

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Розвиток рухових якостей у хлопців 10-12 років засобами боксу

Виконав: студент II курсу, групи 8.0172-с-з

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Савченко Владислав Михайлович

Керівник: д.п.н., доцент Верітов О.І.

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

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

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

« ____ » _____ 202__ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТУ

Савченку Владиславу Михайловичу

1. Тема роботи (проекту) «Розвиток рухових якостей у хлопців 10-12 років засобами боксу»
керівник роботи (проекту) д.п.н., доцент Верітов О.І.
затвержені наказом ЗНУ від 01.05. 2023 року № 652-с
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 06.11.2023 р.
3. Вихідні дані до роботи (проекту): вивчення та експериментальна перевірка ефективності застосування засобів боксу для розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):
 1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.
 2. Визначити рівень розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років до початку проведення дослідницької роботи.
 3. Підібрати засоби боксу для розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років.
 4. Дослідно-експериментальним шляхом оцінити ефективність впливу засобів боксу на розвиток рухових якостей хлопчиків 10-12 років.
 5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 7 таблиць, 20 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	д.п.н., доцент Верітов О.І.		
II	д.п.н., доцент Верітов О.І.		
III	д.п.н., доцент Верітов О.І.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напрямку та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2022 р.	<i>виконано</i>
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2022 р. – січень 2023 р.	<i>виконано</i>
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2022 р. – листопад 2022р.	<i>виконано</i>
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2022 р. – травень 2023 р.	<i>виконано</i>
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2023 р. – жовтень 2023 р.	<i>виконано</i>
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2023 р.	<i>виконано</i>
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	грудень 2023 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ **В.М. Савченко**

Керівник роботи (проекту) _____ **О.І. Верітов**

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ **А.В. Симонік**

ЗМІСТ

Реферат.....	5
Abstract.....	7
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.....	9
Вступ.....	10
1 Огляд літератури.....	12
1.1 Анатомо-фізіологічні особливості хлопчиків середнього шкільного віку.....	12
1.2 Вплив коштів боксу на стан здоров'я у хлопчиків 10-12 років.....	14
1.3 Особливості розвитку організму дітей, які займаються боксом...	17
2 Завдання, методи та організація дослідження.....	23
2.1 Завдання дослідження.....	23
2.2 Методи дослідження.....	23
2.3 Організація дослідження.....	31
3 Результати дослідження.....	33
Висновки.....	49
Перелік посилань.....	51

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 57 сторінок, 7 таблиць, 20 рисунків, 63 літературних джерела.

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

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес з боксу у хлопчиків 10-12 років у спеціалізованій детско-юнацькій спортивній школі олімпійського резерву.

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

Методи дослідження були підібрані у відповідності з поставленими в дослідницькій роботі метою, завданнями дослідження: аналіз науково-методичних літературних джерел; педагогічні спостереження; контрольні випробування (тестування) рухових якостей; тестування ставлення до здоров'я та здорового способу життя; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Тести для визначення рівня фізичних здібностей: визначення швидкісних здібностей – біг 30 метрів (сек.); визначення рівня координаційних здібностей – стрибок в довжину з місця (см); стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд; витривалість – 6-хвилинний біг (метри); визначення силових здібностей – підтягування на перекладині (високій), кількість разів. Для визначення ставлення дітей до свого здоров'я та ведення здорового способу життя було проведено діагностичне дослідження.

На першому етапі дослідження при співставленні середніх результатів рухових якостей не було виявлено достовірної відмінності ($p < 0,05$) серед хлопчиків 10-12 років ЕГ і КГ.

Ми підібрали кошти боксу для використання в навчально-тренувальних

заняттях з хлопчиками 10-12 років.

Порівняльна характеристика між експериментальною групою та контрольною групою дозволила визначити достовірну різницю ($p < 0,05$) з наступних тестів: біг 30 м; човниковий біг 3x10 м; біг 30 метрів з оббіганням стійок (секунди); стрибок у довжину з місця (див); стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд; витривалість-6-хвилинний біг (метри); підтягування на перекладині (високій).

**БОКС, РОЗВИТОК, ШВИДКІСНІ ЗДІБНОСТІ, ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ,
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК, СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ, МЕТОДИКА, ХЛОПЦІ 10-12
РОКІВ**

ABSTRACT

Qualification work - 57 pages, 7 tables, 20 drawings, 63 literary sources.

The purpose of the work is to study and experimentally check the effectiveness of using boxing tools for the development of motor skills in boys 10-12 years old.

The object of the study is the educational and training process of boxing for boys aged 10-12 in a specialized children's and youth sports school of the Olympic reserve.

The subject of the research is the means of boxing, aimed at the development of motor skills in boys 10-12 years old.

The research methods were selected in accordance with the goals and tasks of the research set in the research work: analysis of scientific and methodological literary sources; pedagogical observations; control tests (testing) of motor qualities; testing attitudes to health and a healthy lifestyle; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

Tests to determine the level of physical abilities: determination of speed abilities - running 30 meters (sec.); determination of the level of coordination abilities - standing long jump (cm); jumping on two legs over a rope in 30 seconds; endurance – 6-minute run (meters); determination of strength abilities - pull-ups on the crossbar (high), number of times. A diagnostic study was conducted to determine children's attitude to their health and leading a healthy lifestyle.

At the first stage of the study, when comparing the average results of motor qualities, no significant difference ($p < 0.05$) was found among boys 10-12 years old in EG and CG.

We have selected boxing funds for use in educational and training sessions with boys 10-12 years old.

The comparative characteristics between the experimental group and the control group made it possible to determine a significant difference ($p < 0.05$) from the following tests: running 30 m; shuttle run 3x10 m; running 30 meters with

running around the racks (seconds); long jump from a standing position (see); jumping on two legs over a rope in 30 seconds; endurance-6-minute run (meters); pull-up on the crossbar (high).

BOXING, DEVELOPMENT, SPEED SKILLS, PHYSICAL QUALITIES,
PHYSICAL DEVELOPMENT, STRENGTH SKILLS, METHODOLOGY, BOYS
10-12 YEARS OLD

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ
І ТЕРМІНІВ

а.о. – абсолютні одиниці;

% - відсотки;

кг – кілограми;

м – метри;

мл – мілілітр;

с – секунди;

см – сантиметри;

у.о. – умовні одиниці;

уд/хв – ударів в хвилину;

хв – хвилинка.

ВСТУП

Напрями розвитку освіти в країні поклали на педагогів завдання розробки нових шляхів і засобів зміцнення фізичного здоров'я дітей. Ефективність використання засобів боксу полягає в тому, що бокс є активним і руховим видом спорту, який також спрямований на фізкультурно-спортивну організацію занять.

Заняття боксом дозволяють досягти високих результатів у розвитку моторики, сприятливих змін у стані здоров'я, активізувати інтерес до спорту та вести здоровий спосіб життя. Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку рухових якостей, а також розвитку швидко-координаційних здібностей.

У цьому віці бокс навчить дітей виконувати певні циклічні дії в помірній і більш інтенсивній формі протягом тривалого часу. У цій віковій групі розвиток моторики відбувається за двома основними напрямками: стимулюючий і спрямований розвиток. Стимулюючий розвиток рухових якостей здійснюється в процесі навчання школярів початковим основам управління рухами.

Спрямований розвиток передбачає підвищення функціональних можливостей дитячого організму, який має засоби для виконання вже добре засвоєних вправ в умовах поступового збільшення тренувального навантаження.

Моторика дітей - це сукупність фізичних якостей, рухових умінь і навичок.

Водночас рухові якості є частиною складних фізіологічних явищ, що дає змогу забезпечити стійку стійкість до умов зовнішнього середовища.

Аналіз матеріалу, пов'язаного з темою нашого дослідження, показав, що проблема фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рухових якостей хлопчиків 10-12 років засобами боксу малодосліджена і становить на даному етапі інтерес.

У соціально-педагогічному плані актуальність полягає в тому, що система освіти реалізує соціальне замовлення суспільства на формування здорової дитини, умови успішного виховання та навчання.

На науково-теоретичному рівні це пов'язано з тим, що проблема використання боксерських засобів для тренування рухових якостей хлопчиків 10-12 років відображена в працях вітчизняних і зарубіжних дослідників. Але, вивчивши наукову літературу, можна стверджувати, що досліджень, присвячених нашій проблемі, недостатньо, і що вона не в повній мірі врахована в наявних працях [8, 12, 15, 22, 40]. У зв'язку з цим виникла необхідність вивчення і використання боксерських засобів для розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років.

Аналіз психолого-педагогічної літератури та педагогічного досвіду дав змогу визначити протиріччя між існуючою увагою до проблеми використання засобів боксу для формування рухових якостей у хлопчиків 10-

12 років і недостатнім описом використання боксу. інструменти. про рухові якості хлопчиків 10-12 років на сучасному етапі. Виявлене протиріччя дало змогу виокремити проблему дослідження: які особливості впливу боксерської техніки на рухові якості хлопчиків 10-12 років.

