку засобами боксу.

керівник роботи Конох Анатолій Петрович, д. пед. н., професор,

затверджені наказом ЗНУ від 25.06.2021 року № 942-с.

2. Срок подання студентом роботи 25 листопада 2021 р.

1. Вихідні дані до проекту (роботи). В рамках дослідження з’ясовано, що впровадження авторської програми з застосуванням засобів боксу сприяло поліпшенню фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку, а отже, дало змогу підвищити ефективність фізичного виховання в закладі середньої освіти.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити). Узагальнити досвід фізичного виховання учнів старших класів з використанням не специфічних засобів фізичного виховання. Обґрунтувати та розробити програму застосування засобів боксу в позаурочних формах фізичного виховання закладу середньої освіти. Експериментально визначити ефективність розробленої програми застосування засобів боксу щодо фізичної підготовленості юнаків 16-17 років.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 87 сторінки, 4 таблиці, 62 літературних джерел.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, інціали та посада консультанта | Підпис, дата |
| Завдання видав | Завдання прийняв |
| Розділ 1 | Конох А.П. зав. кафедри ТМФКіС |  |  |
| Розділ 2 | Конох А.П. зав. кафедри ТМФКіС |  |  |
| Розділ 3 | Конох А.П. зав. кафедри ТМФКіС |  |  |
| Висновки | Конох А.П. зав. кафедри ТМФКіС |  |  |

7. Дата видачі завдання 2 вересня 2020 року

###### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Срок виконання етапів роботи | Примітка |
| 1. | Вибір і обгрунтування теми  | Квітень 2020 р. | *виконано* |
| 2. | Вивчення літератури з теми роботи | Серпень 2020 р. | *виконано* |
| 3. | Визначення завдань та методів дослідження | Вересень 2021 р. | *виконано* |
| 4. | Проведення власних досліджень  | Вересень 2020-червень 2021 р.р. | *виконано* |
| 5. | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | жовтень 2021 р. | *виконано* |
| 6. | Написання останніх розділів роботи | листопад 2021 р. | *виконано* |
| 7. | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Листопад 2021 | *виконано* |
| 8. | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | Грудень 2021 | *виконано* |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.О. Качура

###### Керівник роботи (проекту)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Конох

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.Ф. Пиптюк

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат………………………………………………………………………Перелік умовних позначень, символів, одиниць скорочень і термінів.....Вступ…........................................................................................................... 1 Огляд літератури……………………………………………………. Сучасний стан та шляхи підвищення ефективності фізичного  виховання у навчальних закладах…………………………….1.2 Стан проблеми розвитку провідних фізичних якостей в боксі на  сучасному етапі…………………………………………………….1.3 Теоретичні основи розвитку швидкісних якостей фізичному  вихованні……………………………………………………………2 Завдання, методи та організація дослідження…............................. 2.1 Завдання дослідження….......................................... .......................... 2.2 Методи дослідження …...................................................................... 2.3 Організація дослідження…................................................................1. Результати дослідження……………………………………………..

Зміст програми використання засобів боксу в удосконаленні  фізичної підготовленості учнів старших класів…………………. Визначення ефективності використання засобів боксу в  удосконаленні фізичної підготовленості учнів старших класівВисновки…………………………………………………………………….Перелік посилань ............................................................................................Додатки…………………………………………………………………….. | 5781010222738383843444448535560 |

 |

 РЕФЕРАТ

 Кваліфікаційна робота – 87 сторінки, 4 таблиці, 62 літературних джерел.

Об’єкт дослідження – секційні заняття учнів старших класів боксом. дослідження – студенти, які займаються легкою атлетикою в позааудіторний час.

Мета дослідження – визначити вплив оздоровчих занять юнаків 10-11 класів з пріоритетним використанням засобів боксу на рівень їх фізичної підготовленості.

У роботі використано комплекс взаємодоповнюючих методів, адекватних поставленим завданням, що широко використовуються у дослідженнях з теорії та методики фізичного виховання: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, визначення рівня фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

 Констатували, що динаміка приросту показників до та після педагогічного експерименту відбулась у обох досліджуваних групах учнів, однак в експериментальній групі учнів приріст показників був достовірно кращим. За результатами контрольних вправ «Вис на зігнутих руках», «Підтягування» та «Метання тенісного м’яча на точність» отримала серед представників експериментальної групи прирости на понад третину вихідного рівня (від 34,85−42,65%). На підставі цього можна стверджувати, що застосована програма із використанням засобів боксу та з урахуванням завдань дала позитивний ефект за більшістю проявів фізичних якостей. В структурі фізичної підготовленості учнів експериментальної групи відбулося вірогідне покращення в 16 з 19 показників.

УЧНІ СТАРШИХ КЛАСІВ, БОКС, ПОЗААУДІТОРНІ ЗАНЯТТЯ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

ABSTRACT

 Qualification work - 87 pages, 4 tables, 62 literature sources.

The object of research is sectional boxing classes for high school students. research - students who are engaged in athletics in extracurricular time.

The purpose of the study is to determine the impact of health classes for young people in grades 10-11 with the priority use of boxing tools on the level of their physical fitness.

The work uses a set of complementary methods, adequate to the task, widely used in research on the theory and methods of physical education: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, determining the level of physical fitness, methods of mathematical statistics.

 It was stated that the dynamics of growth of indicators before and after the pedagogical experiment occurred in both studied groups of students, but in the experimental group of students the growth of indicators was significantly better. According to the results of the control exercises "Hanging on bent arms", "Pull-up" and "Throwing a tennis ball for accuracy", the representatives of the experimental group gained more than a third of the initial level (from 34.85-42.65%). Based on this, it can be argued that the applied program with the use of boxing tools and taking into account the tasks gave a positive effect on most manifestations of physical qualities. In the structure of physical fitness of students of the experimental group there was a probable improvement in 16 out of 19 indicators.

SENIOR STUDENTS, BOXING, EXTRACURRICULAR CLASSES, PHYSICAL PREPAREDNESS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, ОДИНИЦЬ, СИМВОЛІВ,

СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ЗСО – заклад середньої освіти

МОН – Міністерство освіти і науки України

МОЗ – Міністерство охорони здоров'я

МОЗ – Міністерство охорони здоров'я

ФП – фізична підготовка

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ВСТУП

Актуальність.Фізична культура в закладах середньої освіти представлена як освітня область, навчальна дисципліна і відображає суспільно значуще замовлення на формування в учнів таких загальнолюдських цінностей, як здоров’я, фізичне і психічне благополуччя, гармонізація їх тілесної і духовної єдності [10, 12, 19]. Сучасна система освіти у сфері фізичної культури, орієнтована на виконання вимог чинного Державного стандарту, базується на різних педагогічних концепціях, які формулюють відповідні правила до підбору навчального змісту. [8, 9]. Адаптоване, науково осмислене конверсійне проникнення елементів планування спортивної підготовки в процес фізичного виховання є одним з напрямків вдосконалення організації фізкультурної діяльності учнів [14, 15, 18]. Науковці, котрі займалися проблемами фізичного виховання учнів та студентів працювали у даному напрямі.

На нашу думку, яка підтверджена іншими фахівцями галузі [13, 17] для покращення ставлення сучасних учнів закладів середньої освіти до занять фізичною культурою, стимулювання покращення рівня їхнього фізичного розвитку та підготовленості, існує необхідність у введені до програми з фізичної культури засобів різних видів єдиноборств, зокрема такого популярного серед молоді виду спорту, як бокс.

Варто зазначити, що окремі дослідження [1, 3, 4] демонструють, що заняття боксом сприяють правильному і всебічному фізичному розвитку учнів, удосконаленню всіх фізичних якостей і, що особливо важливо, розвиткові переважної більшості моральновольових якостей: волі, наполегливості, цілеспрямованості.

Широкий спектр засобів боксу, як виду спортивної діяльності може дозволити адекватно і гармонійно розвинути всі важливі фізичні якості дітей, адже незаперечним є факт, що саме бокс належить до тих видів спорту, у яких рівень фізичної підготовленості спортсменів є одним із визначальних факторів спортивної результативності [5]. З іншого боку це може бути одним із чинників мотивації учнів до занять фізичною культурою в межах шкільної програми.

Аналіз наукових та методичних літературних джерел і результати проведеного дослідження свідчать, що одним з перспективних шляхів удосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів є їх заняття боксом [6, 20, 37].

Однак застосування елементів боксу у фізичному вихованні учнів старших класів, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Тому актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованого підходу до використання засобів боксу в позаурочних формах занять з юнаками старших класів.

Об’єкт дослідження – секційні заняття учнів старших класів боксом. дослідження – студенти, які займаються легкою атлетикою в позааудіторний час.

Предмет дослідження – програма занять легкою атлетикою в позанавчальний час.

Мета дослідження – визначити вплив оздоровчих занять юнаків 10-11 класів з пріоритетним використанням засобів боксу на рівень їх фізичної підготовленості.

Гіпотезою даного дослідження є припущення про підвищення рівня фізичної підготовленості у процесі позааудіторних занять боксом.

Практичне значення. На основі досліджень впливу занять боксом на рівень фізичної підготовленості розроблено програму позааудиторних занять, впровадження якої у практику сприятиме покращенню фізичного стану учнів старших класів

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

## 1.1 Сучасний стан та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у навчальних закладах

Низький рівень фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку негативно впливає на результати їх фізичного здоров’я та оздоровчо-спортивної діяльності.

Забезпечити потреби нашого суспільства у підготовці підростаючого покоління, як громодянина країни покликана насамперед загальна середня освіта [340].

Фізичне виховання у загальноосвітніх навчальних закладах має великий потенціал, але за всі роки незалежності України, фізичне виховання все більше віддалялось від реальної фізичної підготовки молоді. Без фізичного виховання як цілеспрямованого процесу на розвиток фізичних якостей, набуття відповідних рухових умінь і навичок, наявності спеціально підготовлених фахівців покращити ситуацію вкрай важко. Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить лише 5-15%. За таких умов, здоров’я школярів має стійку тенденцію до погіршення. Низький рівень здоров’я молодих людей, що проходять службу в Збройних силах України, є свідченням безвідповідального ставлення молоді до власного здоров’я: придатними до військової служби визнається 74-76% юнаків, а кількість тих, хто отримує відстрочку за станом здоров’я, постійно збільшується [88].

В учнів старшого шкільного віку вчені продовжують відмічати негативні тенденції у:

1) зниженні рівня фізичної підготовленості учнів (відповідно до вимог шкільної програми фізична підготовленість оцінюються на 3–8 балів). Достатній рівень навчальних досягнень старшокласники мають за показниками розвитку сили й швидкісно-силових якостей. Низький або середній рівні фізичної підготовленості виявлено за розвитком швидкості, гнучкості, витривалості та спритності);

2) відхиленнях у стані здоров’я (35- 38% старшокласників уже мають такі відхилення) та належності до спеціальної медичної групи (в процесі навчання зменшується кількість учнів основної медичної групи, і відповідно, збільшується в підготовчій і 51 спеціальній);

3) напруженні роботи серцево-судинної системи (показники ЧСС становлять 90-92 уд.хв.) [209].

Формування готовності старшокласників до подальшої навчальної та професійної діяльності можна розглядати як стан комплексної готовності особистості, який визначається сукупністю моральних, психологічних, фізичних та операційно-дієвих показників.

Вчений А. Попович вказує, що найбільш ефективним і економічним для вирішення проблеми зміцнення здоров'я учнівської молоді вважає якісні зміни у фізкультурно-оздоровчій роботі в закладах середньої освіти та вищій школі. Фізкультурно-освітня робота повинна сприяти зниженню відсотку захворюваності, зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості, зменшенню прояву шкідливих звичок, підвищенню успішності. Звичайно, заняття з дисципліни «фізична культура» повинні вестися систематично на протязі всього періода навчання. Вони повинні науково обґрунтовувати необхідність рухової активності, виконувати освітню і пропагандистську функції у вихованні здорового способу життя [227]. Фізична підготовка має велике значення для реалізації оздоровчого завдання та формування міцного фундаменту працездатності учнів з метою довготривалої активної життєдіяльності в умовах навчального закладу.

Вчені О.В. Тимошенко та М.Д. Зубалій розробили та обґрунтували «Паспорт здоров’я» з метою сприяння покращенню стану здоров'я, підвищенню усвідомлення й рівня фізичної культури підростаючого покоління, значущості та якості фізичного виховання. Показники «Паспорта здоров'я» також слугують підвищенню конкурентоспроможності його володаря при прийнятті на навчання, роботу і є важливою складовою для виявлення переваг за інших рівних умов. Даний паспорт є об’єктивним показником фізичного стану учнівської та студентської молоді, де одним із основних критеріїв оцінки кількості здоров’я є показники рівня фізичної підготовленості [297].

Вчений І.В. Бакіко (2007), в результаті аналізу програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання загальноосвітніх шкіл встановив, що в шкільних програмах відсутні розділи, що стосуються позакласних форм занять фізичною культурою і спортом, загальношкільних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів. За змістом ці шкільні програми практично дублюють одна одну. Невелика різниця полягає лише в наявності окремих фізичних вправ та викладання футболу з великою кількістю годин в усіх класах у програмах 2001, 2004 років. Автор [22] обґрунтовує співвідношення навчального матеріалу базової (як основи загальнодержавних вимог у галузі «фізична культура») і варіативної частин (диференційований підхід до фізичного виховання учнів) шкільної програми для молодшого шкільного віку – 70:30%, середнього – 60:40%, старшого – 50:50%. Підвищення мотивації та інтересу до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності учнів є основним важелем зміни програмно-нормативних засад фізичного виховання школярів. Побудова програм шкільного фізичного виховання із врахуванням базових і варіативних частин дозволяє зробити учнів і батьків активними учасниками освітнього оздоровчого процесу.

Вчений Н. Кравченко (2012) зазначив що поява концептуально нової навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-11 класів пов’язана із спільним рішенням Міністерства освіти і науки України, Міністерства сім'ї, молоді і спорту, Міністерства охорони здоров’я № 13/1-2 від 11.11.2008 р. «Про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» [256], поставлені на порядок денний зміни змісту навчальних програм відповідно до вікових, контрольних нормативів до них, спричинили смерті дітей на уроках фізичної культури. Індивідуальні закономірності формування і розвитку дитини з урахуванням позитивного світового досвіду теж змінено. Учасники робочої групи ставили собі за мету з’ясувати причини, які призводять до летальних випадків під час виконання фізичних вправ. Серед основних причин вказувалося не те, що контрольні нормативи в навчальних програмах до 2008 року, є важкими та їх показники не змінювалися з кінця минулого століття. Було відзначено, що важливою складовою для безпечного проведення уроків фізичної культури є якісний медичний огляд у навчальних закладах. Такий медичний огляд та розроблені методичні рекомендації проведення занять із різними медичними групами давали би об’єктивну картину фахівцям щодо реального стану здоров’я дітей у навчальних закладах та особливостей фізичного навантаження в уроці [137].

Отже, в основу нової навчальної програми був закладений відмінний від попередніх програм шлях викладання дисципліни «Фізична культура» – присутність інваріантної та варіативної частин, де принцип варіативності став домінуючим. Саме на принцип варіативності покладені надії з формування стійкої мотивації щодо збереження здоров’я та поліпшення фізичного розвитку й фізичної підготовленості дітей, адже школярі отримують можливість обирати вид рухової активності, який їм більш до вподоби, таким чином більш ефективно використовуючи засоби фізичного виховання в організації власного способу життя [317]. У нових навчальних програмах контрольні нормативи фізичної підготовленості, які до того були важливою складовою частиною оцінки з дисципліни «фізична культура» фактично нівельовані.

Втім, як зазначають О. Римар та А. Соловей (2013) нормативи оцінювання фізичної підготовленості є одним із важливих стимулів мотивації дітей до занять фізичною культурою. Також значною мірою від їх відповідності залежить не лише безпека учнів, але й їх відношення до занять, прагнення до фізичного вдосконалення [262].

Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні молодого покоління, зміцненні та збереженні його здоров’я, підготовці до майбутньої професійної діяльності. Фізичне виховання дітей і молоді України є важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямованого на формування в них фізичного та морального здоров’я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя [282]. Наслідком скасування нормативів і державних тестів оцінки фізичної підготовленості населення України спричинило девальвацію фізичної підготовки у фізичному вихованні та негативно відбилися на фізичному стані громадян.

Низка відомих вчених, таких як Г. Апанасенко [3], В. Бальсевич [8], Т. Круцевич [28], аргументовано довели, що пошук варіантів удосконалення традиційних програм фізичної культури, оздоровлення учнів загальноосвітніх шкіл знаходиться у площині систематичних наукових досліджень, аналізу світового та вітчизняного педагогічного досвіду.

Означену роботу, на їх думку, потрібно здійснювати з метою постійного пошуку найбільш ефективних засобів, методів, технологій, програм і педагогічних систем фізичної культури, оздоровлення та спортивної підготовки широких верств населення України. Особливо дітей та учнівської молоді.

В нашій державі система науково-методичного і організаційного забезпечення основних ланок національної фізичної культури, фізичного виховання, спортивної підготовки, професійно-прикладного фізичного виховання, фізичної реабілітації осіб з вадами здоров’я у своєму розвитку нараховує декілька етапів.

На початковому етапі педагогічних, фізіологічних, психологічних, валеологічних і гігієнічних досліджень проблеми фізичної культури дітей (переважно його організованих форм) використовувались кількісні (час, енерговитрати) і якісні (фізична підготовленість) показники. Вдосконалювання фізичної культури в цей період здійснювалось здебільшого за рахунок засвоєння рухів, характерних для окремих видів спорту. Вірогідним критерієм досягнення першого рівня фізичної підготовки було виконання норм першого (1931 р.) комплексу ГПО.