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

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес з боксу у хлопчиків 10-12 років у спеціалізованій детско-юнацькій спортивній школі олімпійського резерву.

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

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Анатомо-фізіологічні особливості хлопчиків середнього шкільного віку

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

Розвиток хлопчиків середнього шкільного віку обумовлено різким темпом зростання всього організму, причому цей вік крім біологічного формування, також визначається соціальним становленням. Інтенсивно формується друга сигнальна система, з'являються нові рефлекси та здібності, дитина починає усвідомлювати себе як особистість, мислення змінює свою форму та ставати абстрактним. Хлопчики в цьому віці вже краще можуть використовувати вольові навички. Поступово ступінь концентрації процесів збудження та гальмування збільшується. Зростає контроль над емоціями завдяки покращенню функціонування великих півкуль головного мозку.

Дедалі вище сказане зумовлює обов'язковість обліку морфо-функціональної організації організму хлопчиків середнього шкільного віку під час проведення фізичної діяльності.

Період середнього шкільного віку обумовлений активним темпом, як всього організму, і деяких окремих елементів. В організмі відбувається нарощування окисних процесів, які обумовлені яскраво вираженими змінами ендокринної системи, за рахунок активізації процесу пубертатного періоду. Починається період другого ростового стрибка, що також називається другим «витягуванням».

Інтенсивно зростають кістки організму, в том числі трубчасті,

хребці та кістки кінцівок. Як правило, в даний період зростання кістки ростуть у довжину, у той час як у ширину зростання не настільки значний. Оскільки інтенсивні навантаження м'язів через активний процес окислення можуть знизити зростання трубчастих кісток, то важливо грамотно підбирати фізичні вправи для дітей середнього шкільного віку. Процес окостеніння зап'ястя та п'ясткових кісток перебуватиме в завершальній стадії, тоді як на міжхребцевих дисках окостеніння тільки починається. Хребет у цьому віковому періоді ще досить рухливий. М'язова система, сухожилля, суглоби, як і кістки, також активно формуються [29].

Серцево-судинна система також схильна до змін, зростає маса шлуночків, Об'єм серцевий м'язи, а ось стінки серця товщають трохи повільніше. Змінюється і середній м'язовий лад серця (Міокарда), за рахунок активного зростання м'язових волокон та ядер. У цьому віковому періоді серце не відрізняється від серця дорослої людини.

Спостерігаються зміни у будові легеневої артерії, вона ставати ширше аорти, але до закінчення середнього шкільного віку спостерігаються зворотні співвідношення. Зростання серцевого обсягу швидше, ніж зростання об'єму судинної мережі, що зумовлює посилення судинного тонуусу і як наслідок до зростання артеріального тиску. Серце в даному віці росте швидше ніж весь організм дитини, наприклад, якщо в той час як маса серця змінюється практично в 2 рази, то вага тіла збільшується тільки в 1,5 рази. Незважаючи на такий різкий ріст серця, все ж таки потужність серця стримується за рахунок досить невеликих просвітів артерій, все це зумовлює підвищення кров'яного тиску.

Все вище сказане обумовлює той факт, що для дітей середнього шкільного віку протипоказані надмірні силові вправи, які вимагають від дітей сильних і різких рухів або сильного скорочення м'язів, тому швидкісний біг для дітей цього віку застосовувати не слід. Найоптимальніші вправи у цьому віці – це фізичні вправи середньої

інтенсивності щодо тривалої м'язової роботи (наприклад, плавання, катання на ковзанах, активна ходьба тощо.) [6].

Цей віковий період відрізняється найвищим темпом розвитку дихальної системи. Збільшується життєва ємність легень (ЖЄЛ), а також хвилинний об'єм дихання (ХОД). Гемоглобін та еритроцити за показниками наближаються до дорослих. Поступово аеробні можливості організму дітей середнього віку покращуються, причому набагато краще, ніж анаеробні. Максимальне споживання крові (МСК) зростає приблизно 28%, тоді як кисневий пульс зростає на 24% [5]. Кисневий режим дітей даного віку характеризується нижчими показниками економічності при фізичних навантаженнях, тоді як витрата кисневого боргу відновлюється інтенсивніше.

Як було сказано вище, статеве дозрівання обумовлюють зміни в ендокринній системі, посилюється активність надниркових залоз, щитовидної залози і зростає кількість хромафінних клітин.

Сутність вище викладеного зводиться до того що фізичні навантаження помірної інтенсивності не надають негативного впливу процес статевого дозрівання дітей середнього шкільного віку, а ось вже надмірна фізична напруга може уповільнити розвиток дітей, що негативно позначиться на розвиток рухових здібностей і на здоров'я організму загалом.

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

1.2 Вплив коштів боксу на стан здоров'я у хлопчиків 10-12 років

Поняття «здоров'я» спочатку розглядалося лише у медичних

науках. В рамках ООН була створена Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), яка спочатку дала таке визначення, що здоров'я – стан повного духовного, фізичного та соціального благополуччя.

Здоров'я є одним із важливих прав усіх людей без різниці раси, релігії, політичних переконань, економічного чи соціального становища. ВООЗ встановила, що держави безпосередньо відповідають за здоров'я своїх громадян, відповідальність за здоров'я нації, вимагає прийняття певних соціальних та медико-санітарних профілактичних заходів.

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

У медичній енциклопедії хвороби поняття здоров'я визначається як: «як стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем і відсутні будь-які хворобливі зміни» [20]. Протягом усього часу розвитку у людини змінюється стан здоров'я, стан здоров'я впливає форми взаємодії з умовами довкілля.

З точки зору медико-біологічних ознак, «здоров'я - природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю з навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих явищ» [3].

З погляду фізіології, що «людина є єдина в найвищій мірі саморегулююча, яка зупиняється, поправляюча і навіть вдосконалювальна система» [24]. Це твердження дозволяє вважати ведення здорового життя для заощадження і накопичення здоров'я молодших школярів цілком обґрунтованим. Саме з дитинства важливо починати будувати власну оздоровчу систему, навчатися прийомів збереження свого здоров'я, яке необхідно зберегти на все життя.

З погляду комплексного підходу, здоров'я – «динамічний стан (процес) збереження та розвитку біологічних, фізіологічних та психічних

функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності за максимальної тривалості життя» [20].

З погляду валеології, «здоров'я людини – це безперервна послідовність природних станів життєдіяльності, що характеризується здатністю організму до самозбереження та досконалої саморегуляції, підтримання гомеостазу, удосконалення соматичного та психічного статусу, при оптимальній взаємодії органів і систем, адекватної пристосовності до навколишнього середовища, що змінюється, використанні резервних і компенсаторних механізмів в відповідно з фенотиповими потребами та можливостями виконання біологічних та соціальних функцій» [21].

З педагогічної точки зору, «здоров'я - це цілісний багатовимірний динамічний стан (включаючи його позитивні та негативні показники) що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального та екологічного середовища дозволяє людині різною мірою здійснювати її біологічні та соціальні функції» [11].

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

Компонентами здоров'я є:

- ✓ соматичне здоров'я - поточний стан органів і систем людського організму;
- ✓ фізичне здоров'я – рівень розвитку органів та систем організму та їх функціональних можливостей;
- ✓ психічне здоров'я - стан психічної сфери людини;
- ✓ моральне здоров'я - комплекс характеристик мотиваційної та

інформаційної основи життєдіяльності людини;

- ✓ індивідуальне здоров'я - сприйняття себе як особи;
- ✓ репродуктивне здоров'я - функціональний стан репродуктивних органів» [19].

Сучасна оцінка стану здоров'я зазвичай враховує наступні критерії:

- ✓ відсутність хронічних захворювань;
- ✓ нормальна робота організму;
- ✓ благополуччя психічне, фізичне та соціальне;
- ✓ здатність повноцінно працювати і вести розумову діяльність;
- ✓ прагнення до розвитку і творчості;
- ✓ вміння пристосовуватися до негативних змін довкілля.

Отже, «нормою у межах здоров'я є сукупність структурно-функціональних (морфо-фізіологічних) показників організму людини, адекватних довкіллю, які забезпечують йому оптимальну життєдіяльність і працездатність» [19].

Головні ознаки здоров'я: «стійкість імунної системи до дії руйнівних чинників, показники зростання та розвитку, резерви здоров'я, тобто. максимальні функціональні можливості організму, наявність або рівень будь-якого захворювання або дефекту розвитку, рівень морально-вольових та ціннісно-мотиваційних установок. У людині мають поєднуватися всі ознаки здоров'я. І тут він може вести здоровий спосіб життя» [19].

1.3 Особливості розвитку організму дітей, які займаються боксом

Різні спортивні рухи, характерні для боксу, різке гальмування та поворотні моменти, удари руками та колінами, у процесі спарингу, навантаження на одну з ніг, за відсутності повного окостеніння можуть викликати різні відхилення, зміщення кісток або некоректне зрощення.

Навантаження на ноги у цьому віковому періоді може призвести до плоскостопості [12].

З розвитком скелета, у спортсменів збільшується м'язова тканина, зв'язки та сухожилля. До 18 років вага м'язів у відсотковому співвідношенні до 8 років збільшується майже в 2 рази. М'язи збільшуються не тільки за масою та обсягом, а й отримують нові функції та здібності [9]. До підліткового віку м'язовий корсет спортсмена набуває всіх властивостей і функцій м'язів дорослої людини.

Разом із збільшенням м'язів відбувається збільшення сили, у своїй наростання сили відбувається нерівномірно. Зміни сили, її приріст можна відобразити за показниками станової тяги. У боксерів щороку ставала сила приростає на 12 кг [9, 20]. Юні боксери нарощують і темп рухів. Разом з ним зростає та розвивається швидкість.

Динаміка розвитку швидкості у спортсменів має свої особливості. З 7 до 12 років інтенсивно зростає швидкість рухів. Швидкість, частота рухів, темп у підлітковому віці наближаються до краю. Якщо розглядати біг на 30 м, то боксери віком 14-15 років нарощують свої досягнення, а після 15 приріст результатів зупиняється. Надалі результати покращуються але по малому [14].

Швидкісні навантаження благотворного впливають в розвитку організму підлітків. У період з 7 до 14 років максимально розвивається швидкість та швидкість. Відповідно, у цей час необхідно більше приділяти спортивному розвитку дитини. Швидкість та сила з кожним роком розвивається.

Спостерігати це можна, подивившись результати стрибкових ударів у висоту. У період з 10 до 18 років висота стрибка з ударом «Тобі-еко – гері» (бічний удар ребром ступні у стрибку) збільшується приблизно на 15 см [10]. Спритність у дітей розвивається до 10 років. Далі спритність, також можна нарощувати за рахунок тренувального процесу та спеціальних вправ.

Гнучкість покращується у період з 7 до 10 років. Саме цей період характеризується рухливістю суглобів та опором м'язів. При цьому витривалість досягає максимального розміру 13-14 років. Після зростання витривалості практично припиняється. Наступний стрибок підвищення витривалості у юнаків розпочнеться приблизно до 17 років [7].

Заняття боксом не перешкоджають природному зростанню підлітків. Показники здоров'я молодих спортсменів перевершують тих підлітків, які займаються фізичної активністю. Важливий вплив має педагогічне втручання. Саме тренер може встановити необхідне навантаження, достатнє для гармонійного розвитку фізичних якостей без шкоди для біологічних властивостей підлітка.

Освіченість та досвід тренера, зокрема внутрішніх систем та органів та опорно-рухового апарату, дозволить не завдавати шкоди здоров'ю спортсменів[1]. Визначаючи фізичні навантаження у пубертатний період, особливу увагу слід приділити індивідуальним особливостям розвитку підліткового організму. Цей період є одним із найнебезпечніших у розвитку спортсмена, оскільки у спортсмена одного віку терміни статевого дозрівання значно відрізняються, відрізняються насиченість проходження пубертатного періоду.

Розвиток кожного спортсмена впливають на розвиток рухової активності, а також на стійку роботу серцево-судинної системи до напружень м'язів. З біометричних даних не завжди можна визначити рівень необхідного і достатнього навантаження. Існують і інші ознаки, але підбираючи навантаження, ступінь статевого дозрівання є першорядним, впливає на роботу рухового апарату, серцево-судинної системи та організму загалом [6].

Ознаки статевого дозрівання очевидні. З'являється волосся на лобку, утворюючи трикутник, потім волосся поширюється на стегна, пахвові западини, біля заднього проходу, соски, підборіддя і т. д. Зони волосяного покриву індивідуальні. У хлопчиків у період статевого дозрівання спостерігається також зростання гортані, що призводить до зниження голосу.

Помітні зміни набувають і м'язи та кістки підлітка. М'язи і кістки стають важчими, з'являються ознаки, які суттєво відрізняють його будову від жіночого, збільшуються передпліччя, кістки спини, щелепи. Особливо це помітно у юнаків, які активно займаються спортом, зокрема боксом. Але серцево-судинна та дихальна системи ще не розвинені як у дорослих. Через це робота, що виконується підлітком, робиться менш економічно. Здебільшого це відбувається рахунок збільшення частоти серцевих скорочень.

Особливо це помітно у акселератів (підлітки, що випереджають ровесників за темпами статевого дозрівання). Тому підлітки не потребують тривалої розминки. Їхній організм швидко пристосовується до навантаження. При цьому необхідно стежити за артеріальним тиском спортсменів, під час статевого дозрівання тиск буває підвищеним. При виявленні високого тиску необхідно знизити кількість тренувань та змагань[20].

Для зниження швидкої стомлюваності спортсменів потрібно змінювати різні види тренувальних методик. Для підтримки високого темпу роботи слід призначати короткі перерви між навантаженнями. Тривалість одужання має бути визначена тренером індивідуально, залежно від рівня навантаження спортсменів, але не повинна бути тривалою, спортсмен швидко втомлюється, але й сили відновлює швидко [11].

Дихальна система також швидко розвивається разом із серцево-судинною. З віком збільшуються розміри грудної клітки, разом із нею зростають і функціональні можливості дихальної системи підлітка, збільшується життєва ємність легень. У підлітків з 8 до 13 років коло грудної клітки збільшується майже на 10 см. Дихальна система в цьому віці також розвиваються, що дозволяє спортсмену глибше дихати, забезпечує легеневу вентиляцію, яка доставляє необхідний кисень до м'язів.

Потреба м'язового корсета в кисні залежить від маси, причому спортсменів потреба м'язів у кисні більше. Заняття боксом, що здійснюються на свіжому повітрі, забезпечують приплив кисню до м'язових тканин, що

благотворно впливають на роботу дихальної системи та всього організму [17].

Розумова діяльність стає складною та відбувається перегляд спрямованості інтересів у спортсменів. Становище посилюється у підлітковому періоді тим, що виникають певні почуття занепокоєння через свої зовнішні та внутрішні характеристики та протиріччя запитам суспільства. У плануванні тренувального процесу занять у боксерів юнаків необхідно враховувати високу динамічність протікання у них нервових процесів, порівняно з дорослими боксерами, та їх недостатній рівень психічної стресостійкості, що особливо яскраво виявляється у обстановці змагань [1,2,8].

Психологічна підготовка боксера визначається ступенем розвитку спеціалізованих сприйнятів почуття дистанції та часу удару, орієнтування на татамі, швидкості реакції, вміння передбачати дії суперника, тактичного мислення, уваги та психічним станом спортсмена. За хорошої психологічної підготовки у спортсмена виявляється високий рівень розвитку якостей і стану так званої психічної готовності.

Проявляється у впевненості у собі, прагнення боротися остаточно і перемогти, здатність мобілізувати всі сили задля досягнення поставленої мети у бою, значної психічної стійкості [14,26,29]. Все вище зазначене говорить про складний психологічний момент у житті кожного спортсмена, допомогти йому в цьому становленні особистості може спортивна діяльність і тренер.

Викид адреналіну – сприятливо впливає змінах у психіці спортсменів. Збільшення силових якостей допомагає загальному розвитку всіх м'язових груп опорно-рухового апарату спортсмена. Необхідно використовувати вибірковість силових вправ. Вправи повинні забезпечувати рівномірний розвиток різних м'язових груп.

Це виражається у формах статури та поставі [10,13]. Внутрішній результат використання силових вправ полягає у забезпеченні високого рівня

життєво важливих функцій організму та здійсненні рухової активності. Скелетні м'язи є не тільки органами руху, а й своєрідними периферичними серцями, які активно допомагають кровообігу, особливо венозному [3,5].

Створення умов, бази подальшого розвитку спортсмена, для покращення силових якостей при заняттях боксом або в плані спеціальною фізичною підготовкою, дозволить задовольнити особистий інтерес у розвитку сили та рухової обдарованості, у спортсмена при виборі спеціалізації бокс. Розвиток сили здійснюється при роботі на загальну фізичну підготовку і спеціальну фізичну підготовку (виховання різних силових здібностей тих м'язових груп, які мають велике значення при виконанні основних змагальних вправ).

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

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

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Визначити рівень розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років до початку проведення дослідницької роботи.
3. Підібрати засоби боксу для розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років.
4. Дослідно-експериментальним шляхом оцінити ефективність впливу засобів боксу на розвиток рухових якостей хлопчиків 10-12 років.

Методи дослідження були підібрані у відповідності з поставленими в дослідницькій роботі метою, завданнями дослідження:

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

Аналіз науково-методичних літературних джерел.

В результаті вивчення науково-методичної літератури з проблеми дослідження були розглянуті основні завдання розвитку рухових якостей хлопчиків 10-12 років. Здійснювався аналіз та відбір методик дослідження,

вивчалися особливості розвитку рухових якостей хлопчиків 10-12 років,

Була вивчена можливість розвитку рухових якостей хлопчиків 10-12 років, аналізувалися роботи по організації і методиці проведення розвитку рухових якостей хлопчиків 10-12 років, а також з анатомії, фізіології і лікарському контролю. Загальний обсяг літературних джерел склав 40 робіт.