На наступному етапі досліджень до числа оцінюваних методів було включено новий показник, уперше застосований в дослідах із молодшими школярами – кількість локомоцій. Розширились якісні характеристики фізіологічних функцій – перш за все таких, як максимальне споживання кисню, ударний і хвилинний об’єм крові, що визначають рівень розвитку рухових здібностей [23].

На сучасному етапі арсенал методів дослідження, які застосовуються, суттєво збагатився більш удосконаленими методиками. Так, наприклад, поряд із хронометражними методами застосовуються хронографічні, енерговитрати визначаються не тільки на підставі хронометражних даних, а й із застосуванням прямої й непрямої калориметрії. Отримує розповсюдження внутрішньо груповий аналіз із урахуванням рівнів розвитку й станів здоров’я [15; 28]. Удосконалюються методики використання рухових тестів, реєстрації локомоцій, розкриваються кореляційні зв’язки показників, що вивчаються. Особливих змін зазнали дослідження, присвячені оптимізації якісних характеристик фізичної культури. Втрачають провідне значення першості показники фізичного розвитку. Проводяться дослідження фізичної підготовленості, багатофункціональних можливостей дитини, її основних систем життєзабезпечення: серцево-судинної, дихальної, м’язової. Саме на цій основі повинно здійснюватись дозування фізичних навантажень, прогнозуватися зміни рівнів фізіологічних функцій та фізичної підготовленості [47].

Тепер середньостатистичні показники, що використовуються для характеристики рівню фізичного розвитку колективу, вже не можуть бути визнані гігієнічною нормою, бо вони не є оптимальними для здорових дітей, які гармонійно розвиваються. У викладеному аспекті правомірне твердження В. Григоренка [18], що для оптимізації рухових режимів необхідне вивчення показників всебічно розвинених здорових дітей із високою позитивною мотивацією до фізичної культури, спорту, загартування тіла, розумовою та фізичною роботоздатністю, які легко адаптуються до змінних умов навколишнього середовища. Виникає необхідність розробки базової моделі фізичної підготовленості з її кількісними та якісними ознаками різних рівнів [56]. Традиційна система фізичної культури школярів, орієнтована на рекомендовану Міністерством освіти та науки України програму, виявилася в цьому аспекті малоефективною, тому що вона розрахована на певне забезпечення приміщеннями, спеціалізованим устаткуванням і інвентарем [23; 53]. При відсутності ж подібних умов програма стає нездійсненною, і викладач фізичної культури усю вагу її освоєння переносить на пропоновані в програмі нормативи, тобто фактично переносить тягар відповідальності за ефективність системи фізичної культури з себе на школярів [13; 15]. Більш того, з огляду на сформоване відношення до нормативів (орієнтованих на середнього учня) самі по собі вони в нинішній інтерпретації є найважливішим чинником не виховання в учнів фізичної культури, а відчуження від неї. В пострадянських країнах сформувалося позитивне ставлення до спорту і стійке несприйняття шкільної дисципліни фізичної культури. Спортизація фізичної культури здатна вирішити цю проблему.

Разом з тим рішення цього питання на основі індивідуальних орієнтирів учнів і оптимизованого структурування існуючої системи фізичної культури школярів, не викликає ніяких принципових труднощів. Необхідно тільки:

1) доцільно заняття фізичною культурою винести за сітку розкладу, на другу половину дня, що дозволить мотивовані заняття не обмежувати в часі [51];

2) значно збільшити кількість спортивних секцій і груп фізкультурно-оздоровчої спрямованості (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, танцювальна аеробіка), що дозволить школярам виконувати тільки ті фізичні вправи, види рухової діяльності, що їм цікаві [8, 51];

3) необхідно створити умови рішення гігієнічних і організаційних проблем: прийняти душ, переодягтися, підготуватися до наступного заняття [56].

Такий педагогічний підхід є мотиваційним гарантом того, що кожен учень зможе вибрати кращий для себе вид фізичних вправ, спорту, хоча загальні вимоги до фізичної підготовленості можуть зберегтися. Головним надбанням такої організації фізичної культури школярів є стійкий особистісний інтерес кожного учня до систематичних занять з фізичної культури, спортивної підготовки і фізкультурно-оздоровчої роботи, виникнуть педагогічні і психологічні умови формування в них позитивної мотивації до здорового способу життя. Означені методи оптимізації широко застосовуються у західноєвропейських країнах, проте у вітчизняних реаліях вони, нажаль, не є здійсненними. На сьогодні вітчизняна система освіти не може дозволити собі значні інвестиції у розвиток системи фізичної культури (забезпечити школи необхідним обладнанням, спортивними спорудами, спортінвентарем та необхідною кількістю фахівців). Крім того, сітка шкільного розкладу не дозволяє винести заняття фізичною культурою на другу половину дня, бо у сучасних школах заняття проводяться у дві, а у деяких і в три зміни. Тому ми вважаємо, що в вітчизняних реаліях треба шукати інші шляхи для вдосконалення рухового режиму школярів та оптимізації системи їх фізичної культури.

Одним із резервів удосконалення рухового режиму, на думку В. Жук [22], С. Душаніна [21], В. Платонова [43], Л. Сергієнка [45], є розробка послідовності всіх форм фізичної культури з урахуванням мотивації учнів. При цьому позаурочний час може бути використано для закріплення набутих на уроці рухів на уроках фізкультури знань, умінь та навичок, самостійного виконання підготовчих, імітаційних вправ, що, у свою чергу, полегшує засвоєння техніки нових рухів на наступних уроках фізкультури.

Немає сумніву, що оптимізація сучасної системи фізичної культури школярів повинна здійснюватися на науковій основі інтеграції в її зміст нових, популярних та ефективних аеробних технологій оздоровлення і фізичного удосконалювання, таких як степ-аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, супер-стронг, тераробіка, лоу-аеробіка, танцювальна аеробіка, флекс, кікс-аеробіка, бокс-аеробіка і т.д [5; 32]. Результатом такої інтеграції буде створення інноваційної програми фізичної культури школярів загальноосвітніх шкіл. В Україні розробкою фізкультурно-оздоровчих програм займаються такі фахівці, як Г. Апанасенко [3], Т. Круцевич [29], С. Операйло [41], Л. Сергієнко [45], однак науково-методичних механізмів інтеграції різноманітних фітнес-програм у структуру фізичної культури школярів практично немає.

За визначенням Б. Шиян [56], система фізичного виховання є історично обумовленим типом соціальної практики фізичної культури, який включає телеологічні, науково-методичні, програмово-методичні та організаційні елементи, що забезпечують фізичне виховання громадян.

На думку ряду фахівців [37; 48], традиційну систему фізичної культури школярів можна і потрібно оптимізувати на основі сучасних популярних фізкультурно-оздоровчих технологій. Вони поєднують процес використання засобів фізичної культури і ряд наукових дисциплін, що розробляють і удосконалюють основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу і його інтеграцію в стиль життя дітей, підлітків, дорослих і осіб похилого віку (аеробіка Купера, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, танцювальна аеробіка, психолого-педагогічний контроль, валеологія, гігієна, фізіологія м'язової діяльності).

Численні науковці (педагоги, психологи, фізіологи) – Г. Апанасенко [3], Л. Баль [7]; Т. Круцевич [29], указують на те, що сучасні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчу, корекційну, так і рухово-кондиційну спрямованість.

При цьому класифікація фітнес-програм ґрунтується на:

а) одному виді рухової активності;

б) сполученні декількох видів рухової активності;

в) сполученні одного або декількох видів рухової активності і різних факторів здорового способу життя, загартовування тіла.

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені по напрямках, в основу яких покладені наступні класифікаційні ознаки:

1) види фізичної активності аеробної спрямованості (домінування аеробних механізмів енергозабезпечення);

2) оздоровчі види гімнастики (ритмічне виконання гімнастичних вправ у сполученні зі стретчингом);

3) фізичні дії силової спрямованості (аеробіка із силовими і швидкісно-силовими компонентами, акцентами);

4) рекреативні види рухової діяльності;

5) засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, деякі автори [35; 51] виділяють інтегративні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення.

На думку Е. Хоулі [53], Р. Шепарда [55], аеробіка – один з ефективних напрямків фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних вправ: ходьба, біг, танці, ритміка, гімнастичні вправи, плавання (наприклад: степ-аеробіка, слайд-аеробіка, денс-аеробіка).

Аналіз літературних джерел [5; 46; 53] по цій проблемі дозволяє установити, що в практичних умовах фізичної культури і фізкультурно-оздоровчої роботи досить широко використовуються наступні види аеробіки:

1) степ-аеробіка: являє собою тренування в атлетичному стилі з використанням спеціальних платформ висотою 10-13, 20-40 см, при цьому використовуються гантелі. У технології використовують більш 250 способів піднімання на платформу (базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-джогінг, дабел-степ, степ - «навколо світу»);

2) фітбол-аеробіка: являє собою комплекс різноманітних фізичних вправ і статичних поз з опорою об спеціальний м'яч з полівінілхлориду від 45 см до 85 см. У заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча. Рухові дії цієї технології гарантують ефективний розвиток м'язів живота, плечового поясу, спини, тулуба, стегна, сегментарний розвиток м'язових структур, стретчинг для м'язів;

3) тераробіка: представляє комплекс фізичних вправ виконуваних в аеробному режимі, вона містить у собі танцювальні рухи, гімнастичні вправи і стретчинг (статико-динамічний режим + пліометричний режим діяльності);

4) лоу-імпект: являє собою танцювально-орієнтований напрямок із вправами підвищеної координаційної складності при відсутності ударних акцентів навантаження (профілактика п’єзоефекту);

5) танцювальна аеробіка (танцювально-ритмічна гімнастика, хіп-хоп, аероданс, сальса, латіна, сіті-джем, аеробіка, рок-н-рол та інш.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях. В даному виді аеробіки використовуються прийоми й елементи з боксу, кікбоксингу, карате, таеквондо, гопака (бойовий);

6) аероданс: реалізує використання елементів хореографії класичного танцю, балету;

7) кікс-аеробіка: являє собою синтез рухів боксера, каратиста;

8) флекс-програма: спрямована на розвиток гнучкості в сполученні з вправами на релаксацію, включає засобу психоемоційної регуляції;

9) шейпінг: включає принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямків гімнастики, синтез вправ що сприяє позитивній динаміці цілого комплексу найважливіших морфофункціональних показників організму людини;

10) аквафітнес: являє собою систему ефективних фізичних вправ, виконуваних в умовах водного середовища, що завдяки своїм природним властивостям виконує роль багатофункціонального тренажера. Ця технологія є ефективною системою загартовування організму людини (гідроаеробіка, акватоніка, аквастретчинг, гідрорелаксація, аква-джогінг, акваданс, акваритміка, аквабілдінг, аквабокс, аква-кікбоксинг, акватікгеймз, аквастеп, акваінтервал, аквафристайл і т.д.).

11) комбіновані види аеробіки: у США вони відомі, як верса-тренінг (Versa Training). Найпоширеніший їх формат – основна форма (Basic class format): 20 хв. аеробного тренування, 20 хв. – силового, 20 хв. – стретчінг. Популярними є поєднання степ-аеробіки із вправами з обваженнями, гумовими амортизаторами. Найчастіше організовується у вигляді інтервального тренування, з чергуванням частин аеробної й анаеробної спрямованості з визначеними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними та активними. Структурно визначаючим принципом інтервального тренування є організаційна форма, що сполучає засоби як базової, так і танцювальної аеробіки. Т. Лисицька [33] відносить до комбінованих ще й програми кругової аеробіки.

Викладені фізкультурно-оздоровчі програми і технології досить доступні, фінансово маловитратні, побудовані на природних рухах і з високим рівнем ефективності в збереженні і розвитку здоров'я представників різних вікових і соціальних груп населення України [53]. Ці програми і технології, на думку Т. Круцевич [28], повною мірою відповідають вимогам принципу оздоровчої спрямованості фізичної культури і конкретизуються в педагогічних системах, що у даний час інтенсивно розвиваються і можуть бути використані з метою оптимізації традиційних його форм. Немає сумніву, що сучасну систему фізичної культури учнів загальноосвітньої школи в дійсних умовах історичного розвитку України, вкрай необхідно і можна розвивати на основі сучасних аеробних технологій, і при цьому маловитратними у фінансовому відношенні шляхами [22]. Цієї ж думки дотримуються й вітчизняні науковці, тому й у новій навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи), що рекомендована Міністерством освіти і науки України (лист від 01.07.09р. №1/11-4630), у варіативному модулі «Гімнастика» в розділі «Спеціальна фізична підготовка» для 3-5 років навчання рекомендується застосування елементів ритмічної гімнастики та аеробіки [39].

Цей шлях дозволяє інтегрувати (без особливих фінансових витрат, що є суттєвим в період соціополітичних трансформацій, які переживає сучасна Українська держава) у традиційну систему фізичної культури школярів сучасні й оригінальні (як вітчизняні так і закордонні) фізкультурно-оздоровчі технології, програми, форми фізичної культури і тим самим оптимізувати її основні структурні параметри. При цьому дуже важливо виховати в школярів і в дорослого населення України дбайливе відношення до власного здоров'я (як особистісної і соціальної цінності), прагнення і здатність забезпечити його збереження, індивідуальну профілактику його порушень, подальший розвиток і удосконалювання різних форм життєдіяльності у процесі навчання, виховання, праці, побуту, відпочинку і дозвілля.

Оптимізація рухового режиму обов’язково повинна включати питання гігієнічної оцінки спортивного обладнання у дворах і квартирах, розробки форм самоконтролю, які допомагають самостійно чи за допомогою дорослих членів сім’ї оцінити зрушення у стані здоров’я та психологічній сфері, розвиткові фізіологічних систем і фізичної підготовленості, удосконаленні позакласних форм фізичної культури, загартування тіла учнів [49], у формуванні позитивної мотивації в учнів загальноосвітніх шкіл до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя, свідомого ставлення до свого здоров’я як до особистісно-соціальної цінності.

* 1. Стан проблеми розвитку провідних фізичних якостей в боксі на сучасному етапі

 Сучасний бокс обумовлює тенденцію до зростання граничних фізичних можливостей спортсменів. Підвищення фізичної підготовленості боксерів є актуальною проблемою всіх етапів системи їх багаторічної підготовки, на кожному з яких ставляться конкретні завдання, що відповідають модельним характеристикам світових досягнень. Процес багаторічної підготовки спортсменів підпорядкований загальним закономірностям системи навчання і виховання фізичних якостей. В основі цієї системи повинні вирішуватися прикладні та спеціальні завдання боксу в цілому. В основі прикладних задач лежать вимоги до різнобічного гармонійного фізичного розвитку і зміцненню здоров'я спортсменів. Спеціальні завдання боксу передбачають вимоги до розвитку найважливіших якостей боксера в різних їх формах на рівні, передбаченому відповідними змаганнями.

 Гармонійне поєднання прикладних і спеціальних завдань повинно створювати оптимізацію тренувального процесу, виключати втрату непродуктивного часу в підготовці спортсменів, сприяти якнайшвидшому підвищенню спортивної майстерності і його довголіття. Федеральний стандарт спортивної підготовки з виду спорту бокс, націлює на виконання цих прикладних і спеціальних завдань боксу в процесі багаторічної підготовки. Але детальний розгляд цих завдань визначає деякі проблемні питання, які на наш погляд потребують детального розгляду.

 Вимоги кожного з тренувальних етапів представлені в пункті 5 Державного стандарту спортивної підготовки з виду спорту бокс. Порівняльні вимоги наведено в таблиці 1.

Аналізуючи дані вимоги, знаходимо, що на кожному з етапів присутній своє співвідношення цих двох завдань. Так на початковому етапі спортивної підготовки основний акцент спрямований на рішення прикладної задачі. На тренувальному етапі і етапі вдосконалення спортивної майстерності вимоги спрямовані на комплексну реалізацію прикладних і спеціальних завдань боксу.

Таблиця 1

Вимоги до результатів реалізації програм спортивної підготовки на кожному з етапів спортивної підготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Етап спортивної підготовки | Вимоги к етапу спортивної підготовки |
| Етап початкової підгоотовки | формування стійкого інтересу до занять спортом; – формування широкого круга рухових умінь і навиків;– освоєння основ техніки по вигляду спорту бокс; – всесторонній гармонійний розвиток фізичних якостей; – зміцнення здоров'я спортсменів; |
| Етап тренувальний (спортивна спеціалізація) | – підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки; – набуття досвіду і досягнення стабільності виступу на офіційних спортивних змаганнях по вигляду спорту бокс; – формування спортивної мотивації; – зміцнення здоров'я спортсменів. |
| Етап вдосконалення спортивної майстерності | – підвищення функціональних можливостей організму спортсменів; – вдосконалення загальних і спеціальних фізичних якостей, технічної, тактичної і психологічної підготовки; – стабільність демонстрації високих спортивних результатів на регіональних і всеросійських офіційних спортивних змаганнях; – підтримка високого рівня спортивної мотивації; – збереження здоров'я спортсменів. |
| Етап вищої спортивної майстерності | – досягнення результатів рівня спортивних збірних команд України; – підвищення стабільності демонстрації високих спортивних результатів у всеукраїнських і міжнародних офіційних спортивних змаганнях |

На етапі вищої спортивної майстерності знаходимо вимоги для вирішення тільки спеціальних завдань боксу. Таким чином, з усіх чотирьох етапів виділяються два крайніх, в яких головним чином представлена ​​тільки одне із завдань.

 Відсутність прикладної задачі на етапі вищої спортивної майстерності у вимогах Державного стандарту можна зрозуміти, враховуючи цілеспрямоване медичне забезпечення спортсменів в режимі їх спортивної підготовки. Спорт вищих досягнень на сьогоднішній день дійсно забезпечують спеціальні науково-медичні центри і лабораторії. Сучасні спортивні технології здатні забезпечити оптимальне фізіологічне навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей організму спортсмена, і в найкоротші терміни, якщо це необхідно, відновити або виправити його здоров'я. Досить важливим є і той факт, що завдяки системі відбору до етапу вищої спортивної майстерності спортсмен вже підходить з досить високим потенціалом фізичного розвитку. З огляду на вище викладене, питання про прикладну задачу на цьому етапі повинно розглядатися зовсім в інших аспектах.

 Етап початкової підготовки в боксі є найвідповідальнішим в роботі тренерів, так як в ньому починає закладатися фундамент майбутніх спортивних результатів. Відповідно до федеральних стандартів спортивної підготовки цього етапу приділяється три роки і відбір на нього починається з віку не раніше 10 років. Можна припустити, що деякі вихованці можуть відібратися у віці 11-12 років. Отже, переклад їх у групи спортивної спеціалізації може бути здійснений тоді, коли їх вік досягне 13-15 років. Щоб зрозуміти в даному випадку зазначену вище проблему про прикладні й спеціальні задачі боксу, необхідно звернутися до методології фізичного виховання в цьому віці. Розгляд цієї проблеми розглянемо в двох аспектах. Перший аспект – згідно Державного стандарту, а конкретніше до його додатку 4 (табл. 2), в якому визначено вплив фізичних якостей і статури на результативність в виді спорту бокс.

З таблиці 2 видно, що найбільш значний вплив на досягнення спортивних результатів надають такі фізичні якості, як швидкісні здібності, м'язова сила і витривалість. Зрозуміло, що це стосується специфічністі цих якостей, що в свою чергу має передбачати визначення і рішення спеціальних завдань на етапах спортивної підготовки боксерів. Але на етапі початкової підготовки превалють прикладні задачі боксу. Вимог про спеціальну фізичну підготовку на цьому етапі в державному стандарті немає.

Таблиця 2

Вплив фізичних якостей і статури на результативність по вигляду спорту бокс

|  |  |
| --- | --- |
| Фізичні якості і статура  | Рівень впливу |
| Швидкісні здібності | 3 – значний вплив |
| М'язова сила | 3 – значний вплив |
| Вестибулярна стійкість | 2– середній вплив |
| Витривалість | 3 – значний вплив |
| Гнучкість | 1 – незначний вплив |
| Координаційні здібності | 2 – середній вплив |
| Статура | 1 – незначний вплив |

 Розглядаючи другий аспект зазначеної проблеми, необхідно звернути увагу на той факт, що виховання фізичних якостей підпорядковується законам вікового розвитку організму дітей.

 У теорії і методиці фізичного виховання і спортивного тренування це явище знайшло відображення в такому понятті, як сенситивні періоди розвитку фізичних якостей. Не дивлячись на те, що у спортивних фахівців немає єдиної думки про конкретні терміни розвитку фізичних якостей, тим не менш, з узагальнення методичних посібників [8, 13 та ін.], можна виділити їх основні вікові межі, які представлені нами в таблиці 3.

 Аналізуючи періодизацію вікового розвитку фізичних якостей, знаходимо, що інтенсивний приріст м'язової сили відбувається з 12-ти до 15-ти років, швидкісні здібності найефективніше розвивати з 9-ти до 11-ти років, витривалість – з 8-ми до 11- ти і з 15-ти до 17-ти років. Так чи інакше, розвиток провідних якостей в боксі доводиться в основному на етап початкової підготовки. Таким чином, якщо в основу вимог цього етапу ставити прикладну задачу про гармонійний розвиток фізичних якостей, то очевидним стає, що відбувається втрата дорогоцінного часу для виховання спеціальних фізичних якостей у цьому віці. Особливо це стосується, на наш погляд, питання про виховання швидкісних здібностей, залежне в основному від вікового розвитку, в основі якого лежать досить складні фізіологічні механізми центральної нервової системи і рухової сфери периферичного нервово-м'язового апарату.

Таблиця 3

Сензитивні періоди розвитку фізичних якостей

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональні показники, фізичних якостей | Вік |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Зріст |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| М'язова сила |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Швидкісні здібності |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Швидкісно-силові якості |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Аеробні можливості |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Анаеробні можливості |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Гнучкість | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Координація |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Рівновага | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |

 Підсумовуючи вищевикладене, можна зробити наступні висновки:

1. Початковий етап спортивної підготовки в боксі є базовим для створення фундаменту специфічності фізичних здібностей, необхідної в подальшій багаторічної підготовки спортсменів. Від нього залежить подальша перспективність юних спортсменів, їх відбір, що є важливим чинником в оцінці діяльності тренера, і відповідно планка спортивної конкурентоспроможності.
2. На етапі початкової підготовки в одному ряду з прикладною задачею про гармонійний розвиток фізичних якостей повинна ставитися і спеціальне завдання боксу про виховання базових елементів провідних спеціальних фізичних якостей боксера. В іншому випадку на наступних етапах спортивної підготовки досягнення провідних фізичних здібностей буде входити в протиріччя з законами процесу вікового розвитку, і входити у перелік проблем, які не вирішуються, що буде приводити, на наш погляд, в подальшій роботі тренера лише до генетичного відбору спортсменів.
3. Особливу увагу на початковому етапі спортивної підготовки необхідно приділяти вихованню швидкісних здібностей, так як, по-перше, це основна провідна якість боксера, а по-друге, саме в цьому віковому діапазоні вона має критичні темпи свого розвитку. Подальший розвиток і вдосконалення швидкісних здібностей базується на фундаменті їх виховання і придбанні саме на цьому етапі.

1.3 Теоретичні основи розвитку швидкісних якостей фізичному вихованні

 Швидкісна підготовка юних боксерів в сучасному боксі набуває актуального значення. Змагальна діяльність висуває особливі вимоги до рухів боксерів і рівню його функціональної підготовленості. Багатофакторна структура спортивного поєдинку обумовлена високою динамічністю рухових дій, постійної зміною перешкод зовнішнього і внутрішнього характеру, що створює тяжкі умови для ведення поєдинку, коли спортсмену в мінімально короткий час необхідно знайти оптимальне рішення.

 Вирішення даної проблеми повинне вирішуватися не лише за рахунок підвищення рівня всіх сторін фізичної підготовленості боксера, але і передбачати, на наш погляд, додаткову реалізацію можливостей організму. Традиційні методики фізичної підготовки боксерів передбачають розвиток швидкісних якостей, але при цьому не уточнюють особливості їх прояву в конкретних випадках, що виникають під час змагань, що приводить до шаблонної системи підготовки без врахування психофізичних здібностей спортсмена. Тому, в моделі багатолітньої підготовки юних спортсменів, окрім загальних методичних положень теорії юнацького спорту, повинні враховуватися індивідуальні можливості психофізичних якостей [6; 38; 39; 48; 55 і ін.]. Але, в джерелах наукової і методичної літератури недостатньо висвітлено особливості методики розвитку швидкісних здібностей у боксерів 16-17 років у взаємозв'язку з психологічною підготовкою, що викликає труднощі у тренерів при побудові тренувального процесу в цьому віці.

 Швидкість в боксі необхідна від початку до кінця бою. Швидкість боксера характеризує його активність із збереженням частоти рухів, блискавичність ударів, швидка маневреність, швидка реакція на дії суперника. Враховуючи, що швидкісні якості в боксі є провідними фізичними здібностями є необхідність детальніше дослідити їх з точки зору методології фізичного виховання.

 Вчений Ю.Ф. Курамшин вважає: «Швидкісні здібності – це комплекс функціональних властивостей людини, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний для даних умов відрізок часу». При цьому він вказує, що існують різні форми їх прояву [43].

 Це підтверджують Ж.К. Холодів і В.С. Кузнецов, які зазначають: «Розрізняють дві основні форми прояву швидкісних здібностей: елементарні і комплексні форми. До елементарних форм прояву швидкісних здібностей відносяться три види швидкісних здібностей:

1. Швидкість реакції (здібність до швидкого реагування на сигнал);
2. Швидкість одиночного руху (здібність до виконання одиночних локальних рухів з максимальною швидкістю);
3. Швидкість частоти рухів (здібність до виконання рухів в максимальному темпі)» [61].

 У своїх лекційних матеріалах І.В. Еркомайшвілі [35] також виділяє: «До елементарних форм прудкості відноситься:

1. Швидкість рухової реакції;
2. Швидкість одиночного руху;
3. Частота рухів (кількість рухів в одиницю часу)».

Вчений Е.Н. Захаров із співавторами в енциклопедії фізичної підготовки вказує: «Розрізняють наступні елементарні форми прояву прудкості:

1. Прудкість простою і складною рухових реакцій;
2. Прудкість одиночного руху;
3. Прудкість складного (багатосуставного) руху, пов'язаного із зміною положення тіла в просторі або з перемиканням з однієї дії на інше;
4. Частоту ненавантажених рухів» [37].

 У всіх вище перерахованих авторів, можна також знайти, що елементарні форми прояву швидкісних здібностей, в різних видах рухової діяльності, зазвичай виступають в різних поєднаннях в сукупності з технічними діями і фізичними якостями. В цьому випадку всі вони стверджують, має місце прояв всіх форм швидкісних здібностей в комплексі, що якраз і визначає їх другу форму. Для кожного конкретного виду спорту характерні свої комплексні форми прояву швидкісних здібностей в складних рухових актах. Якість прояву комплексних форм залежить від безлічі чинників, які інколи дуже важко врахувати.

 Це відзначає і Н.А. Худадов [43]. Вивчаючи реакцію у боксерів, він встановив: «У всіх елементарних формах прояву швидкісні здібності в основному визначаються двома чинниками: оперативністю діяльності нейромоторного механізму і здібністю до якнайшвидшої мобілізації складу рухової дії. Перший чинник багато в чому обумовлений генетично і удосконалюється в дуже незначній мірі. Так, час звичайної реакції в осіб, що займаються спортом, зазвичай вагається в межах 0,2-0,3 секунди, у кваліфікованих спортсменів – 0,1-0,2 секунд. Таким чином, в процесі тренування час реакції зазвичай не може бути збільшене більш ніж на 0,1 секунд.

 Другий чинник піддається тренуванню і представляє основний резерв в розвитку елементарних форм прудкості». До комплексних форм швидкісних здібностей вчений відносить: стартові швидкісні здібності; швидкість перемикання з одних дій на інших; дистанційну швидкість. Перший і другий вигляд швидкісних здібностей характерний для ковзанярського спорту, бобслея, веслувального спорту, спринтерського бігу, де необхідно набрати щонайшвидше максимальну швидкість і підтримувати її на дистанції. А ось швидко перемикатися з одних дій на інших, у зв'язку із зміною ситуації, більше характерний для єдиноборств і для боксу зокрема [43].

 Дослідник В.Н. Платонов, описуючи систему підготовки спортсменів в олімпійському спорті, теж акцентує увагу на деякі особливості прояву швидкісних якостей: «Можна виділити три специфічні режими швидкісної роботи в умовах комплексного прояву швидкісних якостей: ациклічний, такий, що характеризується однократним проявом концентрованого вибухового зусилля; стартовий розгін, що виражається в швидкому нарощуванні швидкості з місця із завданням досягти її максимальних показників за найкоротший час; дистанційний, пов'язаний з підтримкою заданої швидкості пересування по дистанції» [56].

 Розглядаючи основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів Ю.В. Верхошанський, вважає, що підвищення швидкісних здібностей при виконанні ациклічної роботи, забезпечується підвищенням здатності центральної нервової системи потужністю імпульсації залучених в роботу рухових одиниць, вдосконаленням м'язової координації, і формуванням оптимальної структури рухової дії [11].

 Детальніше про різні форми прояву швидкісних здібностей сказано в навчальному посібнику Ю.Ф. Курамшина, в якому зазначено: «Прояв форм прудкості і швидкості рухів залежить від цілого ряду чинників:

1. Стан центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату.

2. Морфологічних особливостей м'язової тканини (співвідношення швидких і повільних волокон).

3. Сили м'язів.

4. Здібності м'язів швидко переходити з напруженого стану в розслаблений.

5. Енергетичних запасів в м'язі.

6. Амплітуди рухів.

7. Здібності до координації рухів при швидкісній роботі.

8. Біологічного ритму життєдіяльності організму.

9. Віку і підлоги.

10. Швидкісних природних здібностей людини» [43].

 У навчальному посібнику по теорії і методиці фізичного виховання і спорту Ж.К. Холодів пояснює чинники, від яких залежить прояв швидкісних здібностей: «Швидкість рухів залежить від цілого ряду чинників:

 – стани центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату людини;

 – морфологічних особливостей м'язової тканини, її композиції (тобто від співвідношення швидких і повільних волокон);

 – сили м'язів; – здібності м'язів швидко переходити з напруженого стану в розслаблений;

 – енергетичних запасів в м'язі (аденозинтрифосфорна кислота – АТФ і креатинфосфат – КТФ);

 – амплітуди рухів, тобто від міри рухливості в суглобах;

 – здібності до координації рухів при швидкісній роботі;

 – біологічного ритму життєдіяльності організму;

 – віку й статті;

 – швидкісних природних здібностей людини» [61].

 У іншому навчальному посібнику Ж.К. Холодова в співавторстві з В.С. Кузнецовим є доповнення до вищенаведеному: «Швидкісні здібності істотно залежать від чинників генотипу, наприклад, прудкість простий реакції приблизно на 60-88% визначається спадковістю [61]. На прояв швидкісних здібностей також впливає і температура зовнішнього середовища. Максимальна швидкість рухів спостерігається при температурі +20-22°С. При 16°С швидкість знижується на 6-9%. Найбільш сприятливими періодами для розвитку швидкісних здібностей як у хлопчиків, так і у дівчаток вважається вік від 7 до 11 років. Декілька в меншому темпі зростання різних показників прудкості продовжується з 11 до 14-15 років. До цього віку фактично настає стабілізація результатів в показниках прудкості простий реакції і максимальної частоти рухів. Цілеспрямовані дії або заняття різними видами спорту роблять позитивний вплив на розвиток швидкісних здібностей: ті, що спеціально тренуються мають перевагу на 5-20% і більш, а зростання результатів може продовжуватися до 25 років. Статеві відмінності в рівні розвитку швидкісних здібностей невеликі до 12-13-річного віку. Пізніше хлопчики починають випереджати дівчаток, особливо в показниках прудкості цілісних рухових дій (біг, плавання і так далі)» [61].

 У навчальному посібнику Ю.В. Менхина теж пояснюється про різні поєднання і прояви швидкісних здібностей. Зокрема вчений стверджує: «У спортивній діяльності спортсменам доводиться стикатися з такими формами прояву прудкості як пересування з максимальною швидкістю, різні стрибкові вправи, пов'язані з переміщенням власного тіла, єдиноборства і спортивні ігри. Такі, комплексні, форми прояву прудкості, прийнято називати швидкісними здібностями людини. Для їх ефективного прояву, окрім високих характеристик нервових процесів, необхідний ще достатній рівень швидкісно-силової підготовленості рухового апарату, потужності анаеробних систем енергетичного забезпечення, а також досконалість рухових навиків виконуваних вправ і дій. Тому швидкісні здібності вважають складною комплексною руховою якістю» [49].

 У дослідженнях І.П. Дегтярева А.І. Качуріна, Ж.Ш. Омурзакова, А.В. Родіонова встановлено, що всі форми швидкісних якостей між собою відносно незалежні. Цей факт вони пояснюють специфічною особливістю фізіологічних механізмів, які лежать в їх основі. Ними також висловлена думка, що швидкісні здібності людини важко піддаються вихованню із-за генетичної обумовленості. Максимальні темпи приросту автори відносять до віку 12-14 років, пояснюючи це гормональними перебудовами, які відбуваються саме в цьому віці [23, 24].

 Отже, багато авторів розглядають прояв швидкісних якостей як всіляке поєднання комплексних проявів різних форм швидкісних здібностей, що чергуються, в яке включена безліч фізіологічних механізмів.

 Спираючись на механізми фізіології, Гальдесман, К.М. Смирнов [16], розглядаючи швидкісні якості, з позиції передумов для комплексних проявів швидкісних здібностей є процеси збудження і гальмування, що протікають в різних відділах нервової системи, і рівень нервово-м'язової координації.

 У наукових працях з фізіології для інститутів фізичної культури А.С. Солодков відзначає, що в спортивній діяльності швидкісні здібності зазвичай виявляється в комплексних формах, що поєднують в собі швидкість рухових дій і короткочасність розумових операцій. Також наголошується, що коли всі розглянуті її різновиди виявляються в поєднанні, то основними передумовами того або іншого рівня прояву швидкісних якостей є:

 – м'язова структура;

 – м'язова координація;

 – рухливість нервових процесів;

 – інтенсивність вольових зусиль [49, 60].

 Підводячи підсумок, зазначимо, що швидкісні здібності треба розглядати як фізіологічний механізм, в якому прояв швидкісних якостей є багатофункціональна взаємодія, яка залежить від стану нервової системи, рухової сфери нервово-м'язового апарату, і психологічного стану організму. Швидкісні здібності характеризуються тимчасовими параметрами виконання одиночного руху, часом рухової реакції і частотою однакових рухів в одиницю часу. Ці форми швидкісних якостей відносно незалежні один від одного, але в теж час в комплексі визначають швидкісні можливості людини. З віком форми прояву швидкісних здібностей зазнають істотні зміни, які необхідно враховувати при її вихованні в процесі багатолітнього тренування.

Після розгляду питання про швидкісні якості в теорії і методиці фізичного виховання, слід розглянути до детальнішого розгляду їх прояву в боксі.

 Про розвиток швидкісних здібностей у боксерів-хлопців представлено в роботах Б.І. Бутенко, Ю.З. Сичева [9], І.І. Гайдамака, В.Н. Остьянова [15], М.А. Рік [18]. В боксі вчені розглядають ці здібності, як здатність виконати рух в мінімально короткий час.