Дані, отримані в результаті аналізу та узагальнення матеріалів з досліджуваного питання, дозволили створити теоретичне обґрунтування проблеми та визначити основні шляхи її вирішення.

Педагогічні спостереження.

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

Результати спостережень дозволили судити про ефективність застосування розроблених методик боксу на розвиток рухових якостей хлопчиків 10-12 років. Контрольні випробування (тестування) рухових якостей.

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

Тести для визначення рівня фізичних здібностей:

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

Процес проведення: Відзначають дві контрольні лінії на 30 метровому відстані один від одного. Біг здійснюється з високого старту (рисунок 2.1). Результат визначається секундоміром, при цьому точність 0,1 секунда. Дітям дають дві спроби, зараховується кращий результат. Хлопчики пробігають дистанцію за 2 людини.

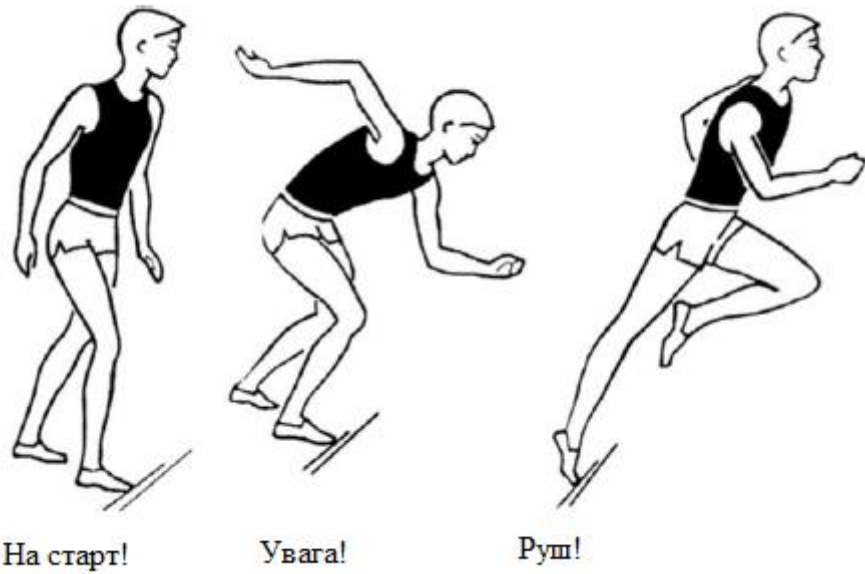


Рисунок 2.1 Біг 30 метрів

2. Визначення рівня координаційних здібностей:

Човниковий біг 3x10 м.

Процес проведення: діти пробігають відрізок 10 метрів 3 рази поспіль з дотиком лінії (секунди) (рисунок 2.2). Даний тест проводять у спортивному залі. Відзначаються дві доріжки для бігу з дистанціями 10 м з позначенням конусами «Старту» і «Фінішу». Учасник, який займає позицію в положення високого старту на стартовій лінії. По команді тренера-помах рукою досліджуваний біжить до «Фінішу», торкається рукою конуса, біжить назад до «Старту», стосується конуса на «Старті» і продовжує біг до «Фінішу», при цьому фішки на фініші не стосується, а пробігає лінію фінішу на максимальній швидкості. Час на секундомірі зупиняють в момент перетину лінії фінішу.

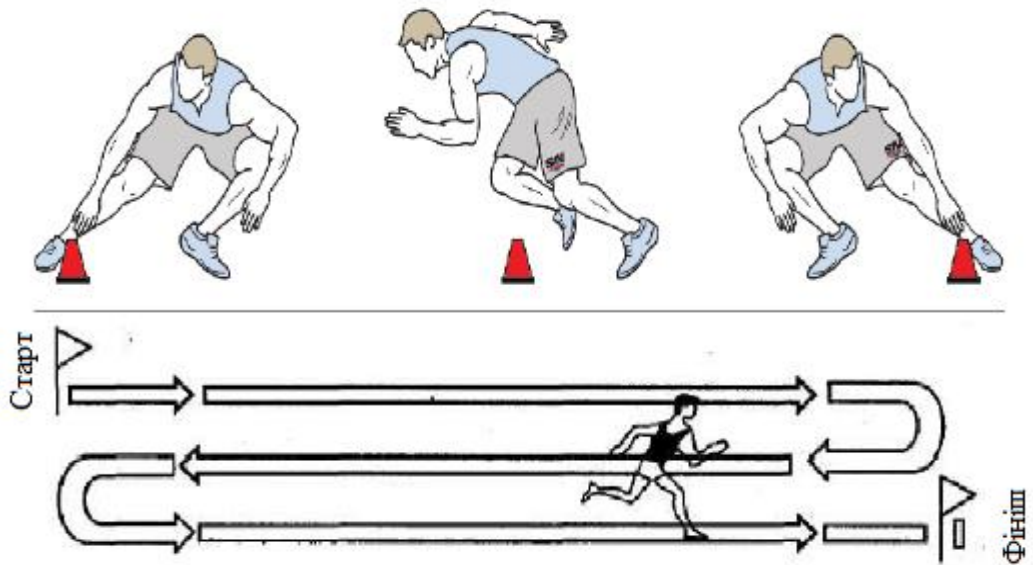


Рисунок 2.2 Човниковий біг 3x10 м

Біг 30 метрів з оббіганням стійок (секунди) (рисунок 3.3). Процес проведення: Зазначається дві контрольні лінії на 30 метровому відстані один від одного. Між лініями ставляться 9 стійок висотою 1,5 м на відстані 3 м. Біг здійснюється з високого старту. Результат визначається секундоміром, при цьому точність 0,2 секунда. Дітям дають дві спроби, зараховується кращий результат. Хлопчики пробігають дистанцію за 2 людини.



Рисунок 3.3 Біг 30 метрів з оббіганням стійок

3. Визначення швидкісно-силових здібностей: Стрибок в довжину з місця (см) (рисунок 2.4.). Даний тест проводиться в спортивному залі на спеціально підготовленій розмітці. Діти виконують тест з вихідного положення, стоячи ноги нарізно. При цьому носками стоячи перед лінією

старту, на яку не можна наступати. Потім поштовхом двох ніг з помахом рук виконує стрибок у довжину, намагаючись, приземлитися як можна далі. Результат вимірюється в сантиметрах з точністю до одного сантиметра, з точки приземлення п'ятами. Кількість виконань 2 рази.

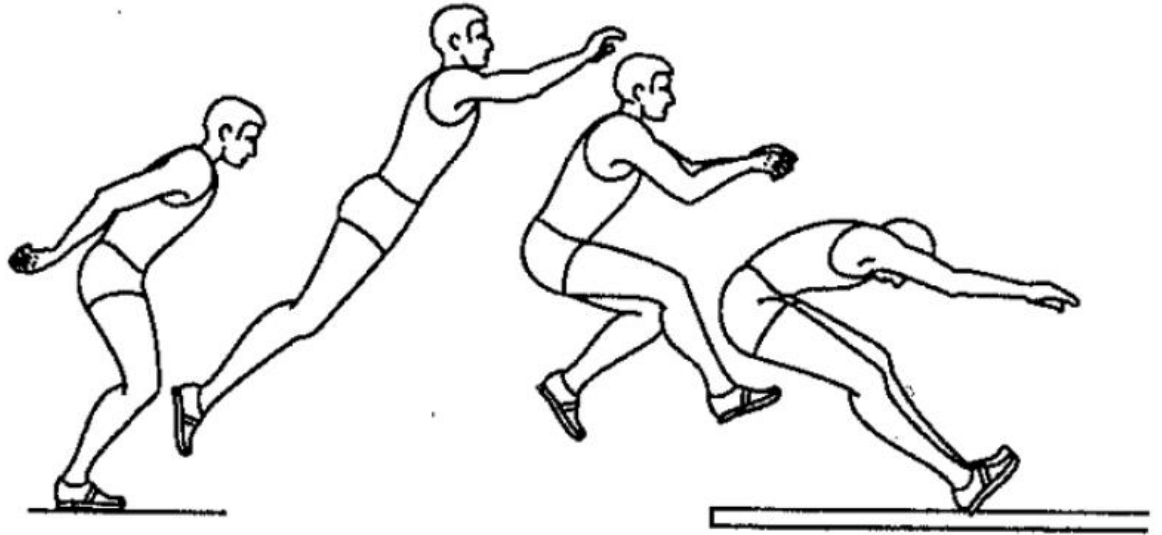


Рисунок 2.4 Стрибок у довжину з місця

4. Стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд (рисунок 2.5).
 Процес проведення: В. п. – стоячи, ноги разом, скакалка розташована ззаду, необхідно тримати за вузли, руки в сторони, злегка зігнуті в ліктях. За сигналом тренер включає секундомір, а дитина починає стрибати. Вважаються одинарні стрибки (1 оберт скакалки при 1 підскоку). Вправа виконується 2 рази з перервою 2 хвилини.