 Вчений Г.О. Джероян в своїх роботах, розглядаючи підготовку боксерів високої кваліфікації, визначає, що високий рівень їх тренованості залежить більшою мірою від розвиненості швидкісних здібностей, високої моральної і спеціальної психологічної підготовленості. Враховуючи складність розвитку швидкісних якостей в боксі, вважає, що треба не просто розвивати швидкісні здібності в різних її формах, а розвивати так, щоб це найважливіша якість боксера могла зберігатися на високому рівні протягом певного часу. Особливо в умовах тієї великої нервової і фізичної напруги, яку випробовує боксер в ході змагань [27, 29; 30; 31].

 Вчений К.В. Градополов пояснює: «М'язи організму наділені особливою функціональною і фізіологічною властивістю – збудливістю, тобто здатністю під впливом певних роздратувань приходити в активний діяльний стан – скорочення. За допомогою скорочення м'язів окремі частини нашого тіла виконують рухи з певною прудкістю і точністю. Скорочення м'яза (її руховий акт, сила і прудкість) відбувається під впливом нервового збудження, яке виникає від дії на організм ззовні (світло, рух, тепло і так далі). Збудливість одного і того ж м'яза сильно міняється залежно від того, в якому стані вона знаходиться, якої сили джерело збудження діє в даний момент. Під латентним часом реакції у відповідь дії, як відомо, розуміється час запізнювання скорочення м'язів (тобто початок руху) після подачі роздратування (сигналу). Для боксера це має велике значення, оскільки таке запізнювання в реакції боксера займає час в межах 0,14-0,26 сек. (час всього ударного руху рівний 0,30-0,45 сек.)» [19].

 Рухову реакцію в боксі в своїх дослідженнях вивчав І.П. Дегтярев [23]. Саму реакцію він визначає як відповідь підготовленим рухом на відомий сигнал. Її латентний період він умовно підрозділяє на три частини:

 а) сенсорний момент прихованого періоду реакції, тобто сприйняття сигнального роздратування;

 б) асоціативний – усвідомлення сприйнятого роздратування;

 в) моторний – виникнення моторних імпульсів в руховій ділянці кори головного мозку і посилка цих імпульсів по еффекторним нейронах до відповідних м'язів.

 Спортсмени, на його думку, можуть мати різних типів рухової реакції. Для володарів сенсорного типа рухової реакції характерне зосередження уваги боксера на появі сигналу, коли він напружено чекає його. В цей час рухові центри кори великих півкуль знаходяться в загальмованому стані, спортсмен скутий, напружений, рухи його мляві і запізнюються у відповідь на сигнал. Це буває в тих випадках, коли боксер чекає сильного удару противника. Із-за своєї скутості і напруженості він не встигає ефективно реагувати на цей сигнал. В середньому, у боксерів прихований період сенсорного типа реакції рівний 0,16-0,20- 0,22 секунд.

 Другий тип реакції рухової реакції – моторний, вважається для боксерів найбільш ефективним і його слід спеціально формувати. Цей тип реакції відрізняється тим, що боксер концентрує свою увагу на підготовці початкового руху. При цьому рухові центри кори головного мозку збуджені і знаходяться в стартовому стані. Збудження по нейронах доходить до рухової ділянки кори головного мозку і зустрічає там вже підготовлені «нервові формули» у відповідь руху, і відповідні рухові імпульси миттєво спрямовуються до органів руху. В результаті цього виконавчий сигнал – дія противника – зводиться до простого «пускового» сигналу, на який спрацьовує готова відповідь. В цьому випадку прихований період реакції у провідних боксерів рівний 0,12- 0,14 секунд, а у окремих спортсменів до 0,09-0,10 секунди.

 Третій тип реакції спортсменів має середні показники прихованого періоду (0,15-0,17 секунд). Для нього характерна врівноваженість збудливих процесів в сенсорній і моторній ділянках кори великих півкуль мозку. Увага боксера зосереджена як на чеканні сигналу, так і на підготовці у відповідь сигналу. Якщо боксер має цього типа реакції, то необхідно виконати велику роботу з перебудови його на другого моторного типа.

 Дані типи рухової реакції характерні для автоматизованих рухових дій, коли відомий сигнал (дії суперника) і на нього є вивчена у відповідь дія. Такі реакції зазвичай вважаються простими і формуються вони в процесі «натаскування» по шаблонах. Такими шаблонами багато тренерів намагаються збагатити технічний арсенал своїх вихованців. Але, в діяльності змагання під час поєдинку, в діях боксерів прості реакції зустрічаються рідко. Це можливо тоді, коли заздалегідь відомий противник, і його майстерність відрізняється шаблонною технікою. У сучасному боксі найбільш специфічною є складна реакція, де необхідно постійно чекати появу найнесподіваніших сигналів: ударів, захистів, маневрів, хитрощів, помилкових рухів і багат о чого іншого. Для боксера треба постійно бути готовим відповідати будь-яким у відповідь прийомом (зробити відповідний вибір дій і ефективно їх провести).

 Вчений В.И. Філімонов в своїх працях розглядав розвиток швидкісних якостей в боксі з фізіологічної і психологічної боків [35]. Зокрема він вважає, що потрібне спеціальне тренування з розвитку швидкісних здібностей, особливо в простих видах рухової реакції, оскільки вона залежить не лише від функціональних особливостей стану еластичності і прудкості скорочення м'язів, але і від здібності до великих вольових зусиль. Причому, виконання вправ повинне виконуватися з бажанням на максимальний результат за швидкістю рухів.

 Вчений Б.І. Бутенко, розглядаючи фізичну підготовку юних боксерів із співавторами, визначили залежність часу реагування в атаці від кількості можливих варіантів. На їх думку швидкісні здібності знижуються, якщо відбувається збільшення кількості всіляких варіантів дій. Отже, значні труднощі прояву складної рухової реакції, відбуваються у момент вибору оптимального рішення зі всіх можливих. У своїй методиці вони пропонують складну реакцію з вибором оптимального рішення розвивати, поступово збільшуючи число можливих ситуацій [10].

 Вчені І.І. Гайдамака, В.Н. Остьянов визначили тісний взаємозв'язок між загальною і спеціальною швидкісною підготовленістю у боксерів на початкових етапах спортивної підготовки. Із зростанням спортивної кваліфікації і майстерності спортсменів перенесення тренованості із загальної підготовленості на спеціальну швидкісну підготовленість зменшується. Загальні швидкісні якості, на їх думку, виявляються в одиночних і частих рухах, їх початку, в здатності миттєво переходити від одних рухів до інших. Спеціальні швидкісні якості боксера виявляються в латентному часі реакції, часу витраченому на виконання одного удару, в максимальному виконанні серії ударів, і швидкості пересування [15].

 Вчений В.М. Кльовенко виділяє в спеціальній фізичній підготовці боксерів специфічність розвитку швидкісних якостей. Він вважає, що, оскільки між перерахованими формами швидкісних здібностей не існує перенесення тренованості, то тренування на вдосконалення однієї форми не впливатиме на розвиток іншої форми. Але враховуючи, що боксер в діяльності змагання стикається з комплексним проявом всіх форм швидкісних здібностей, значить, в тренувальному процесі мають бути присутніми вправи на розвиток всіх форм одночасно [41; 42].

 Дослідники Г.О. Джероян і В.І. Філімонов в своїй методиці з вдосконалення швидкісно-силових якостей у боксерів розрізняють аналітичний і цілісний метод виховання швидкісних здібностей, в основі яких лежать різні форми їх прояву [31]. Аналітичний метод в своїй основі містить виборче і цілеспрямоване вдосконалення окремих форм швидкісних якостей. Цілісний метод включає комплексне поліпшення цих здібностей в умовах виконання складних технічних дій при безпосередньому контакті з противником [31].

 Отже, швидкісні здібності в боксі характеризуються різними формами їх прояву. У науковій і методичній літературі методик перенесення тренованості з однієї форми швидкісних здібностей на інших в тренувальному процесі до цих пір не виявлено. Для боксу характерний прояв, як простої, так і складної рухової реакції. Рівень розвитку швидкісних здібностей залежить не лише від фізіологічної складової, але і психологічній підготовленості спортсмена.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

У роботі були поставлені наступні завдання:

1. Узагальнити досвід фізичного виховання учнів старших класів з використанням не специфічних засобів фізичного виховання.

2. Обґрунтувати та розробити програму застосування засобів боксу в позаурочних формах фізичного виховання закладу середньої освіти.

3. Експериментально визначити ефективність розробленої програми застосування засобів боксу щодо фізичної підготовленості юнаків 16-17 років.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених задач використовувалися наступні методи дослідження:

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури проводився з метою отримання об'єктивних відомостей з питань що вивчаються, уточнення методів дослідження, з'ясування стану вирішуваної проблеми. Вивчалася література з організації і методики занять легкою атлетикою.

1. Анкетування і опитування. Анкетування студентів проводилося з метою визначення ставлення учнів старших класів до занять у секції боксу.
2. Педагогічний експеримент проводився з метою виявлення впливу занять боксом на фізичну підготовленість учнів старших класів у процесі позааудіторних занять боксом.

Педагогічне тестування передбачало визначення показників фізичної підготовленості та спеціальної підготовленісті з боксу:

* станова динамометрія − визначали максимальну силу м’язів розгиначів спини (кгс). Визначення проводилось за допомогою використання стандартної вправи за допомогою використання станового динамометра. Учням було дозволено дві спроби. При цьому, час для виконання вправи був регламентований однією хвилиною. Результат фіксувався з точністю до 1 кг, до протоколу вносили кращий результат, продемонстрований з двох спроб. Повтор вправи виконувалися після відпочинку;
* кистьова динамометрія − визначали максимальну силу м’язів кисті (кгс). Визначення проводилось шляхом використання стандартної вправи при допомозі кистьового динамометра. Учні виконували вправу (три спроби) лише провідною рукою. При цьому, під час виконання вправи рука була випрямлена у ліктьовому суглобі та відведена в сторону. Результат фіксувався з точністю до

1 кг, до протоколу заносився кращий результат із трьох спроб. Повтори контрольних вправ виконувалися після відпочинку (не менше 45 с);

* стрибок у довжину з місця – визначення вибухової сили м’язів ніг. Учень ставав носками до лінії із розміткою, робив змах руками назад, потім різко виносив руки уперед, відштовхуючись ногами та безпосередньо виконував стрибок, намагаючись приземлитися якомога далі. Результат визначався за дальністю розташування найближчої до ліній виконання точки стопи. Вимірювання проведено в сантиметрах. Зараховувалася краща із двох спроб;
* кидок набивного м’яча на дальність з положення сид (2 кг) – визначення вибухової сили верхніх кінцівок. Кидок набивного м'яча виконувався обома руками із-за голови з вихідного положення сидячи на підлозі (на гімнастичному маті) ноги нарізно. Результатом тестування була дальність польоту набивного м'яча, яка вимірюється рулеткою в метрах і сантиметрах. Учням пропонувалося виконати підряд три спроби, в протокол дослідження фіксувався кращий результат;
* біг 100 м – визначення швидкісних здібностей. Тестування проводилося на площинному спортивному майданчику для бігу. Використовували електронний секундомір, що фіксував десяті частки секунди, відміряну та позначену дистанцію. Проведення тестування передбачало, що за командою «на старт» учасники тестування ставали за стартову лінію в положення високого старту і підтримували позу тіла. За сигналом вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішною зоною. Час подолання дистанції визначався з точністю до десятої частки секунди. Тестування проводилося з однієї спроби. Однак при значному незадоволенні результатом, учням надавалася (як виключення) додаткова спроба. для старту (не більше двох фальстартів). Сигналом для старту учнів була команда «Руш» з одночасним сигналом прапорця для початку хронометражу. У забігу брали участь три-чотири учасники, але час кожного фіксувався окремо;
* згинання-розгинання рук в упорі лежачи – визначення силової витривалості м’язів рук. У вправі «згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с» спортсменам пропонувалося виконати дві спроби з повним відпочинком між ними. Час задавався за допомогою електронного хронометра, були озвучені відрізки у 5 секунд. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Учень приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою "Можна" учасник починав з дотриманням певного ритму з повною амплітудою згинати і розгинати руки. При згинанні рук необхідно було торкатися грудьми опори. Не дозволялося торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні із зігнутими руками більше як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук у кращій спробі;
* підйом тулуба в положення сид за 30 с. – визначення швидкісно-силової витривалості м’язів тулуба. Учень лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями близько 30 сантиметрів, пальці рук з’єднані за головою. Партнер утримував ступні учасника так, щоб п’яти торкались опори. Після команди «Можна» учасник повинен був переходити у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мату, після чого знову повертається у положення сидячи. Вправа виконувалася протягом 30 секунд з максимальною частотою. Заборонялося відштовхуватись від мату ліктями. Учасник тестування повинен був намагатися виконувати вправу без зупинки. Результатом тестування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 30 секунд, за одну спробу;
* вис на зігнутих руках – силова витривалість м’язів рук. Учень для виконання тестування ставав на лаву і хватом зверху (долонями вперед) брався за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя було над перекладиною. Коли учень займає вихідне положення і готовий виконувати тест, подається команда "Можна", за якою учасник повисає на зігнутих руках (підборіддя продовжує перебувати над перекладиною). Результатом тестування є час у секундах, протягом якого учасник зберігає положення вису на зігнутих руках. Учень не повинен був торкатися перекладини. У разі торкання підборіддям до перекладини або опускання підборіддя нижче від неї, торкання до опори ногами, тестування припиняється. Використовувалася доступна перекладина діаметром 2-3 сантиметри, встановлена на такій висоті при якій найвищий учень міг виконати вис, не торкаючись ногами землі;
* підтягування на перекладині – визначення силової витривалості. Їх виконання передбачало виконання зазначених рухових дій максимальну кількість разів з рівномірною швидкістю локомоцій. Реєструвалася кількість завершених циклів у підтягування і згинання-розгинанні рук та повернення у вихідне положення. Результатом тестування булла кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова. Кожному учневі надавався лише один підхід до перекладини. Було заборонено розгойдування під час підтягування, виконання зайвих рухів ногами. Тестування припинялося, якщо учасник робив зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдавалося зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд;
* човниковий біг 4х9м – визначення спритності. За командою «На старт» учень займав положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» пробігав 9 метрів до другої лінії, брав один з двох дерев'яних кубиків, що лежали у колі, повертався бігом назад і клав його в стартове коло. Потім біг за другим кубиком і, взявши його, повертався назад і також клав у стартове коло. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування кладе другий кубик в стартове коло. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик потрібно було покласти, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Використовувалося таке обладнання: секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна площина завдовшки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією два півкола радіусом по 50 сантиметрів та з центром на лінії, два дерев'яні кубики (5х5 сантиметрів).
* метання тенісного м’яча на влучність – визначення координаційних якостей. Метання тенісного м’яча на влучність є обумовлене координаційною складністю даної рухової дії для учнів. Необхідна узгоджена взаємодія великої кількості рухових біоланок тіла, що беруть участь у метанні. До складної координації рухової дії додається і необхідність швидкості його виконання. У метанні на влучність – точність попадання в ціль, із заданою амплітудою, напрямом або із заданою швидкістю виконання кидка високі вимоги пред'являються роботі рухового аналізатора, оскільки необхідно розподіляти свої зусилля відповідно до поставлених завдань, вміти диференціювати кидок за силою, за напрямом, за швидкістю виконання кидка і так далі. Пропонувалося виконати метання малого м'яча, вагою 150 грам, на влучність попадання. Це передбачало розташування учня на відставні 5 метрів від стіни на якій було зображено кілька кіл (одне в одному) із діаметром від 20 до 100 см. Кожному із діаметрів відповідала певна кількість балів (від 10 і до 1). Учні виконували 10 спроб, середній результат яких з точністю до 1 заносилися до протоколу;
* три перекиди вперед – визначення комплексного прояву координаційних якостей. Перекидом називається акробатична вправа, яка проходить послідовним дотиком підлоги окремими частинами тіла, без перекиду через голову. Учням пропонувалося виконати на гімнастичному (борцівському) килимі три послідовних перекиди вперед. Результат фіксувався за часом від початку першого перекиду та до фіксації положення упор присівши після третього перекиду. Для виконання вправи надавалося дві спроби, з яких до протоколу заносилася краща;
* нахил тулуба уперед, стоячи – визначення рухливості хребетного стовпа та кульшових суглобів. Учень стояв на підвищення (сходинка) босоніж так, щоб відстань між п’ятами складала 20-30 сантиметрів. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу необхідно було утримувати протягом двох секунд, фіксуючи пальці на розмітці . Вправа повторювалася двічі. Результатом тестування була величина (відповідала позначці) в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб. Вимогами до вправи була плавність виконання. Якщо учень згинав ноги в колінних суглобах, спроба не зараховувалася;

Тестування було організоване з елементами змагальності для підвищення мотивації учнів до виконання контрольних вправ.

4. Методи математичної статистики використовувалися для обробки результатів експерименту за критерієм Стьюдента.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилися на базі Мелітопольської дитячої спортивної школи №1. З вересеня 2020 р. по травень 2021 р. був проведений експеримент, під час якого було апробовано авторську програма та за допомогою порівняльного аналізу результатів фізичної підготовленості учнів старших класів, які займалися боксом, перевірено її ефективність. В дослідженні приймали участь 8 учнів експерментальної та 10 учнів контрольної груп.

З вересеня по жовтень 2021 року було проведено роботу щодо упорядкування отриманих у педагогічному експерименті даних, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків, оформлення кваліфікаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

## 3.1 Зміст програми використання засобів боксу в удосконаленні фізичної підготовленості учнів старших класів

Розв’язання завдань дослідження потребує ураховувати певні важливі чинники, а саме: використання засобів боксу в фізичному вихованні учнів старших класів повинно передбачати їхнє адаптування до умов навчально-виховного процесу з фізичного виховання, зокрема реалізації як варіативної частини змісту навчальної дисципліни «Фізичної культури», а також як самостійної складової – секційної роботи.