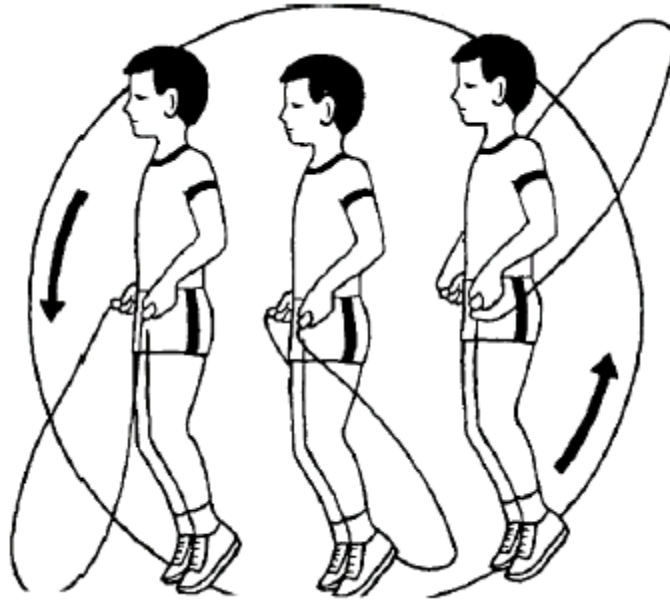


Рисунок 2.5 Стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд

5. Витривалість – 6-хвилинний біг (метри) (рисунок 2.6). Процес проведення: на стадіоні, робиться розмітка по 100-метровим смужок замкнута дистанція. Завдання дітей є подолання максимального можливого відстані за 6 хвилин безперервного бігу.

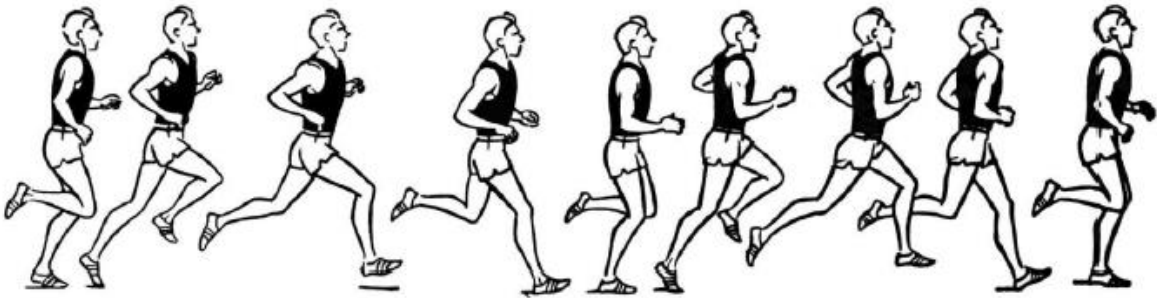


Рисунок 2.6 Витривалість – 6-хвилинний біг

6. Визначення силових здібностей: підтягування на перекладині (високій), кількість разів (рисунок 2.7). Процес проведення: дитина повинна дістати підборіддям грифа поперечини, а потім опускається в низ до повного випрямлення рук. Враховується тільки правильно виконані підтягування. Підтягування повинні виконуватися рівномірно, при цьому підборіддя повинен фіксуватися над поперечиною 0,5 сек, забороняється робити ривки і

з махи ногами (тулубом).

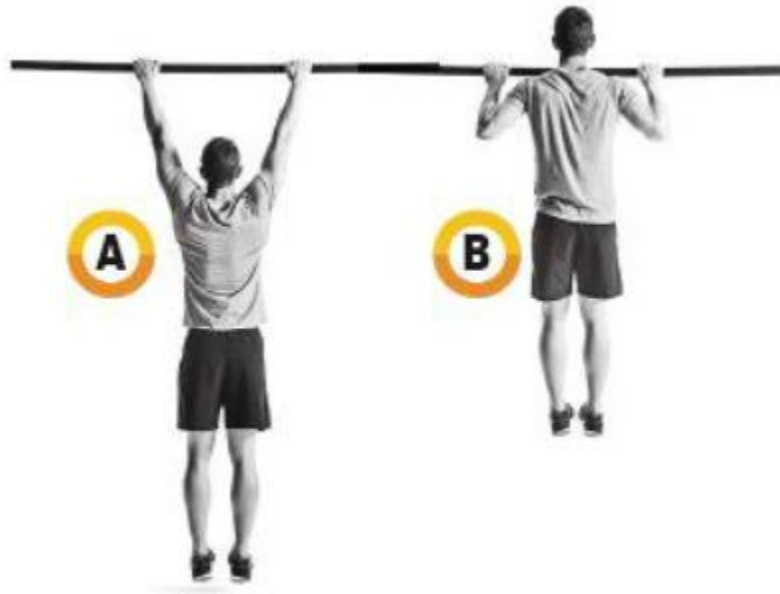


Рисунок 2.7 Підтягування на перекладині

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

Тестування ставлення до здоров'я та здорового способу життя.

Для визначення впливу навчально-тренувальних занять боксом на ставлення до здоров'я та здорового способу життя вибрали методику «Індекс ставлення до здоров'я та здорового способу життя». Дана методика дозволяє визначити параметр інтенсивності ставлення до здоров'я та здорового способу життя.

Методика 1. «Індекс ставлення до здоров'я та здорового способу життя».

Мета: позитивні мотиви до ведення здорового способу життя.

Матеріал: діагностичний інструментарій.

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

варіантів («А швидше, ніж Б» і «скоріше Б, ніж А»). Тест включає 24 пари альтернативних висловлювань».

Механізм оцінювання: «Результати визначаються за допомогою ключа. За повну відповідність відповіді випробуваного з відповіддю в ключі дається 3 бали, за стрілку, спрямовану в бік цієї відповіді – 2 бали, за стрілку в протилежну сторону – 1 бал, за відповідь, протилежний поданим у ключі, – 0. Потім підраховується сума балів по кожній шкалі (рядку). Загальний показник – це сума балів за чотирма шкалами. Таким чином, обробляється окремо кожна частина тесту. Підсумкові показники виходять шляхом знаходження середнього арифметичного числа балів за шкалами і тесту в цілому по двом частинам (при необхідності середні округлюються до цілих чисел звичайним математичним правилам). Отримані середні числа «сирих» балів переводяться в станайни з допомогою таблиць. Станайн – 1/9 повного діапазону значень у розподілі».

Високий рівень (7-9 станайнов) – учень володіє високим рівнем знань про норми ведення здорового способу життя. Таких дітей відрізняє сумлінність, відповідальність дотримання здорового способу життя до ведення здорового способу життя.

Середній рівень (4-6 станайнов) – учень виявляє позитивне ставлення до ведення здорового способу життя, однак часто знають не всі норми здорового способу життя.

Низький рівень (1-3 станайнов) – даний рівень зазначає негативне ставлення до ведення здорового способу життя. Учні з низьким рівнем мають серйозні труднощі у веденні здорового способу життя, вони не знають норми та правила ведення здорового способу життя.

Педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент проводився, щоб перевірити висунуту гіпотезу дослідження. У процесі педагогічного експерименту перевіряли ефективність розроблених методик боксу на розвиток рухових якостей хлопчиків 10-12 років. Методи математичної статистики. Цей метод

використовувався при підведенні підсумків експерименту для того щоб оцінити ефективність вжитих у ході нього заходів і застосованих рішень.

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

1. Середня арифметична величина X за формулою:

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

де Σ – символ суми,

X_i – значення окремого виміру,

n – число варіант.

2. Середньо квадратичне відхилення за формулою:

$$\sigma = \frac{X_{imax} - X_{imin}}{K}$$

де $X_i \max$ – найбільший показник,

$X_i \min$ – найменший показник,

K – табличний коефіцієнт.

2.3. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву в період з вересня 2022 року по грудень 2023 року і складалося з трьох етапів.

На першому етапі (з вересня 2022 року по серпень 2023 року) – проводився аналіз нормативної та навчально-програмної документації, навчально-методичної і наукової літератури з проблеми дослідження, визначалася ступінь її розробленості; уточнювався апарат дослідження. Проведено перше тестування на предмет оцінки рухових якостей у хлопчиків 10-12 років і ставлення їх до здоров'я та здорового способу життя.

На другому етапі (з вересня 2022 року по квітень 2023 року) – проводився педагогічний експеримент з метою подальшої перевірки впливу засобів боксу на розвиток рухових якостей у хлопчиків 10-12 років та їх

відношення до здоров'я та здорового способу життя. Хлопчики для проведення педагогічного експерименту були розділені на дві групи – експериментальну і контрольну.

Тренувальні заняття в рамках навчальної програми підготовки боксерів були однаковими в контрольній та експериментальній групі. На заняттях з фізичного виховання учні контрольної та експериментальної групи займалися за традиційною методикою, яка проводиться в даній установі і для даної категорії учнів.