На підставі зазначеного було розробено річну програму впровадження засобів боксу до навчально-виховного процесу з фізичного виховання, який передбачав також традиційний для фізичного виховання різних груп населення підхід з організації окремих занять у спортивних секціях. Програма розрахована на навчальний рік, для якої розроблено зміст основної частини (додаток А).

Враховуючи те, що в експерименті приймали участь представники різних видів спорту, нами визначені орієнтовні частки для засобів різної спрямованості на розвиток фізичних якостей. Програма для учнів контрольної групи, які займалися східними єдиноборствами мала свої особливості. На розвиток фізичних якостей в ній відводилося на витривалість (15%), сили (20%), швидкості (15%), координаційних здібностей (15%), гнучкості (5%) та найбільшу частку передбачалося для засобів комбінованої спрямованості (30% від загальної кількості засобів).

Для експерментальної групи програм секційних занять з боксу, обсяги не суттєво відрізнялися та становили для витривалості (10%), сили (20%), швидкості (20%), координаційних здібностей (15%), гнучкості (5%) та засоби комбінованої спрямованості (30% від загальної кількості засобів).

Відмінності у розподілах двох програм у обсягах засобів спрямованих на розвиток витривалості та швидкості зумовлені тим, що для фізичного виховання загалом більш вираженою є необхідність удосконалення аеробні механізмів енергозабезпечення. Вони більш характерні для витривалості. Водночас секційна робота з боксу ставить за вимогу окрім удосконалення фізичної підготовленості, досягнення певного рівня володіння спеціальними фізичними якостями. Для боксу це безперечно швидкісно-силові та координаційні якості. Саме ці якості були в приорітеті нашого дослідження.

 Розвиток швидкісно-силових здібностей боксерів експериментальної групи проходив в період тренувального процесу. Об'єм тренувального навантаження в тиждень складав 3 заняття по 120 хв. За цей період було проведено 96 тренування із загальним часом у 192 годин. Загальна кількість тренувального часу на тиждень склала 720 хвилин. На спеціальну фізичну підготовку, згідно навчально-тренувального плану, було виділено 26% від загального тренувального часу, що в тиждень склало 187 хвилин. Враховуючи, що швидкісні здібності повинні розвиватися на тлі повного відновлення організму було розроблено спеціальні комплекси вправ, які застосовували в перші два дні тижні після вихідного дня.

 Для розвитку швидкісних здібностей були застосовані наступні спеціальні вправи.

 *Вправи на важкому боксерському мішку:*

 1.Одиночні удари (10-20 ударів на кожну руку).

 2.Серійні удари (по 3-5 удару). От 5-ти до 10-ти серій.

 3.Серійні удари протягом 20-25 секунд. Від 3-х до 5-ти серій.

 Після важкого мішка відбувається перехід на легкий боксерський мішок.

 *Вправи на легкому боксерському мішку:*

 1.Одиночні удари (10-20 ударів на кожну руку).

 2.Серійні удари (по 3-5 удару). От 5-ти до 10-ти серій.

 3.Серійні удари протягом 20-25 секунд. Від 3-х до 5-ти серій.

 Після легкого боксерського мішка переходять на настінну ударну подушку. На настінній ударній подушці наноситься контур людини з необхідними больовими крапками (від 3-х до 5-ти штук).

 *Вправи на настінній ударній подушці:*

 1.Одиночні удари в кожну крапку по черзі, з відходом після кожного удару.

 2. Серійні удари (по 3-5 удару) в кожну крапку по черзі, з відходом після кожної серії.

 3.Серійні удари протягом 20-25 секунд. Кожен удар в іншу крапку.

 4.Серійні удари до 1 хвилини. На кожну крапку по 2-3 удари. Після настінної ударної подушки перехід на пневматичний манекен.

 *Вправи на пневматичному манекен:*.

1.Одиночні удари (10-20 ударів на кожну руку).

 2.Серійні удари (по 3-5 удару). От 5-ти до 10-ти серій.

 3.Серійні удари протягом 20-25 секунд. Від 3-х до 5-ти серій.

 *Вправи на манекені з використанням підсвічування для визначення ударних крапок.*

За допомогою лазерного підсвічування показуються крапки для завдання ударів.

 1.Одиночні удари (10-20 ударів на кожну руку).

 2.Серійні удари (по 3-5 удару). От 5-ти до 10-ти серій.

 3.Серійні удари протягом 20-25 секунд. Від 3-х до 5-ти серій.

 *Вправи на манекені в парах (веде-ведений):*

 Боксери розташовуються довкола манекена. Ведучий починає рух в ліву або в праву сторону і виконує в процесі просування одиночні удари або серію ударів (від 3-х до 5-ти). Ведений повинен повторити. Потім боксери міняються ролями.

 1.Одиночні удари (10-20 ударів на кожну руку).

 2.Серійні удари (по 3-5 удару). От 5-ти до 10-ти серій.

 *Вправи на манекені в парах:*

Два спортсмени знаходяться напроти один одного довкола манекена і прагнуть виконати удари або їх серію на цьому одному манекені одночасно.

 1.Одиночні удари (10-20 ударів на кожну руку).

 2.Серійні удари (по 3-5 удару). От 5-ти до 10-ти серій.

 3.Серійні удари протягом 20-25 секунд. Від 3-х до 5-ти серій.

 *Вправи в парах на рингу:*

 1. Торнадо. Спортсменам необхідно провести за одну хвилину якомога більше торкань по рукавичках противника. Червоний спортсмен переміщається по рингу, витягнувши руки перед собою і рухаючи їх вгору, вниз. Синій спортсмен повинен якомога більше торкнутися рукавичок. 3 раунди по 1 хвилині 30 секунд із зміною позицій.

 2. Нерухомий м'яч. Ударити по команді «бокс» по навісному м'ячу швидше, ніж противник, повністю контролювати попадання при торканні. Дається час 30 сек. Потрібно зробити максимальну кількість торкань.

 3. Швидкість. Боксер в червоній формі витягнувши долоньку пересуває її то вліво то управо при ударах боксера в синьою формі. Синій боксер повинен як можна точніше і швидше попасти в мету. Чим більше попадань, тим більше окулярів. Дається час 1хв.

 4. Снаряди. Інтервальна робота на снарядах (мішки, груша, настінна подушка, манекен). 15 секунд спокійною режим роботи наступні 15 секунд максимальне прискорення ударів по снаряду. 3 раунди по 1 хвилині 30 секунд.

 5. Торкнися рукавичок. Боксери, в синьою формі, повинні торкнутися один одного рукавичками. Червоний боксер заважає синім боксерам торкнутися один одного рукавичками. За 1 хвилину потрібно набрати синім максимальна кількість очок.

 6. Бій з тінню, з гантелями (1-1,5 кг). 2 раунди по 2 хвилини. 1 хвилина роботи з гантелями, наступна без них з максимальним прискоренням ударів.

 7. Швидкість реакції. Боксери починають віджиматися (присідати, стрибки, прес і так далі) по команді «бокс» вони повинні з максимальним прискоренням встати зробити зворот на 360,180 градусів і виробити серію ударів (4-6 ударів) по повітрю.

 З окремих вправ один раз на тиждень організовувалося кругове тренування з чотирма станціями. Станції відповідали характеру однієї з форм швидкісної здатності: швидкість одиночного удару, швидкість пересувань, швидкість виконання захисних дій, швидкість виконання серійних ударів.

 При виконанні вправ необхідно дотримувати деякі умови:

 1. Вправи повинні виконуватися в заданому темпі. До кінця виконання вправи швидкість поступово знижується, тому вправа не повинна виконуватися дуже довго. На тлі втоми швидкісні здібності не розвиваються. Після виконання вправи потрібно перемкнути увагу на іншу діяльність, що в нашому випадку означає використання психотехнічних ігор.

 2. Якщо спортсмен втомився, то швидкісну роботу необхідно припинити до його повного відновлення. Якщо в цьому випадку продовжувати тренування, то корисність вправ падатиме.

3. Всі рухові дії або прийоми повинні виконуватися з максимальною швидкістю. Само рухова дія, ради прудкості виконання, не повинна спотворюватися. Зусилля при виконанні мають бути не нижче середніх.

4. При виконанні вправ необхідно концентрувати увагу на бажанні щонайшвидше за швидкістю виконати цю вправу.

## 3.2 Визначення ефективності використання засобів боксу в удосконаленні фізичної підготовленості учнів старших класів

Визначення ефективності програми використання засобів боксу в удосконаленні фізичної підготовленості учнів старших класів в межах секційних занять проведено в умовах дитячо-юнацької спортивної школи №1 м. Мелітополя. До експериментальної групи було залучено 8 учнів, які окрім відвідування обов’язкових занять з фізичної культури (стандартизована програма затверджена адміністрацією освітнього закладу) відвідували секційні заняття з боксу впродовж 2020−2021 навчального року. Чисельність контрольної групи у цьому педагогічному експерименті становила 10 учнів, які також відвідували обов’язкові академічні заняття з фізичної культури за стандартизованою програмою. Однак секційні навантаження виконувалися ними в межах секції східних єдиноборств. Загалом за обсягами навантажень обидві групи були однаковими. Суттєві відмінності стосувалися змістової частини секційних занять, зокрема у першої експериментальної групи були залучені засоби боксу.

При аналізі даних та встановленні ефективності застосованого нами методичного підходу удосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів ми виходили з необхідності констатації спільних та відмінних рис груп на рівні вихідних даних (табл. 3.1.)

Таблиця 3.1

## Зміни показників фізичної підготовленості старших учнів за результатами реалізації програми використання засобів боксу в межах спортивної секції

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п |  Показник  | Група/період експерименту |
| експериментальна 1 (n=8) |  контрольна (n=10) |
|  на початку |  по завершенню  |  на початку |  по завершенню  |
| 1 | станова динамометрія | 104,45±8,51 | 124,19±7,79\* | 106,10±9,12 | 112,85±8,06 |
| 2 | кистьова динамометрія | 28,00±4,66 | 36,13±2,81\* | 25,27±3,79\* | 31,49±3,46\* |
| 3 | кидок набивного м’яча на дальність з положення сід (2 кг) | 383,39±36,18 | 448,29±26,36\* | 393,74±28,77 | 401,92±25,51 |
| 4 | стрибок у довжину з місця | 171,23±14,96 | 197,55±6,98\* | 176,41±12,58 | 184,06±12,21 |
| 5 | нахил тулуба уперед, стоячи | 6,26±1,52 | 13,13±2,08\* | 5,97±2,89 | 8,52±2,17\* |
| 6 | біг 100 м | 14,69±0,52 | 14,35±0,37 | 14,79±0,40 | 14,42±0,41 |
| 7 | метання тенісного м’яча на точність | 6,39±1,31 | 8,61±1,01\* | 6,85±1,43 | 7,61±1,21 |
| 8 | човниковий біг 4х9м | 10,32±0,27 | 10,24±0,27 | 10,43±0,30 | 10,27±0,26 |
| 9 | три перекиди вперед | 4,47±0,50 | 3,63±0,28\* | 4,36±0,48 | 4,65±0,42 |
| 10 | згинання-розгинання рук в упорі лежачи | 34,90±8,49 | 52,03±3,67\* | 33,38±5,45 | 41,78±2,85\* |
| 11 | підйом тулуба в положення сід за 30 с | 20,19±3,20 | 28,06±1,81\* | 20,33±3,30 | 22,06±2,77 |
| 12 | вис на зігнутих руках | 29,29±4,56 | 40,16±3,94\* | 30,13±6,55 | 37,98±4,41\* |
| 13 | підтягування на перекладині | 11,19±3,05 | 15,97±2,31\* | 12,31±3,57 | 15,21±2,21\* |

Примітки: \*- достовірні показники;

ЕГ – експериментальна група №1; КГ – контрольна група

Для обчислення цифрових даних при співставленні показників контрольної та експериментальної груп було обрано т-критерій Стюдента для незв’язаних вибірок. При аналізування приростів у межах експериментальної та контрольної груп (окремо) було застосовано варіант для зв’язаних вибірок.

Таким чином встановлено, що між більшістю результатів контрольних вправ залучених до педагогічного експерименту не спостерігається достовірних відмінностей між представниками контрольної та експериментальної груп. Основні відносні значення відмінностей перебували в досить широкому діапазоні на користь тієї чи іншої групи учнів.

Однак серед усіх результатів контрольних вправ із визначення фізичної підготовленості на вихідному етапі дослідження виявлено не суттєву відмінність на користь представників експериментальної групи учнів.

Ми припускаємо, що повне урівноваження складу груп за об’єктивних обставин організації нашого дослідження є неможливим. Тому у подальшому при визначенні ефективності за цим показником фізичної підготовленості будемо орієнтуватися виключно на внутрішньо групові зміни.

Більш цінною для нас була інформація щодо зміни рівня фізичної підготовленості з позиції впровадження нашої програми та ефективності стандартизованих структури та змісту фізичного виховання у поєднанні із заняттями у інших секціях з видів спорту.

Згідно запропонованого підходу ми вивчали отримані результати педагогічного експерименту щодо перевірки ефективності програми секційних занять з боксу за кількома групами за наявними відмінностями. До першої групи об’єднано показники контрольних вправ щодо яких відбулися достовірні зміни в межах кожної з груп залучених до даного дослідження. До другої групи залучено показники, за якими відсутня перевага тієї чи іншої групи (експериментальної чи контрольної) після завершення педагогічного експерименту. Та до третьої групи входили результати контрольних вправ за якими були виявлені суттєві відмінності за кінцевими показниками педагогічного експерименту на користь тієї чи іншої групи.

Отже, при аналізування даних отриманих після завершення педагогічного експерименту пов’язаного із використанням засобів боксу в умовах секційних занять, встановлено, що за більшістю показників серед учнів експериментальної групи відбулися позитивні зрушення.

Можна констатувати про прирости різного рівня достовірності. Так відбулося покращення за показником контрольної вправи «Біг 100 м». Величини приросту експериментальної групи становили 4,61 м (12,32%) та 0,34 с (2,33%). На вищому рівні зафіксовано більше достовірних змін результатів за контрольними вправами щодо фізичної підготовленості (різні прояви фізичних якостей). До таких позитивних змін належать результати представників експериментальної групи у «Становій динамометрії», «Кистьовій динамометрії», «Кидку набивного м’яча», «Стрибку у довжину з місця», «Нахили тулуба», «Метанні тенісного м’яча на точність», «Три перекиди вперед», «Згинання- розгинання рук в упорі лежачи», «Підйом тулуба в положення сід за 30 с», «Вис на зігнутих руках», «Підтягуванні на перекладині». Середньо групові прирости за результатами цих вправ здебільшого становили у межах від 8,50 до 29,07% вихідного рівня підготовленості учнів експериментальної групи.

Окремо відзначимо ще низку значень. Так група показників за результатами контрольних вправ «Вис на зігнутих руках», «Підтягування» та «Метання тенісного м’яча на точність» отримала серед представників експериментальної групи прирости на понад третину вихідного рівня (від 34,85−42,65%).

На наш погляд достатньо значні прирости результатів можуть бути пов’язані зі структурою та визначальними чинниками у проявах зазначених фізичних якостей. Це стосується здебільшого силової витривалості статичного та динамічного характеру. Наявна низка попередніх досліджень, які вказують на сприятливої піддатливості фізичної якості витривалості в середніх та довгих часових відтинках. Фактично реалізація цілеспрямованої програми комплексного впливу із раціональною постановкою завдань та підбором засобів боксу дає підстави говорити про достатність цього для об’єктивного покращення результатів зазначених контрольних вправ.

Разом із тим, покращення показників інших контрольних вправ («Метання тенісного м’яча на точність»), на наш погляд, більшою мірою пов’язане не лише зі сприятливістю певних проявів фізичних якостей, але й з удосконаленням структури рухових дія учнів. Це було досягнуто завдяки удосконалення техніки вправ з боксу, які опосередковано схожі за структурою до запропонованих контрольних вправ.

Найбільший показник приросту результату контрольної вправи 109,79% зафіксовано для прояву рухливості хребетного стовпа та кульшових суглобів. Такий значний середньо груповий приріст пов’язуємо з двома основними чинниками. По-перше, прояви гнучкості значною мірою залежать від властивостей м’язів та зв’язок, які в цьому віковому діапазоні мають оптимальні властивості. По-друге, вихідні результати представників не були надто високими, що вказує на наявність резервів у вдосконалення результативності виконання зазначеної контрольної вправи. Беззаперечно, що ці чинники можуть мати місце виключно при адекватному застосування засобів фізичного виховання та спорту, в нашому випадку – боксу.

На підставі цього можна стверджувати, що застосована нами програма із використанням засобів боксу та з урахуванням завдань дала позитивний ефект за більшістю проявів фізичних якостей. В структурі фізичної підготовленості учнів експериментальної групи відбулося вірогідне покращення 11 з 13 показників.

Це дає ґрунтовні підстави для рекомендації самостійного використанні програми в структурі та змісті навчально-виховного процесу з фізичного виховання в межах позаурочних форм (секційних занять) для закладів середньої освіти.

ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі зроблено спробу розв’язання актуального науково-практичного завдання удосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів за допомогою внесення корекції у зміст фізичного виховання закладів середньої освіти на основі використання засобів боксу.

1. З урахуванням сучасних соціально-політичних умов актуальними є нові вимоги до фізичної підготовленості учнів старших класів. Аналіз літературних джерел показав, що рівень розвитку фізичної підготовки, зокрема швидкісно-силових здібностей учнів старших класів, які займаються боксом, залежить від багатьох чинників, більшість з яких (рухливість нервових процесів, співвідношення різних м'язових волокон) задана генетично, а деякі (ефективність внутрішньом'язової і міжм'язової координації, досконалість техніки рухів, міра розвитку швидкісних якостей, сили, координаційних здібностей, гнучкості) піддаються розвитку в процесі тренування. Вік 16-17 років є сприятливим для розвитку швидкісно-силових здібностей, тому даний елемент підготовки повинен займати значне місце в тренувальному процесі, причому розвиток цих здібностей повинен відбуватися паралельно з вдосконаленням техніки рухів і психологічною підготовкою. Це дало підстави виокремити науково-практичне завдання щодо удосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів шляхом урахування можливостей варіативності навчально-виховного процесу з фізичного виховання та введення до його структури та змісту засобів боксу.
2. Визначено, що при навчанні боксу на позакласних заняттях в школі вчителі та учні мають певні труднощі, щодо його застосування. Тому актуальним є розробка змісту навчально-тренувальних занять з боксу, щоб в умовах дефіциту часу швидко та якісно засвоювати представлений програмою матеріал з техніки, тактики й фізичної підготовки учнів на позакласних заняттях.
3. Розроблено та обґрунтовано програму застосування засобів боксу в позаурочних формах фізичного виховання закладу середньої освіти.

 4. Програма авторської методики застосування боксу для розвитку рухових здібностей учнів старших класів була включена в підготовчу і основну частину позаурочних занять, що становило 60% від загального часу. Констатували, що динаміка приросту показників до та після педагогічного експерименту відбулась у обох досліджуваних групах учнів, однак в експериментальній групі учнів приріст показників був достовірно кращим. Так відбулося покращення за показником контрольної вправи «Біг 100 м». Величини приросту експериментальної групи становили 4,61 м (12,32%) та 0,34 с (2,33%). На вищому рівні зафіксовано більше достовірних змін результатів за контрольними вправами щодо фізичної підготовленості (різні прояви фізичних якостей). До таких позитивних змін належать результати представників експериментальної групи у «Становій динамометрії», «Кистьовій динамометрії», «Кидку набивного м’яча», «Стрибку у довжину з місця», «Нахили тулуба», «Метанні тенісного м’яча на точність», «Три перекиди вперед», «Згинання- розгинання рук в упорі лежачи», «Підйом тулуба в положення сід за 30 с», «Вис на зігнутих руках», «Підтягуванні на перекладині». Середньо групові прирости за результатами цих вправ здебільшого становили у межах від 8,50 до 29,07% вихідного рівня підготовленості учнів експериментальної групи. За результатами контрольних вправ «Вис на зігнутих руках», «Підтягування» та «Метання тенісного м’яча на точність» отримала серед представників експериментальної групи прирости на понад третину вихідного рівня (від 34,85−42,65%).

На підставі цього можна стверджувати, що застосована нами програма із використанням засобів боксу та з урахуванням завдань дала позитивний ефект за більшістю проявів фізичних якостей. В структурі фізичної підготовленості учнів експериментальної групи відбулося вірогідне покращення в 11 з 13 показників.

Це дає ґрунтовні підстави для рекомендації самостійного використанні програми в структурі та змісті навчально-виховного процесу з фізичного виховання в межах позаурочних форм (секційних занять) для закладів середньої освіти.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Апанасенко Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида. // Теория и практика физической культуры. 1988. № 4. С. 29–31.
2. Арчая І.З., Скрипка І.М., Черідніченко С.В. Формування здорового способу життя школярів засобами спортивних єдиноборств. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченко. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 129. Чернігів : ЧДПУ, 2017. Т. 2. С. 7.
3. Артимович О. І. Вплив різних видів фізкультурно-спортивних занять на рівень фізичного здоров’я підлітків. Сучасні проблеми фіз. виховання і спорту школярів та студентів України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Суми, 2004. С. 178-183.
4. Акопян А.О. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва: Советский спорт, 2007. 72 с.
5. Атиля А.А. Бокс для початківців . Ростов н/Д.: Фенікс, 2007. 224 с.
6. Бальсевич В. К. Спортизация общеобразовательной школы как новый вектор взаимодействия олимпийского массового и юношеского спорта. Молодежь – Наука – Олимпизм: матер. межд. форума. Москва: 1998. С. 46–48.
7. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Москва: Медицина, 1966. 349 с.
8. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие. Изд-во СибГУФК, 2012. 328 с.
9. Бакіко І.В. Поєднання базової та варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис…. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2007. 19 с.
10. Баль Л. В. Новое направление детских профилактических программ – детское движение в защиту здоровья. Школа здоровья. 1998. № 1. С. 17–22.
11. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2006. 528 с.
12. Бутенко Б.И. О развитии быстроты у боксеров-юношей. Теория и практика физической культуры. 1970. № 4. С. 27-29.
13. Бутенко Б.И., Физическая подготовка юных боксеров. Бокс: Ежегодник. Москва, 2001. С. 77-93.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 330 с.
15. Внимание – виды, свойства, развитие. URL: psyh.info/psihologia-lichnosti/…/vninmanie.html
16. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Здоровье, 2012. 296 с.
17. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев: Здоровье, 2011. 207 с.
18. Гайдамак И.И. Бокс. Обучение и тренировка. Киев: Олимпийская литература, 2001. 243 с.
19. Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки. М., 2010. 210 с.
20. Годик М.А. Совершенствование скоростных качеств. Современная система спортивной тренировки. Москва: «СААМ», 1995. С. 137-151.
21. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. 4-е издание. Москва: Физкультура и спорт, 2005. 338 с.
22. Григоренко В. Г. Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее развития. Одесса: Изд-во ЮГПУ, 2003. 167 с.
23. Грицаенко М.В. Оптимизация соревновательной эмоциональной устойчивости юных спортсменов: Автореф. дис. … канд. психол. наук. Москва, 2002. 20 с.
24. Гужаловский A.A. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития. Теория и практика физической культуры. 1977. № 7. С. 3-7.
25. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров. Киев: Здоровья, 2005. 144 с.
26. Дегтярев И.П. Исследование специальной скоростно-силовой подготовленности и работоспособности боксеров различной квалификации. Бокс. Ежегодник. Москва: Физкультура и спорт, 1979. С. 27-32.
27. Дергунов Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса). Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2001. 250 с.
28. Джероян Г.О. Моральная и специальная психическая подготовка боксеров юношей и юниоров. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств). Москва: ТНСАН, 1999. С. 112-129.
29. Дормашев Ю.Б. Психология внимания. Москва: Тривола, 1999. 336 с.
30. Дубровский В.И. Биомеханика: Учеб. для сред, и высш. учеб, заведений. Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 672 с.
31. Дубогай О. Д. Щоденник зміцнення здоров`я. Валеологія, 1997. № 7. С. 12.
32. Душанин С. А. Самоконтроль физического состояния. Київ: Здоров’я, 1980. 128 с.
33. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. 244 с.
34. Жук В. Н. Вопросы школы. Недостатки современной системы образования и необходимые реформы школы. Профилактика болезней школьников. СПб.: ЛАНЬ, 1982.
35. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). Москва: Физкультура и спорт, 1976. 248 с.
36. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств. Москва: Лептос, 1994. 368 с.
37. Клевенко В.М. О специальной физической подготовке боксеров. Говорят мастера ринга. Москва: Физкультура и спорт, 2003 С.13-16.
38. Кравченко Н. Сучасна навчальна програма як складова забезпечення оптимальної рухової активності школярів середнього шкільного віку. Молода спортивна наука України. 2012. Т.2. . С. 108-111.
39. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів курсів підвищення кваліфікації, викладачів фізичного виховання. Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. Київ, 2001. 23 с.
40. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.: учеб. для ИФК; Москва: Советский спорт, 2003. 464 с.
41. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании. Москва: ACT, 1998. 271 с.
42. ях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. Москва: Терра Спорт, 2000.192 с.
43. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник. Москва: Академия, 2005. 265 с.
44. Малинаускас Р.К. Профилактика психических состояний спортсменов в юношеском возрасте Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой: Материалы 6-й межданар. Науч. практ. конф. Томск: ТГПУ, 2001. С. 215-216.
45. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Москва: Физкультура и культура и спорт, 2006. 326 с.
46. Научно-исследовательская работа студентов. Учебное пособие Под ред. д.п.н., профессора Г.Д. Бабушкина. Омск, 2005. 372 с.
47. Настольная книга учителя физической культуры: Методическое пособие. Под ред. Л.Б. Кофмана. Москва: Физкультура и спорт, 1998. 346 с.
48. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 288 с.
49. Операйло С. І. Фізична культура і спорт – реалії та перспективи в умовах розбудови національної освіти. Фізична культура в школі. 2002. № 4. С. 8–12.
50. Общая и спортивная психология: Учебник для физкультурных вузов. Под ред. Г.Д.Бабушкина. Омск: СибГУФК, 2004. 416 с.
51. Парашин Ю.П. Исследование взаимосвязей между психологическими качествами, экстремальными условиями и эффективностью соревновательной деятельности: Автореф. дис. … кан. пед. наук. 1991.18 с.
52. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. Київ: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
53. Попович О.І. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ і студентів, які навчаються за програмою офіцерів запасу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 5. С. 109–112.
54. Римар О., Соловей А. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. Молода спортивна наука України. 2013. Т.2. С. 181-186.
55. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: ІДМТІ, 2001. 369 с.
56. Тимошенко О.В., Зубалій М. Д.Фізична підготовленість як один із критеріїв оцінювання рівня здоров’я учнівської та студентської молоді Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2015. Вип. 3K2 (57). С. 326- 332.
57. Філімонов В.І. Бокс. Педагогічні засади навчання і вдосконалення / В.І. Філімонов. – М.: Інса, 2001. – 400 с.
58. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. учеб. Пособие. B.C. Кузнецов. Москва: Академия, 2003. 480 с.
59. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес. Київ: Олимпийская литература, 2000. 368 с.
60. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики. Харків: ОВС, 2004. Вид. 3. 414 с.
61. Шепард Р. Д. Практическая значимость потребления кислорода. Наука в олимпийском спорте. 1995. №2. С. 39–44.
62. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч. Посібник. Харків: ОВС, 2005. 208 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**ДОДАТКИ**

**до кваліфікаційної роботи магістра**

на тему:  **УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ БОКСУ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0170-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Д.О. Качура

Керівник: професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2021

# Додаток А

Програма секційних занять з боксу для старших учнів

|  |  |
| --- | --- |
| Тематика навчального матеріалу | Вимоги до спеціально освітньої підготовки |
| Теоретичні відомості |
| * Розвиток боксу в Україні;
* Історія розвитку боксу від стародавніх часів до сучасності;
* Правила змагань з боксу. Організація та проведення змагань;
* Основні засоби та методи спортивного тренування;
* Фізична підготовка;
* Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку;
* Тактична підготовка. Поняття про тактику і тактичну підготовку;
* Оцінка ефективності тактики. Взаємозв'язок техніки й тактики в боксі. Тактичні дії;
* Травматизм у боксі та лікарський контроль;
* Самоконтроль у процесі занять боксом.
 | Учень:Характеризує та аналізує основні чинники забезпечення ефективної діяльності боксера в умовах двобою, правила техніки безпеки; основні вправи, що використовуються в фізичній, технічній, тактичній підготовці.Називає та пояснює основні правила суддівства змагань та інтерпретує їх; склад та обов’язки суддівської бригади; рекомендації по побудові самостійних занять боксом.Виконує показ основних суддівських жестів; оцінювання дії бійців на рингу, підготовку матеріально-технічного оснащення для занять з боксу; правильну техніку різновидів ударів;Дотримується правил безпеки та профілактичних заходів. |
| Зміст теоретичних відомостей |
| Історія розвитку боксу від стародавніх часів до сучасності.Зародження боксу як виду спорту. Кулачні бої у стародавньому світі: в Єгипті, Греції, Римській імперії. Розвиток кулачного бою в Європі. Англійський призовий бокс. Розвиток кулачного бою у слов'ян. Розвиток боксу в Україні. Участь українських боксерів у чемпіонатах Європи, Світу та Олімпійських іграх.Медико-біологічні та психологічні засади юнацького спорту.Розвиток окремих груп м'язів та особливості топографії сили у віковому аспекті. Розвиток рухових функцій у процесі онтогенезу, руховий вік, акселерація та ретардація. Особливості моторики людини в різних вікових періодах. Вплив змін розмірів тіла на показники моторики та онтогенезу.Онтогенез і сенситивні періоди розвитку фізіологічних функцій. Вплив фізичних навантажень на фізіологічні функції людини. Віковий розвиток сенсорних і моторних систем. Віковий розвиток фізіологічних систем енергозабезпечення: крові, кровообігу, дихання. Віковий розвиток рухово-м'язових функцій: сили, швидкості, витривалості.Дозування вправ. Співвідношення періодів навантаження та відпочинку. Динаміка розвитку серцево-судинної системи. Можливості розвитку загальної та спеціальної витривалості.Самоконтроль у процесі занять боксом.Контроль за пульсом, ортостатична проба, індекс Руфф'є, індекс Гарвардського степ- тесту. Запис результатів самоконтролю в щоденниках боксерів, їх зміст та облік. Зв'язок суб'єктивних відчуттів та об'єктивних даних самоконтролю і лікарського контролю.Основні засоби та методи підготовки.Основні засоби підготовки. Змагальні вправи: спаринги, вільні бої, умовні бої. Спеціально-підготовчі вправи: у рукавичках з партнером при вивченні та удосконаленні окремих технічних прийомів - ударів, захистів, пересувань; у рукавичках на приладах |

(боксерські мішки, груші тощо), на "лапах". Імітаційні вправи, бій "з тінню". Загальнопідготовчі, загальнорозвивальні вправи, вправи з інших видів спорту, спортивні та рухливі ігри, плавання та ін.

Фізична підготовка.

Загальна фізична підготовка, засоби. Характеристика фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності), методика їх розвинення. Загальна фізична підготовка юних боксерів.

Методика проведення підготовчої та основної частин заняття (групового та індивідуального). Підбір вправ і визначення вказівок щодо виконання вправ з інших видів спорту для розвинення фізичних якостей на заняттях у спортивному залі та на місцевості. Виконання загальнорозвивальних вправ у навчально-тренувальних заняттях боксерів- початківців.

Методика виконання вправ для розвитку швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості, вестибулярної стійкості. Вправи з предметами (медицинболами, гандбольними та тенісними м'ячами, скакалкою, палками, обручами, булавами), з обтяженням. Методичні прийоми використання спеціальних вправ для розвитку швидкості реагування і точності нанесення ударів, використання захистів за допомогою ніг, рук, тулуба. Методичні прийоми для розвинення відчуття дистанції в юних боксерів.

Методика застосування спеціальних вправ у секційних заняттях боксерів. Спеціальні вправи для розвитку спритності: з партнером під час вивчення та удосконалення технічних прийомів. Спеціальні вправи на місці та в русі. Вправи на боксерських приладах: мішки, груші; підвісний тенісний м'яч (пунктбол); м'яч на гумках (файт бол); "лапи". Вправи з партнером у процесі вивчення та удосконалення технічних і тактичних дій під час умовних і вільних боїв. Вправи у заданому темпі на боксерських приладах і "лапах". Вправи для розвинення силової витривалості: боротьба в стійці; вправи з опором партнера, з обтяженням, з штангою.

Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку.

Загальні поняття про техніку боксу як сукупність прийомів захисту та нападу. Визначення поняття "техніка боксу". Техніка як система рухів боксера. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захист, пересування, бойові дистанції. Критерії оцінки (кількісні та якісні), ефективність, стабільність і варіативність техніки, її індивідуальні особливості.

Техніка ударів, захистів, контрударів. Обманні рухи на дальній, середній та ближній дистанціях. Техніка комбінаційних дій. Особливості техніки боксера-лівші та робота з ним. Формування техніки пересування. Прямі удари, методика їх вивчення та удосконалення. Бокові удари та удари знизу, методика їх вивчення та удосконалення.

Повторні удари однойменними руками. Комбінації з 2, 3 та 4 ударів. Серії одно- та різнотипних ударів, методика їх удосконалення. Рухова асиметрія у боксі. Захисти за допомогою рук, ніг, тулуба, методика їх удосконалення. Методика проведення навчально- тренувальних занять з удосконалення техніки боксера на дальній, середній та ближній дистанціях.

Тактична підготовка. Поняття про тактику і тактичну підготовку.

Характер бойових дій на дальній, середній та ближній дистанціях. Тактичні дії: підготовчі, розвідувальні, обманні. Наступальні дії: атака, контратака. Оборонні дії.

Засади навчання тактичних дій боксера-початківця. Реалізація тактичних завдань в умовних і вільних боях. Удосконалення тактичних умінь у вільних і перших

офіційних поєдинках з боксерами різних манер ведення бою. Методика проведення заняття з удосконалення атакуючих і контратакуючих дій прямими ударами на дальній дистанції. Методика удосконалення тактичних дій на дальній, середній та ближній дистанціях. Активно оборонні дії. Наступальні дії та методика їх удосконалення.

Удосконалення тактики атакуючих та контратакуючих дій. Аналітична оцінка ситуації бою, прийняття на її підставі вірних рішень. Уміння маскувати свої наміри від супротивника. Виховання ініціативності, сміливості, рішучості, емоційної стійкості, спостережливості, впевненості в собі. Реалізація прийнятих рішень відповідно до власних техніко-тактичних можливостей.

Оцінка ефективності тактики. Взаємозв'язок техніки й тактики в боксі.

Тактичні дії боксерів.

Значення тактики для досягнення успіху. Планування бою. Елементи тактики: розвідка; прийняття та втілення рішень; страхування від несподіванок і випадковостей. Характеристика тактичних завдань у поєдинках. Тактичні ситуації в бою. Оцінка ефективності тактики. Тактичні дії боксера - наступальні та оборонні (маневрування, фінти, атаки, захисти, контратаки).