Для учнів експериментальної групи додатково проводили спеціально розроблені навчально-тренувальні заняття з використанням засобів боксу, спрямованих на розвиток рухових якостей і підвищення ставлення до здоров'я та здорового способу життя.

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

На третьому етапі (у травні-грудні 2023 року) – після проведення педагогічного експерименту повторно проводили тестування, щоб визначити динаміку показників рівня розвитку рухових якостей і ставлення до здоров'я і здорового способу життя в ЕГ і КГ. Після чого проводили порівняльний аналіз, результати якого знайшли відображення в таблицях і рисунках, становили висновок по дослідній роботі, оформляли кваліфікаційну роботу.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

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

Таблиця 3.1

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

Тест		ЕГ	КГ	T	Різниця	P
Біг 30 метрів (секунди)	M	6,06	5,94	1,22	0,12	>0,05
	σ	0,12	0,29			
Човниковий біг 3x10 м (секунди)	M	9,89	9,92	0,48	-0,03	>0,05
	σ	0,14	0,13			
Біг 30 метрів з обіганням стійок (секунди)	M	5,7	5,78	0,75	0,08	>0,05
	σ	0,22	0,25			
Стрибок у довжину з місця (см)	M	138,3	139,5	1,74	1,2	>0,05
	σ	1,83	1,18			
Стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд	M	70,7	67,7	2,46	3	>0,05
	σ	3,4	1,83			
Витривалість-6-хвилинний біг (метри)	M	1084,9	1073,7	1,49	11,2	>0,05
	σ	15,59	17,94			
Підтягування на перекладині (високій), кількість разів	M	3,7	3,5	0,58	0,2	>0,05
	σ	0,67	0,85			

Примітка: M – середнє арифметичне; σ – середнє квадратичне відхилення;
t – критерій Ст'юдента

Отже, отримані дані підтверджують, що в контрольній та експериментальній групі на початок експерименту показники рухових

якостей однакові $p > 0,05$. Наочно відобразимо отримані дані на рисунках 3.1-3.7.

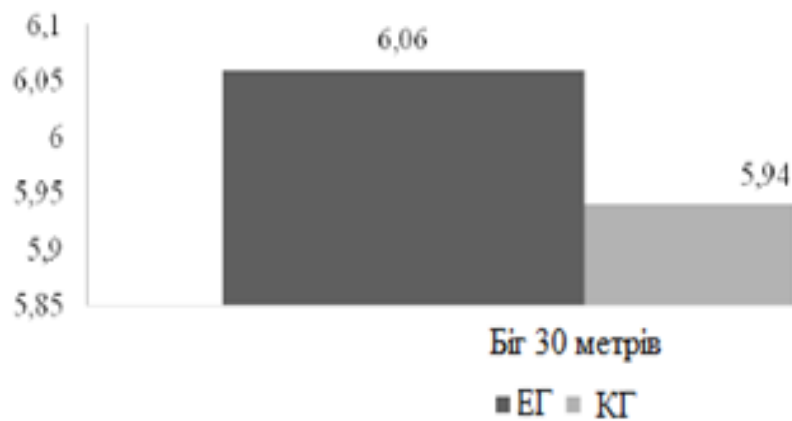


Рисунок 3.1 Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної і контрольної групи до педагогічного експерименту

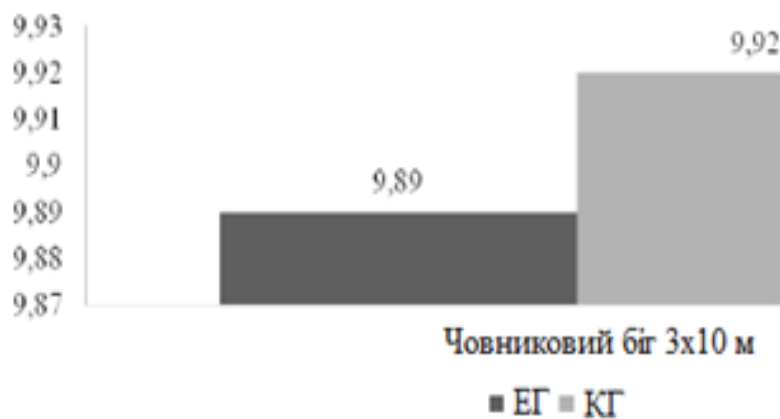


Рисунок 3.2 Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної і контрольної групи до педагогічного експерименту

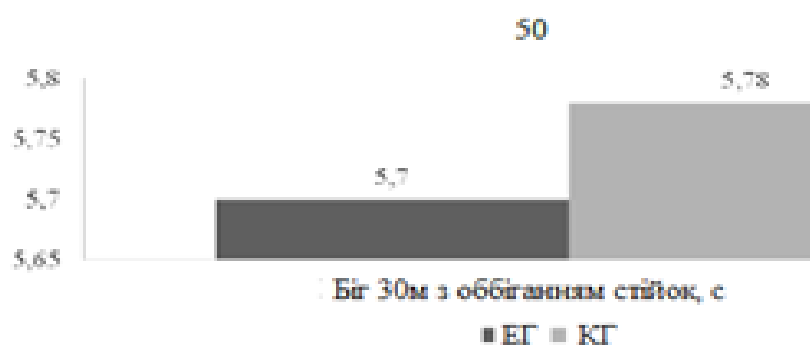


Рисунок 3.3 Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної і контрольної групи до педагогічного експерименту

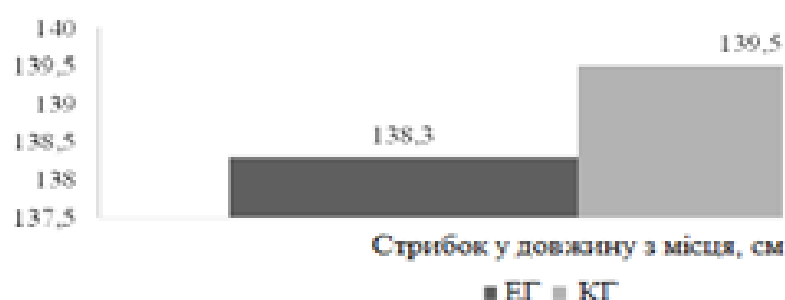


Рисунок 3.4 Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної і контрольної групи до педагогічного експерименту

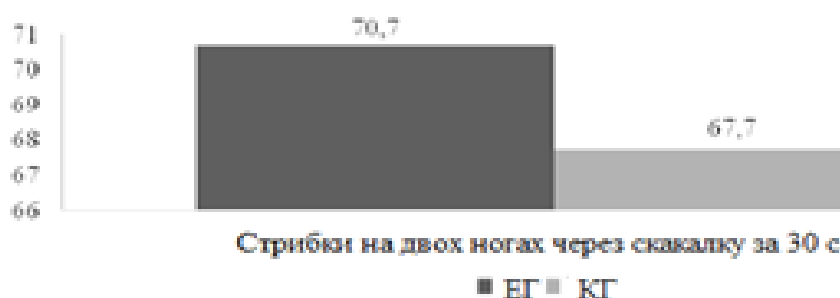


Рисунок 3.5 Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної і контрольної групи до педагогічного експерименту



Рисунок 3.6 Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної і контрольної групи до педагогічного експерименту

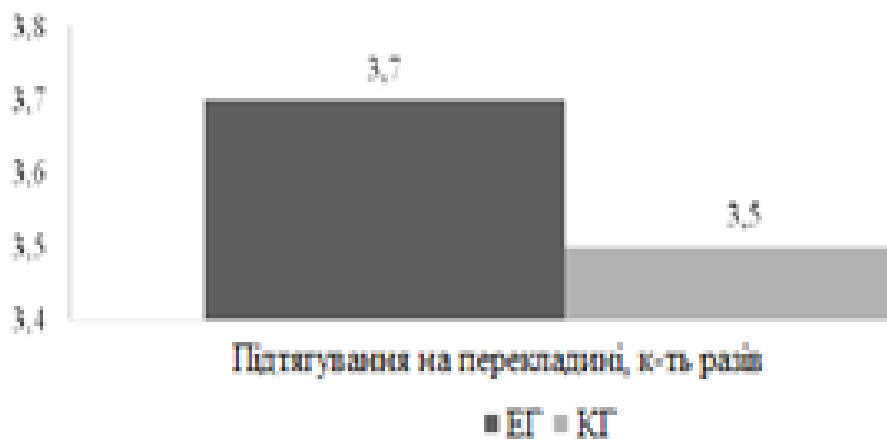


Рисунок 3.7 Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної і контрольної групи до педагогічного експерименту

Результати попереднього тестування показали, що рівень рухових якостей у хлопчиків 10-12 років в експериментальній і контрольній групах однаковий. Для визначення ставлення дітей до здоров'я була проведена діагностика за трьома методиками, результати представлені в таблиці 3.2.