Тактичні особливості ведення бою на дальній, середній та ближній дистанціях. Тактична організація бою: попереднє планування та реалізація. Характеристика манер ведення бою. Тактика бою під час атак і контратак:

атаки, побудовані за фазами - захист, сполучений з контрударом, розвиток контратаки та вихід з дистанції бою;

техніка й тактика бою лівші та проти нього;

техніка й тактика ведення бою проти боксерів різних манер (темповики, нокаутери, технічні боксери, нетехнічні, атакуючі, контратакуючі).

Умовний бій, спрямований на удосконалення техніко-тактичних дій прямими, боковими та ударами знизу на дальній, середній та ближній дистанціях. Удосконалення захисту.

Вільний бій на різних дистанціях з тактичною настановою. Техніка й тактика провідних боксерів. Тактика боїв у турнірі, їх планування. Тактична настанова секунданта в процесі бою та в турнірі в цілому.

Правила змагань з боксу. Організація та проведення змагань.

Види змагань. Допуск учасників до змагань. Віковий та кваліфікаційний поділ учасників. Вагові категорії. Порядок зважування. Заявки. Лікарсько-облікова картка, паспорт боксера, особисті документи та костюм учасника.

Жеребкування та складання пар. Права та обов'язки учасників, секундантів, представників і капітанів команд. Заборонені удари та дії боксерів. Оцінка бою суддями поза рингом. Дії рефері, жестикуляція та команди.

Особливості правил змагань з боксу серед дівчат, жінок. Поведінка учасників на рингу, ритуали, привітання до і після бою. Етика, увага, ввічливість учасників.

Зміст основної частини занять на 1 півріччя (блок 1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  №  | Зміст | Дозування | Організаційно- методичні вказівки |
| 1 (1) | Утримання гантель 2-3 кг перед собою на прямих руках | 4 х 30с через 30с | Руки повинні бути випрямлені в ліктях |
| (45 хв.) | «Файт бол», кепка з резинкою і тенісним м’ячем | 4 х 60с через 30с | м’яч потрібно тримати на рівні обличчя |
| Переміщення у стійці, за сигналомудар (двійка) в мішок | 2 х 120счерез 60с | Потрібно рухатися устійці навколо мішка |
| Виконання ударів у підвіснийканат | 3 х 30счерез 30с | Потрібно рухатися устійці навколо канату |
| Один кидає м’яч в стіну другий ухиляється | 5 хв | зміна партнерів відбувається після 15-20 кидків м’яча |
| Розніжка з ударами | 3 х 30счерез 20с | намагатися зберігатирівновагу |
| «Файт бол», кепка з резинкою ітенісним м’ячем | 4 х 60счерез 30с | м’яч потрібно триматина рівні обличчя |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує боковим лівою в голову. № 1захищається підставленням передпліччя правої руки. | 5х2 хв через 30с | використовувати одиночні удари та двох ударні комбінаціїТемп середній. |
| *Завдання*. № 1 атакує боковим лівою в голову № 2 захищається підставленням передпліччя правої руки. | 3х60с через 20с | використовувати одиночні удари та двох ударні комбінаціїТемп вище середнього. |
| 2(2)(45 хв.) | Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою | 5х6 разів, через 2хв | вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму |
| «Файт бол»,кепка з резинкою і тенісним м’ячем | 4 х 60с через 30с | м’яч потрібно тримати на рівні обличчя |
| Розніжка з ударами | 3 х 30с через 20с | намагатися зберігати рівновагу |
| Гра з наступанням один одному на носочки | 5 хв | необхідно контролювати дистанцію та уникати зіткнень |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищаєтьсяухилом вліво, контратакує боковим лівою в голову. № 1 | 3х3хв через 60 с | використовувати одиночні удари та двох ударні комбінаціїТемп вище середнього. |
|  | захищається підставленням передпліччя правої руки. |  |  |
| *Завдання*. № 1 атакує двох ударною комбінацією ударів знизу: правою - лівою в голову. № 2 захищається підставленнямдолонь. | 4х60счерез 30 с | використовувати комбінації різнотипних ударів.Темп середній. |
| Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б’єш в сторону махової ноги | 3 хв | імітація удару виконується з обтяженням гантелі(2 кг) |
| 3(3)(45 хв.) | Повороти навколо своєї осі (вправо та вліво) та потімпереміщення вперед 2 м, назад 2 м. | 5 хв | переміщення повинно відбуватися у боксерській стійці |
| *Завдання*. № 1 атакує боковим лівою в голову № 2 захищається підставленням передпліччя правоїруки. | 3х20 ударів кожен | використовувати одиночні удари та двох ударні комбінаціїТемп середній. |
| *Завдання*. № 1 атакує чотирьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою – правою - лівою в тулуб. № 2 захищаєтьсяпідставленням ліктів і передпліч. | 3х60с через 30 с | використовувати різнотипні удариТемп вище середнього. |
| *Завдання*. № 1 атакує чотирьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою - лівою в тулуб. № 2 захищається підставленням ліктів і передпліч; відповідає чотирьох ударною серією ударів знизу: лівою - правою - лівою - правою в тулуб.№ 1 захищається підставленням ліктів і передпліч. | 4х30с через 30 с | Темп високий. Використовувати незначні переміщення вперед та назад |
| *Завдання*. № 1 атакує трьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою в голову**.**№2 захищається підставленням передпліч. | 3х3хв через 60с | використовувати різнотипні удари Темп нижче середнього.Переміщення вправо та вліво. |
| «Пневмо» груша | 5 хв | Підтримувати середній темп роботи |
| Один кидає м’яч в стіну другий ухиляється | 5 хв | зміна партнерів відбувається після 10- |
|  |  |  | 15 кидків м’яча |
| 4(4)(45 хв.) | Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою | 5х6 разів, через 2хв | вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою - в тулуб, боковим правою - в голову. № 1 захищаєтьсяпідставленням рук. | 5х60с, почергово | використовувати поодинокі удари та«двійки».Темп вище середнього. |
| Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів | 5х60с через 30с | при прискореннізберігати техніку виконання ударів |
| *Завдання*. № 1 атакує боковим лівою в голову № 2 захищається підставленням передпліччя правої руки. | 3х3 хв через 30с | використовувати поодинокі удари та«двійки».Темп вище середнього. |
| Виконання ударів у підвісний канат | 3 х 30с через 30с | Потрібно рухатися у стійці навколо канату |
| Удари в мішок під різнойменнуногу при переміщенні вперед і назад | 2 х 3хв через 60с | переміщеннякороткими кроками, темп вище середнього |
| 5(5)(45 хв.) | Удари по мішку (3 хв з силою 50% від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %,90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі та швидкі | 2 рази,через 2 хв | міняти варіанти виконання майже без паузи (раз два три пауза раз два три пауза) |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою - в тулуб, боковим правою - в голову. № 1 захищаєтьсяпідставленням рук. | 3х90с через 30с | використовувати поодинокі удари та«двійки».Темп вище середнього. |
| *Завдання*. № 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 захищається підставленням передпліччя правої руки, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищаєтьсяпідставленням передпліччя правої руки. | 3х2 хв через 30 с | використовувати поодинокі удари та«двійки».Темп вище середнього. Супроводжується роботою ніг |
| Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок | 2 х 120с через 60с | Потрібно рухатися у стійці навколо мішка |
|  | Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б’єш в сторону махової ноги | 3 хв | імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг) |
| 6(6)(45 хв.) | Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг) | 6х10 разів через 30 с | вага диску відповідно вагової категорії учня,чергувати оберти в праву та ліву сторони |
| Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів | 5х60с | при прискоренні зберігати технікувиконання ударів |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставленням лівого плеча, контратакує: прямим правою - боковим лівою в голову. № 1захищається підставленням лівого плеча та передпліччя правої руки. | 5х2хв через 30- 45с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. |
| *Завдання*. № 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 зустрічає боковим лівою в голову. Обидві захищаються підставленнямпередпліччя правої руки. | 4х30с через 30с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий. |
| *Завдання*. № 1 атакує чотирьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою - лівою вголову. № 2 захищається підставленням передпліч. | 4х3хв через 45- 60с | використовувати різнотипні удари. Темп середній. |
| Один кидає м’яч в стіну другий ухиляється | 5 хв | зміна партнерів відбувається після 15-20 кидків м’яча |
| 7(7)(45 хв.) | Удари по мішку (3 хв з силою 50% від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %,90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі та швидкі | 2 рази,через 2 хв | міняти варіанти виконання майже без паузи (раз два трипауза раз два три пауза) |
| Швидкісні безперервні серії ударів по мішку | до 40 відрізків по 5 сек черезмакс. 5с | удари з максимальною інтенсивністю |
| Переміщення у стійці, за сигналомудар (двійка) в мішок | 2 х 120счерез 60с | Потрібно рухатися устійці навколо мішка |
| Два удари, два ухили підрізнойменну ногу | 3 хв | можна виконувати впарах |
|  | *Завдання*. № 1 атакує боковим лівою в тулуб (на присіді). № 2 захищається підставленнямправого ліктя. | 5х45с через 15с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього.З переміщеннями. |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставленням лівого плеча, контратакує: прямим правою - боковим лівою в голову. № 1захищається підставленням лівого плеча та передпліччя правої руки. | 3х2хв через 60 с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп середній. З переміщеннями. |
| Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед і назад | 2 х 3хв через 60с | переміщення короткими кроками |
| 8(8)(45 хв.) | Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг) | 6х10 разів через 30 с | вага диску відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти вправу та ліву сторони |
| Швидкісні безперервні серії ударів по мішку | до 40 відрізків по 5 сек черезмакс. 5с | удари з максимальною інтенсивністю |
| Виконання ударів у підвісний канат | 3 х 30с через 30с | Потрібно рухатися у стійці навколо канату |
| Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед іназад | 2 х 3хв через 60с | переміщення короткими кроками |
| Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б’єш в сторону махової ноги | 3 хв | імітація удару виконується зобтяженням гантелі (2 кг) |
| *Завдання*. № 1 атакує боковим лівою в тулуб. №2 захищається підставленням правого ліктя, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя правоїруки. | 5х2 хв через 60с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. З переміщеннями. |
| *Завдання*. № 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 захищається "нирком", контратакує боковимлівою в тулуб. № 1 захищається підставленням правого ліктя. | 10х60с зі зміною ролей | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. З переміщеннями. |
| 9(9)(45 хв.) | Імітація ударів з обтяженням гантелями 3 кг, потім 1 кг потім 300 грам потім без обтяження | 2х(30с, 45с,60с, 90с)через 90с | потрібно чергувати одиночні удари та подвійні |
| Жонглювання тенісними м’ячами | 5хв | використовувати варіанти: в руках, об підлогу, об стіну, по 3 м’яча |
| Завдання. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставленням лівого плеча, контратакує: прямим правою - боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням лівогоплеча та передпліччя правої руки. | 4х2хв через 60с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. З переміщеннями. |
| Завдання. № 1 атакує боковим правою в голову. № 2 захищається підставленням передпліччя лівоїруки. | 3х60 с зі зміною ролей | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього.З переміщеннями. |
| Завдання. № 1 атакує боковим правою в голову. № 2 захищається підставленням передпліччя лівої руки, контратакує боковим правим у голову. № 1 захищається підставленням передпліччя лівоїруки. | 3х2хв через 30с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп середній.З переміщеннями. |
| Два удари, два ухили під різнойменну ногу | 3 хв | можна виконувати в парах |
| 10(10)(45 хв.) | Удари по мішку (3 хв з силою 50% від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %,90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі і швидкі | 2 рази,через 2 хв | міняти варіанти виконання майже без паузи (раз два три пауза раз два трипауза) |
| Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставленням правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою - боковим правою в голову. № 1 захищаєтьсяпідставленням правої долоні та передпліччя лівої руки. | 5х60с через 30 с | використовувати різнотипні удариТемп вище середнього. З переміщеннями. |
|  | Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією бокових ударів: лівою - правою в голову.№ 2 захищається підставленням передпліччя та плеча правої та лівої рук. | 3х2хв через 45- 60с | використовувати різнотипні удариТемп вище середнього. З переміщеннями. |
| Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією бокових ударів: лівою - правою в голову.№ 2 захищається підставленням передпліч, контратакує двох ударною комбінацією бокових ударів: правою - лівою в голову.№ 1 захищається підставленням передпліч. | 3 хв | використовувати різнотипні удариТемп вище середнього. З переміщеннями. |
| Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією бокових ударів: лівою - правою в тулуб. № 2 захищається підставленнямліктів. | 5х2хв через 30 с | використовувати різнотипні удари Темп нижче середнього.З переміщеннями. |
| Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок | 2 х 120с через 60с | Потрібно рухатися у стійці навколо мішка |
| 11(11)(45 хв.) | Утримання гантель 2-3 кг перед собою на прямих руках | 4 х 30с через 30с | Руки повинні бути випрямлені в ліктях |
| Швидкісні безперервні серії ударів по мішку | до 40 відрізків по 5 сек черезмакс. 5с | удари з максимальною інтенсивністю |
| Два удари, два ухили під різнойменну ногу | 3 хв | можна виконувати в парах |
| Відбивання 2-х тенісних м’ячіввід землі в русі | 5 хв | поступово підвищуватитемп переміщення |
| Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією бокових ударів: лівою - правою в тулуб. № 2 захищається підставленнямліктів. | 6х90с через 60с | використовувати різнотипні удари Темп максимальний. |
| Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б’єш в сторону махової ноги | 3 хв | імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг) |
| 12(12) | 3-и удари легких, один акцентований на 180°, стрибок, | 5х2хв через 60с | імітація ударів виконується з |
| (45 хв.) | розворот та повторення |  | обтяженням гантель (1 кг),удари виконуються в повній координації |
| Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією бокових ударів: лівою - правою в тулуб. № 2 захищається підставленням ліктів, контратакує двох ударноюкомбінацією бокових ударів у тулуб. | 2х5хв через 60с | використовувати різнотипні удари Темп середній. |
| Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставленням правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою - боковим правою в голову. № 1 захищаєтьсяпідставленням правої долоні та передпліччя лівої руки. | 5х2хв через 60с | використовувати різнотипні удариТемп вище середнього. |
| Завдання. № 1 атакує трьох ударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою в голову.№ 2 захищається підставленням передпліччя та плеча правої та лівої рук. | 3х3хв через 30с | використовувати різнотипні удари Темп нижче середнього. |
| «Файтбол», кепка з резинкою і тенісним м’ячем | 4 х 60с через 30с | м’яч потрібно тримати на рівні обличчя |
| 13(13)(45 хв.) | Відбивання тенісного м’яча на місці, з кроком вперед, назад , вліво, вправо, з заходом по кругум’яча | 4х60с через 30с | набивання проводити відкритою до низу долонею |
| Швидкісні безперервні серії ударів по мішку | до 40 відрізків по5 сек через макс. 5с | удари з максимальною інтенсивністю |
| Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією бокових ударів: лівою - правою в тулуб. № 2 захищається підставленням ліктів, контратакує двох ударною комбінацією бокових ударів утулуб. | 2х4хв через 2 хв активного відпочинку | використовувати різнотипні удариТемп вище середнього. З переміщеннями. |
| Завдання. № 1 атакує трьохударною серією бокових ударів: | 5х2хвчерез 60с | використовуватирізнотипні удари |
|  | лівою - правою - лівою в голову.№ 2 захищається підставленням передпліччя та плеча правої талівої рук. |  | Темп вище середнього. З переміщеннями. |
| Переміщення у стійці, за сигналомудар (двійка) в мішок | 2 х 120счерез 60с | Потрібно рухатися устійці навколо мішка |
| Виконання ударів у підвісний канат | 3 х 30с через 30с | Потрібно рухатися у стійці навколо канату |
| 14(14)(45 хв.) | Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою | 5х6 разів, через 2 хв | вага снаряду 60-70% індивідуальногомаксимуму |
| Напригування на лаву з паралельним виконанням імітації ударів | 10х10 разів через 30с | в межах однієї серії напригування та удари виконуються з максимальноюшвидкістю |
| Завдання. № 1 атакує трьох ударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою в голову.№ 2 захищається підставленням передпліч і плечей, контратакує трьох ударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою в голову. № 1 захищаєтьсяпідставленням передпліч і плечей. | 12х30с через 30с | використовувати різнотипні удари Темп високий.З різносторонніми переміщеннями. |
| Завдання. № 1 атакує чотирьох ударною серією ударів: лівою - правою - лівою - правою в голову.№ 2 захищається підставленням передпліч і плечей. | 4х2хв через 60с | використовувати різнотипні удари Темп середній.З переміщеннями. |
| Відбивання 2-х тенісних м’ячіввід землі в русі | 5 хв | поступово підвищуватитемп переміщення |
| Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б’єш в сторону махової ноги | 3 хв | імітація удару виконується зобтяженням гантелі (2 кг) |
| 15(15)(45 хв.) | Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою | 5х6 разів, через 2хв | вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму |
| Швидкісні безперервні серії ударів по мішку | до 40 відрізків по 5с черезмакс. 5с | удари з максимальною інтенсивністю |
|  | Завдання. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує боковим лівою в тулуб. № 1 захищається підставленнямправого ліктя. | 5х60с через 20- 30с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. З переміщеннями. |
| Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставленням правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою - боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням правої долоні тапередпліччя лівої руки. | 3х60с через 20- 30с | використовувати різнотипні удариТемп вище середнього. |
| Завдання. № 1 атакує чотирьох ударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою - правою в голову. № 2 захищається підставленням передпліч і плечей та відповідає чотирьох ударною серією бокових ударів: правою - лівою - правою - лівою в голову.№ 1 захищається підставленням передпліч і плечей. | 10х30с через 30с | використовувати різнотипні удариТемп вище середнього. |
| Два удари, два ухили під різнойменну ногу | 3 хв | можна виконувати в парах |
| 16(16)(45 хв.) | Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг) | 6х10 разів через 30 с | вага диску відповідно вагової категорії учня,чергувати оберти в праву та ліву сторони |
| Швидкісні безперервні серії ударів по мішку | до 40 відрізків по 5с черезмакс. 5с | удари з максимальною інтенсивністю |
| Завдання. № 1 атакує знизу правою в тулуб. № 2 захищається підставленням лівого ліктя, контратакує знизу правою в тулуб.№ 1 захищається підставленням лівого ліктя. | 4х3хв через 60с | використовувати різнотипні удариТемп вище середнього. З переміщеннями. |
| Відбивання 2-х тенісних м’ячів від землі в русі | 5 хв | поступово підвищувати темп переміщення |
| Виконання ударів у простір перед | 5х60с | опір джгута |
|  | собою з утриманням резинового джгута | через 60с | підбирається індивідуально, темп максимальний |
| 17(17)(45 хв.) | Біг на місці (пришвидшений) з гантелями (300-500 гр.) та без них | 10х10с,10с через 10с | гантелі потрібно класти на землю |
| Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів | 5х60с через20-30с | при прискоренні зберігати технікувиконання ударів |
| Завдання. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво; контратакує: знизу лівою-правою в тулуб і боковим лівою в голову. № 1 захищаєтьсяпідставленням ліктів і передпліччя правої руки. | 10х2хв через50-60с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. З переміщеннями. |
| Завдання. № 1 атакує знизу лівою в тулуб. № 2 захищається підставленням правого ліктя. | 3х3хв через 30с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп середній.З переміщеннями. |
| Виконання ударів у підвісний канат | 3 х 30с через 30с | Потрібно рухатися у стійці навколо канату |
| Виконання ударів у простір перед собою з утриманням резинового джгута | 5х60с через 60с | опір джгута підбирається індивідуально, темпмаксимальний |
| 18(18)(45 хв.) | Удари знизу двома руками почергово, перед дзеркалом | 3 серії (5-7 с через 5-7с відпочинку упродовж2 хв), між серіями 60с | виконується з максимальною швидкістю, сигнал подається вчителем |
| Завдання. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво; контратакує: знизу лівою-правою в тулуб і боковим лівою в голову. № 1 захищаєтьсяпідставленням ліктів і передпліччя правої руки. | 6х60с через 30с | використовувати лише поодинокі удариТемп вище середнього. |
| Завдання. № 1 атакує знизу правою в голову. № 2 захищається підставленням правої долоні. | 12х30с почергове виконання | Одиночні удари та двох ударні комбінації.Темп вище середнього. З переміщеннями. |
|  | 3-и удари легких, один акцентований на 180°, стрибок, розворот та повторення | 5х2хв через 60с | імітація ударів виконується з обтяженням гантель (1 кг),удари виконуютьсяв повній координації |
| «Файт бол»,кепка з резинкою і тенісним м’ячем | 4 х 60с через 30с | м’яч потрібно тримати на рівні обличчя |
| Швидкісні безперервні серії ударів по мішку | до 40 відрізків по 5 сек черезмакс. 5с | удари з максимальною інтенсивністю |
| 19(19)(45 хв.) | Удари знизу двома руками почергово, перед дзеркалом | 3 серії (5-7 с через 5-7с відпочинку упродовж 2 хв), міжсеріями 60с | виконується з максимальною швидкістю, сигнал подається вчителем |
| Завдання. № 1 атакує прямим (або боковим) лівою в голову. № 2 захищається ухилом ("нирком") вправо; контратакує: знизу правою-лівою-правою в тулуб і боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням ліктів іпередпліччя правої руки. | 4х2хв через 60с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. З переміщеннями. |
| Завдання. № 1 атакує знизуправою в голову. № 2 захищається підставленням правої долоні. | 3х3хв через 60с | використовуватирізнотипні удари Темп середній. |
| Швидкісні безперервні серії ударів по мішку | до 40 відрізків по5 сек через макс. 5с | удари з максимальною інтенсивністю |
| Напригування на лаву з паралельним виконанням імітації ударів | 10х10 разів через 30с | у межах однієї серії напригування та удари виконуються з максимальноюшвидкістю |
| Удари лівою рукою знизу, правою– збоку, за сигналом зміна | 10х45с через 45с | міняти точки для ударів потрібно одразупісля сигналу та без паузи |
| Виконання ударів у простір перед собою з утриманням резинового джгута | 5х60с через 60с | опір джгута підбирається індивідуально, темп |
|  |  |  | максимальний |

ІІ півріччя (блок 2)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст | Дозування | Організаційно- методичні вказівки |
| 1(20)(45 хв.) | Утримання гантель 2-3 кг перед собою на прямих руках | 4 х 30с через 30с | Руки повинні бути випрямлені в ліктях |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленнямпередпліччя правої руки. | 3х2хв через 30с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує знизуправою в тулуб. № 1 захищається підставленням правого ліктя. | 3х2хв через 30с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує знизулівою в тулуб. № 1 захищається підставленням правого ліктя. | 3х2хв через 30с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп середній |
| «Файт бол», кепка з резинкою і тенісним м’ячем | 4 х 60с через 30с | м’яч потрібно тримати на рівні обличчя |
| Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок | 2 х 120с через 60с | Потрібно рухатися у стійці навколо мішка |
| Виконання ударів у підвіснийканат | 3 х 30счерез 30с | Потрібно рухатися устійці навколо канату |
| Один кидає м’яч в стіну другий ухиляється | 5 хв | зміна партнерів відбувається після 15-20 кидків м’яча |
| Розніжка з ударами | 3 х 30с через 20с | намагатися зберігати рівновагу |
| Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б’єш в сторону махової ноги | 3 хв | імітація удару виконується з обтяженням гантелі(2 кг) |
| (21)(45 хв.) | Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою | 5х6 разів, через 2хв | вага снаряду 60-70%індивідуального максимуму |
| «Файт бол»,кепка з резинкою і | 4 х 60с | м’яч потрібно тримати |
|  | тенісним м’ячем | через 30с | на рівні обличчя |
| Розніжка з ударами | 3 х 30с через 20с | намагатися зберігати рівновагу |
| Гра з наступанням один одному на носочки | 5 хв | необхідно контролюватидистанцію та уникати зіткнень |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленнямпередпліччя правої руки. | 3х60 с через 30 с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує знизулівою в тулуб. № 1 захищається підставленням правого ліктя. | 3х60 с через 30 с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього |
| Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б’єш в сторону махової ноги | 3 хв | імітація удару виконується з обтяженням гантелі(2 кг) |
| 3(22)(45 хв.) | Повороти навколо своєї осі (вправо та вліво) та потімпереміщення вперед 2 м, назад 2 м. | 5 хв | переміщення повинно відбуватися у боксерській стійці |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує: знизу правою - в тулуб, боковим лівою - в голову. № 2 захищається підставленням лівого ліктя тапередпліччя правої руки. | 2х60с через 45с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим лівою в голову № 2 захищається ухилом вправо, контратакує правою в голову. № 1 захищаєтьсяпідставленням передпліччя лівої руки. | 2х60с через 30с | Одиночні удари та двохударні комбінації. Темп середній |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакуєбоковим правою в тулуб. № 1 | 2х60с через 30с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп нижчесереднього |
|  | захищається підставленням лівого ліктя. |  |  |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо; контратакує: знизу правою-лівою в тулуб і боковим правою в голову (короткий прямий). № 1 захищаєтьсяпідставленням ліктів і лівих передпліччя та плеча. | 6х30с поперемінно | Серії різнотипних ударів. Темп вище середнього.Намагатися зафіксувати точку удару |
| «Пневмо» груша | 5 хв | Підтримувати середній темп роботи |
| Один кидає м’яч в стіну другий ухиляється | 5 хв | зміна партнерів відбувається після 10-15 кидків м’яча |
| 4(23)(45 хв.) | Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою | 5х6 разів, через 2хв | вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою - в тулуб, боковим правою - в голову. № 1 захищаєтьсяпідставленням рук. | 3х60с через 30 | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий. |
| Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів | 5х60с через 30с | при прискореннізберігати техніку виконання ударів |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує: знизу правою - в тулуб, боковим лівою - в голову. № 2 захищаєтьсяпідставленням лівого ліктя та передпліччя правої руки. | 6х45с через 45споперемінно | Темп вище середнього. Намагатися зафіксувати точку удару |
| Виконання ударів у підвісний канат | 3 х 30с через 30с | Потрібно рухатися у стійці навколо канату |
| Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед іназад | 2 х 3хв через 60с | переміщення короткими кроками,темп вище середнього |
| 5(24)(45 хв.) | Удари по мішку (3 хв з силою 50% від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %,90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі та швидкі | 2 рази,через 2 хв | міняти варіанти виконання майже без паузи (раз два три пауза раз два три пауза) |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою - в тулуб, боковим правою -в голову. № 1 захищається підставленням рук. | 3х90с через 45 с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього |
| *Завдання*. № 1 атакує двох ударною комбінацією ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставленням правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою в голову, знизу правою в тулуб. № 1 захищаєтьсяпідставленням правої долоні та лівого ліктя. | 6х60 с через 30с | Серії різнотипних ударів.Темп середній. |
| Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок | 2 х 120с через 60с | Потрібно рухатися у стійці навколо мішка |
| Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б’єш в сторону махової ноги | 3 хв | імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг) |
| 6(25)(45 хв.) | Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг) | 6х10 разів через 30 с | вага диску відповідно вагової категорії учня,чергувати оберти в праву та ліву сторони |
| Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів | 5х60с | при прискоренні зберігати техніку виконання ударів |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставленням лівого плеча, контратакує: прямим правою - боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням лівогоплеча та передпліччя правої руки. | 3х60с через 30с | Одиночні удари та двохударні комбінації. Темп високий. |
| *Завдання*. №1 атакує прямим (або боковим) лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо; | 3х60с через 30с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий. |
|  | контратакує: боковими ударами правою - лівою в голову і правою знизу в тулуб. № 1 захищаєтьсяпідставленням передпліч і ліктів. |  |  |
| *Завдання*. № 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставленням правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою в голову, знизу правою в тулуб. № 1захищається підставленням правої долоні та лівого ліктя. | 3х60с через 30с | Різнотипні удари. Темп середній.З переміщеннями. |
| Один кидає м’яч в стіну другий ухиляється | 5 хв | зміна партнерів відбувається після 15-20 кидків м’яча |
| 7(26)(45 хв.) | Удари по мішку (3 хв з силою 50% від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %,90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі та швидкі | 2 рази, через2 хв | міняти варіанти виконання майже без паузи (раз два трипауза раз два три пауза) |
| Швидкісні безперервні серії ударів по мішку | до 40 відрізків по 5 сек черезмакс. 5с | удари з максимальною інтенсивністю |
| Переміщення у стійці, за сигналомудар (двійка) в мішок | 2 х 120счерез 60с | Потрібно рухатися устійці навколо мішка |
| Два удари, два ухили під різнойменну ногу | 3 хв | можна виконувати в парах |
| *Завдання*. №1 атакує прямим (або боковим) лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо; контратакує: боковими ударами правою - лівою в голову і правоюзнизу в тулуб. № 1 захищається підставленням передпліч і ліктів. | 3х60с через 30с | Одиночні удари та двохударні комбінації. Темп високий. |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставленням лівого плеча, контратакує: прямим правою - боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням лівогоплеча та передпліччя правої руки. | 6х30с через 30 споперемінно | Одиночні удари та двохударні комбінації. Темп середній. |
|  | Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед і назад | 2 х 3хв через 60с | переміщення короткими кроками |
| 8(27)(45 хв.) | Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг) | 6х10 разів через 30 с | вага диску відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти вправу та ліву сторони |
| Швидкісні безперервні серії ударів по мішку | до 40 відрізків по 5 сек черезмакс. 5с | удари з максимальною інтенсивністю |
| Виконання ударів у підвісний канат | 3 х 30с через 30с | Потрібно рухатися у стійці навколо канату |
| Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед іназад | 2 х 3хв через 60с | переміщення короткими кроками |
| Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б’єш в сторону махової ноги | 3 хв | імітація удару виконується зобтяженням гантелі (2 кг) |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим правою в голову. № *2* захищається ухилом вліво; контратакує: боковими ударами лівою-правою в голову і знизу лівою в тулуб. №1 захищається підставленнямпередпліч і правого ліктя. | 4х30с через 30с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп середній. |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо; контратакує: знизу правою в тулуб, боковими ударами лівою-правою в голову.№1 захищається підставленням рук. | 4х45с через 30с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий.З переміщеннями. |
| 9(28)(45 хв.) | Імітація ударів з обтяженням гантелями 3 кг, потім 1 кг потім300 грам потім без обтяження | 2х(30с, 45с,60с, 90с)через 90с | потрібно чергувати одиночні удари таподвійні |
| Жонглювання тенісними м’ячами | 5хв | використовувати варіанти: в руках, об підлогу, об стіну, по 3м’яча |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставленням лівого плеча, | 2х60с через 30с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп середній. |
|  | контратакує: прямим правою - боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням лівогоплеча та передпліччя правої руки. |  |  |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо; контратакує: знизу правою в тулуб, боковими ударами лівою-правою в голову.№1 захищається підставленням рук. | 10х30с через 30с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий. З переміщеннями |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим правою в голову. № *2* захищається ухилом вліво; контратакує: боковими ударами лівою-правою в голову і знизу лівою в тулуб. №1 захищається підставленнямпередпліч і правого ліктя. | 2х30с через 30с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп нижче середнього. |
| Два удари, два ухили під різнойменну ногу | 3 хв | можна виконувати в парах |
| 10(29)(45 хв.) | Удари по мішку (3 хв з силою 50% від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %, 90 с – «двійки» або«трійки» жорсткі і швидкі | 2 рази,через 2 хв | міняти варіанти виконання майже без паузи (раз два трипауза раз два три пауза) |
| *Завдання*. № 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставленням правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою - боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням правої долоні тапередпліччя лівої руки. | 3х60с через 30 | Одиночні удари та двох ударні комбінації з повторними ударами однією рукоюТемп вище середнього. |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою-правою-лівою в тулуб і боковим правою в голову. №1захищається підставленням ліктів і передпліччя лівої руки. | 4х30с через 30споперемінно | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий. |
|  | *Завдання*. № 1 атакує повторними прямими лівою в голову. № 2 захищається підставленням правої долоні, відповідає прямим лівою в голову. № 1 захищається підставленням правої долоні. | 3х60с через 60споперемінно | Повторні удари однією рукою.Використовувати дво- та три ударні комбінації.Темп середній. |
| *Завдання*. № 1 атакує повторними прямими лівою в тулуб. № 2 захищається підставленням лівого ліктя, контратакує прямим лівою вголову. № 1 захищається підставленням правої долоні. | 3х30с через 30с | Темп вище середнього. |
| «Вільний» бій | 3 х 120с через 30с | Використовувати увесь арсенал дій.Полегшений контакт Темп середній/вищесереднього |
| 11(30)(45 хв.) | Утримання гантель 2-3 кг передсобою на прямих руках | 4 х 30счерез 30с | Руки повинні бутивипрямлені в ліктях |
| Швидкісні безперервні серії ударів по мішку | до 40 відрізків по5 сек через макс. 5с | удари з максимальною інтенсивністю |
| Два удари, два ухили під різнойменну ногу | 3 хв | можна виконувати в парах |
| Відбивання 2-х тенісних м’ячів від землі в русі | 5 хв | поступово підвищувати темп переміщення |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою-правою-лівою в тулуб і боковим правою в голову. №1захищається підставленням ліктів і передпліччя лівої руки. | 3х30с через 30с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий. |
| «Бій з тінню» | 3 хв | Використовувати увесь арсенал дій. Темп вище середнього |
| 12(31)(45 хв.) | 3-и удари легких, один акцентований на 180°, стрибок, розворот та повторення | 5х2хв через 60с | Імітація ударів з обтяженням гантелі (1 кг), удари виконуютьсяв повній координації |
|  | Завдання. № 1 атакує повторними прямими лівою в тулуб. № 2 захищається підставленням лівого ліктя, контратакує прямим лівою в голову. № 1 захищаєтьсяпідставленням правої долоні. | 3х30с через 30с | Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий. |
| Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставленням правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою - боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням правої долоні тапередпліччя лівої руки. | 3х30с через 30с | Повторні удари однією рукою.Темп високий. |
| «Бій з тінню» | 2х3 хв через 30с | Використовувати увесь арсенал дій. Темп вищесереднього |
| «Файт бол», кепка з резинкою ітенісним м’ячем | 4 х 60счерез 30с | м’яч потрібно триматина рівні обличчя |
| 13(32)(45 хв.) | Відбивання тенісного м’яча на місці, з кроком вперед, назад ,вліво, вправо, з заходом по кругу м’яча | 4х60с через 30с | набивання проводити відкритою до низу долонею |
| Швидкісні безперервні серії ударів по мішку | до 40 відрізків по 5 сек черезмакс. 5с | удари з максимальною інтенсивністю |
| *Завдання*. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо; контратакує повторними ударами знизуправою в тулуб. № 1 захищається підставленням лівого ліктя. | 4х30с через 30споперемінно | Одиночні удари та двох ударні комбінації з повторними ударами однією рукоюТемп вище середнього. |
| «Вільний» бій | 3 х 120с через 30с | Використовувати увесь арсенал дій.Полегшений контактТемп середній/вище середнього |
| Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок | 2 х 120с через 60с | Потрібно рухатися у стійці навколо мішка |
| Виконання ударів у підвісний канат | 3 х 30с через 30с | Потрібно рухатися у стійці навколо канату |