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

Методика	Рівні	ЕГ	КГ
Індекс відношення до здорового способу життя	Високий	2 особи (20%)	3 особи (30%)
	Середній	5 осіб (50%)	6 осіб (60%)
	Низький	3 особи (30%)	3 особи (30%)

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

Експериментальна група займалася 3 рази на тиждень. У експериментальній групі 3 рази на тиждень на двох тренуваннях трьох використовувалися методи кругового тренування, спрямовані на підвищення швидкісно-силових якостей і загальної витривалості спеціальними вправами. Під час кругового тренування, яке складалося з чотирьох станцій, спортсмени виконують наступні завдання:

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

В цілях розвитку почуття часу, а також підвищення витривалості для успішного ведення бою, час для виконання вправ на станціях становило 2 хвилини, згідно з правилами боксу (1 раунд дорівнює 2 хвилинам).

Хлопці тренуються кожен на своїй станції протягом двох хвилин, а по команді тренера настає хвилину перерву, під час якої боксери змінюються

станцією. Також хвилинну перерву необхідний для відновлення сил. Після хвилинної перерви по сигналу тренера хлопчики знову приступають до виконання вправ на своїй станції і т. д. поки кожен спортсмен не пройде повний круг і не виконає всі завдання.

Після того як всі займаються пройшли повний круг вони відпочивають протягом трьох хвилин. За допомогою розслаблюючих вправ вони приводять в розслаблений стан групи м'язів, які піддавалися навантажень під час кругового тренування. Після того, як три хвилини пройдуть кругова тренування повторюється по тому ж колу.

Особливості застосованої експериментальна методики полягали у збільшенні частки коштів швидкісної підготовки

1. за рахунок засобів ЗФП

2. за рахунок засобів спеціальної підготовки методики кругового тренування, яка застосовувалася на двох з трьох тренувальних занять в тиждень.

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

1. Формування позитивної установки учнів до ведення здорового способу життя;

2. При проведенні бесід орієнтувалися на пізнавальні мотиви молодших школярів до ведення здорового способу життя та занять спортом.

3. Активізація пізнавальної активності учнів до ведення здорового способу життя та занять спортом проводилася за допомогою спеціальних педагогічних прийомів.

Таблиця 3.3

Відмінності в тренувальному процесі в контрольній та експериментальній групах

Особливості тренувального процесу	Група	
	Експериментальна	Контрольна
Загальний обсяг тренувального навантаження на тиждень (хв)	270	270
Застосування методики кругового тренування на тиждень	64	28
Обсяг засобів ЗФП на силу та швидкісно-силові(хв)	45	45
Обсяг засобів ЗФП на координацію (хв)	20	23
Обсяг засобів ЗФП на витривалість (хв)	15	15
Спеціальна техніко-тактична підготовка	126	159

4. Намагалися збагатити уявлення учнів про важливість здорового способу життя і спорту в житті кожної людини. Для активізації інтересу до ведення здорового способу життя було проведено тренінг «Моє здоров'я» та виїзна квест-гра на природі «Компоненти здоров'я». Крім зазначених заходів формувалася позитивний приклад тренера, який веде здоровий спосіб життя: не має шкідливих звичок, займається спортом, правильно харчується. В індивідуальних бесідах тренер спрямовував дітей вести здоровий спосіб

життя і займатися спортом.

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

Таблиця 3.4

Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків експериментальної і контрольної груп після педагогічного експерименту

Тест		ЕГ	КГ	T	Різниця	P
Біг 30 метрів (секунди)	M	5,57	5,91	4,92	-0,34	<0,05
	σ	0,12	0,19			
Човниковий біг 3x10 м (секунди)	M	8,65	9,53	4,38	-0,88	<0,05
	σ	0,08	0,63			
Біг 30 метрів з обіганням стійок (секунди)	M	5,38	5,57	4,28	-0,19	<0,05
	σ	0,06	0,13			
Стрибок у довжину з місця (см)	M	153,1	158,5	4,11	-5,4	<0,05
	σ	4,01	1,08			
Стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд	M	84,8	81	2,91	3,8	<0,05
	σ	0,92	4,03			
Витривалість-6-хвилинний біг (метри)	M	1144,1	1104,2	3,18	39,9	<0,05
	σ	13,88	37,18			
Підтягування на перекладині (високій), кількість разів	M	6,1	5,2	2,63	0,9	<0,05
	σ	0,88	0,63			

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

Отже, отримані дані підтверджують, що в контрольній та експериментальній групі після експерименту показники рухових якостей неоднаково $p < 0,05$. Наочно уявімо отримані дані на рисунках 3.8-3.14.

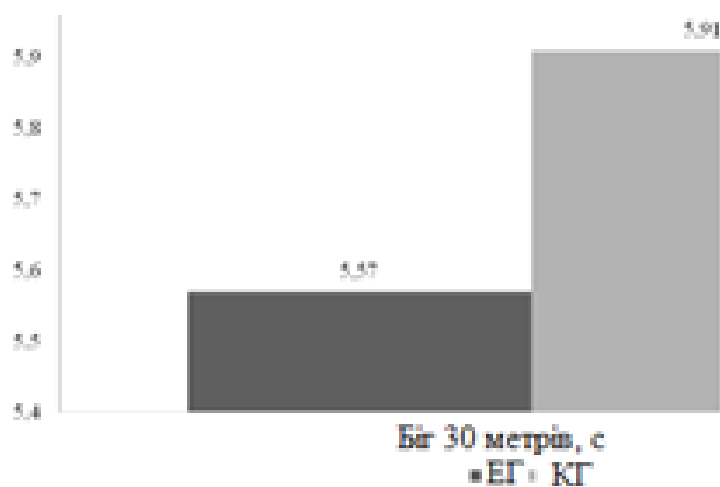


Рисунок 3.8 Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної та контрольної групи після експерименту

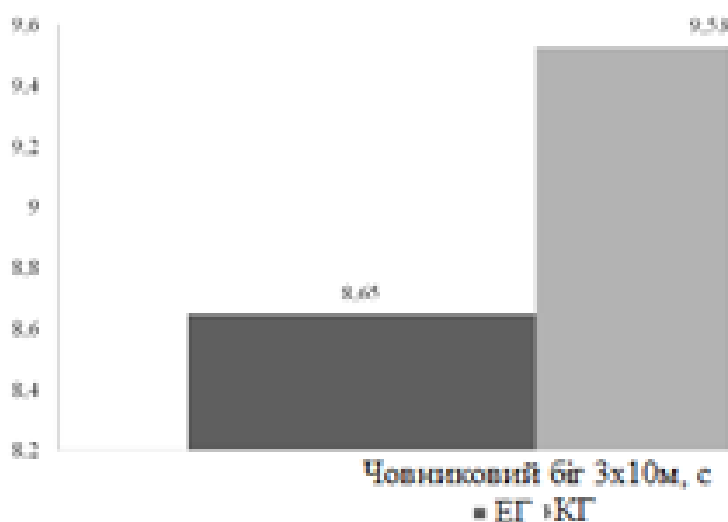


Рисунок 3.9 Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної та контрольної групи після експерименту

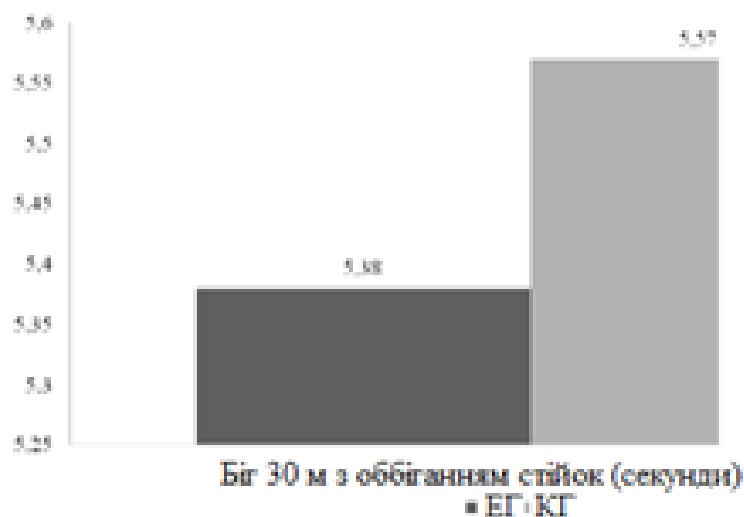


Рисунок 3.10 Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної та контрольної групи після експерименту

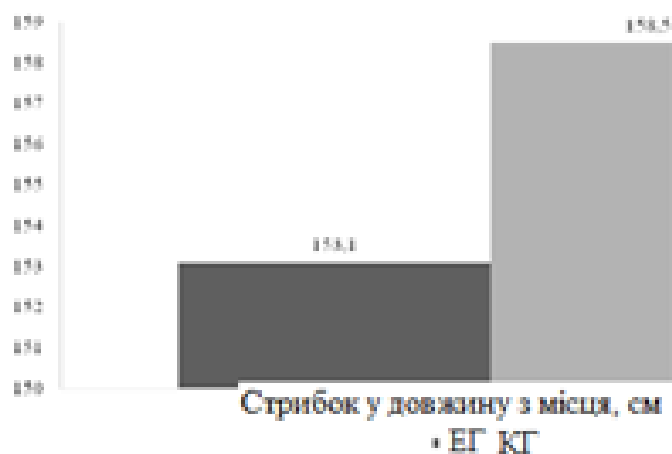


Рисунок 3.11 Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної та контрольної групи після експерименту



Рисунок 3.12 Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної та контрольної групи після експерименту

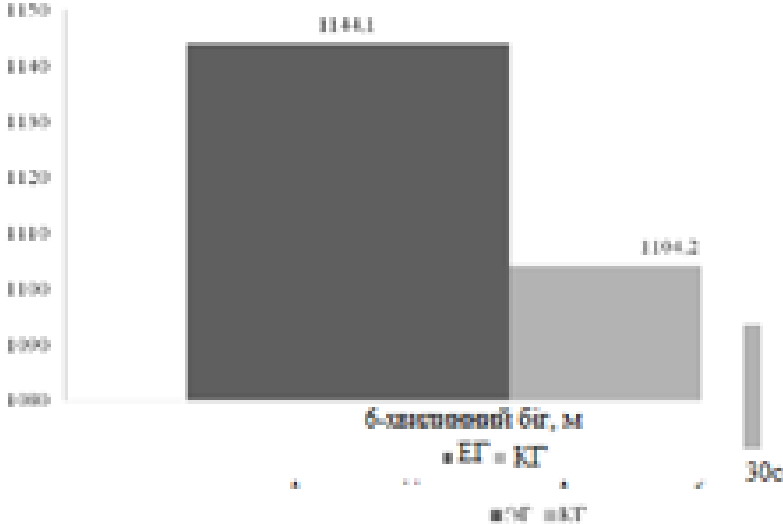


Рисунок 3.13 Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної та контрольної групи після експерименту



Рисунок 3.14 Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної та контрольної групи після експерименту

В тестах Біг 30 метрів, Човниковий біг 3x10 м, Біг 30 метрів з оббіганням стійок (секунди), Стрибок у довжину з місця (см), стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд, витривалість-6-хвилинний біг (метри), підтягування на перекладині (високій), кількість разів.

Різниця показників на користь хлопчиків експериментальної групи становить:

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

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

Таблиця 3.5

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

Тести		ЕГ	ЕГ	КГ	КГ
		до	після	до	после
Біг 30 метрів (секунди)	M	6,06	5,57	5,94	5,91
	σ	0,12	0,12	0,29	0,19
Човниковий біг 3x10 м (секунди)	M	9,89	8,65	9,92	9,53
	σ	0,14	0,08	0,13	0,63
Біг 30 метрів з обіганням стійок (секунди)	M	5,7	5,38	5,78	5,57
	σ	0,22	0,06	0,25	0,13
Стрибок у довжину з місця (см)	M	138,3	153,1	139,5	158,5
	σ	1,83	4,01	1,18	1,08
Стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд	M	70,7	84,8	67,7	81
	σ	3,4	0,92	1,83	4,03
Витривалість-6- хвилинний біг (метри)	M	1084,9	1144,1	1073,7	1104,2
	σ	15,59	13,88	17,94	37,18
Підтягування на перекладині (високій), кількість разів	M	3,7	6,1	3,5	5,2
	σ	0,67	0,88	0,85	0,63

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

Таблиця 3.6

Приріст показників рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків

експериментальної і контрольної групи до і після педагогічного експерименту в од.

Тести	ЕГ	КГ
Біг 30 метрів (секунди)	0,49	0,03
Човниковий біг 3x10 м (секунди)	1,24	0,39
Біг 30 метрів з оббіганням стійок (секунди)	0,32	0,21
Стрибок у довжину з місця (см)	14,8	19
Стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд	14,1	13,3
Витривалість-6-хвилинний біг (метри)	59,2	30,5
Підтягування на перекладині (високій), кількість разів	2,4	1,7

За даними таблиці спостерігається приріст показників рухових якостей у хлопчиків ЕГ, так і у хлопчиків КГ. Однак найбільшу достовірне зміна показників виявили у хлопчиків експериментальної групи за такими тестами:

по тесту Біг 30 метрів 0,49 секунди, по тесту човниковий біг 3x10 м – 1,24 секунд, по тесту біг 30 метрів з оббіганням стійок (секунди) – 0,32 секунд, по тесту стрибок у довжину з місця (см) – 14,8 см, по тесту стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд – 14,1 секунди, по тесту витривалість-6-хвилинний біг (метри) – 59,2 метрів, по тесту підтягування на перекладині (високій), кількість разів – 2,4 разів.

Отримані результати дослідження показали, що використання засобів боксу чиню позитивний вплив на покращення рівня розвитку рухових якості хлопчиків 10-12 років.

Для визначення ставлення дітей до здоров'я була проведена повторна

діагностика за трьома методиками, результати представлені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

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

Методика	Рівні	ЕГ	КГ
Індекс відношення до здорового способу життя	Високий	4 особи (40%)	3 особи (30%)
	Середній	5 осіб (50%)	6 осіб (60%)
	Низький	1 особа (10%)	3 особи (30%)

За результатами визначення ставлення до свого здоров'я можна сказати, що в учнів експериментальної групи суттєво знизився низький рівень, а контрольної змін немає. Тим самим можна стверджувати, що цикл бесід справив позитивний вплив на ставлення до свого здоров'я у дітей експериментальної групи.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного дослідження дозволили зробити наступні висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури показав недостатню вивченість питання розвитку рухових якостей у хлопців 10-12 років засобами боксу. Ефективність застосування засобів боксу, полягає в тому, що бокс активний та насичений рухами вид спорту, який також спрямований на фізкультурно-спортивну організацію занять.

Заняття боксом дозволяють домогтися високих результатів у розвитку рухових якостей, сприятливих змін у стані здоров'я, активізувати інтерес до занять спортом та ведення здорового способу життя.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку рухових якостей, а також розвитку швидкісних і координаційних здібностей.

2. На першому етапі дослідження при співставленні середніх результатів рухових якостей не було виявлено достовірної відмінності ($p < 0,05$) серед хлопчиків 10-12 років ЕГ і КГ.

Ми підібрали засоби боксу для використання в навчально-тренувальних заняттях з хлопчиками 10-12 років. Плануючи розвиток здатності концентрувати зусилля в короткий час, необхідно раціонально поєднувати вправи з різними зусиллями. Великі зусилля розвивають здатність до максимальної мобілізації і сприяють розвитку «вибухової» сили. Середні і малі дозволяють виконати рухи з великою швидкістю.

3. Порівняльна характеристика між експериментальною групою та контрольною групою дозволила визначити достовірну різниця ($p < 0,05$) з наступних тестів: біг 30 м; човниковий біг 3x10 м; біг 30 метрів з оббіганням стійок (секунди); стрибок у довжину з місця (див); стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд; витривалість-6-хвилинний біг (метри); підтягування на перекладині (високій).

Отже, ми відзначили позитивний вплив використовуваних засобів боксу на розвиток рухових якостей у хлопців 10-12 років.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Аксютин В. В., Коробейников Г. В. Исследование специальной работоспособности у боксеров с различными стилями ведения поединка. *Физическое воспитание студентов*. 2014. № 5. С. 3-7.
2. Валькевич О. В. Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 4. С. 83-86.
3. Вихор В. І. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. № 1. С. 24–28.
4. Діленян М.О. Бокс і кікбоксінг : навч. посібник з фізичного виховання і спорту для студ. вищ. навч. закладів; Київський національний ун-т будівництва і архітектури. Київ : Вид-во КНУБА, 2002. 137 с.
5. Енциклопедія олімпійського спорту України. за ред. В.М. Платонова. Київ : Олімп. літ., 2005. 464 с.
6. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібник. Київ : КНЕУ, 2006. 104 с.
7. Киприч С. В. Теоретические предпосылки совершенствования тренировочного процесс боксеров с учетом современных тенденций в развитии вида спорта. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(4). С. 130-135.
8. Киприч С. В., Донец А. В., Махди Омар Али Совершенствование управления тренировочным процессом боксеров на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 6. С. 20-24.
9. Киприч С. В., Донец А. В., Омар Али Махди Совершенствование управления тренировочным процессом боксеров на этапе непосредственной

підготовки к сореvнованиям. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 6. С. 20-24.

10. Киприч С. Теоретические предпосылки реализации стратегии совершенствования управления спортивной тренировкой в боксе с учетом современных тенденций развития вида спорта. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 3. С. 43-50.

11. Кирпич С., Мхади О.А., Рыбачок Р. Режимы тренировочных нагрузок для стимуляции функциональных возможностей квалифицированных спортсменов в боксе. *Імідж сучасного педагога*. 2013. № 3. С. 32-36.

12. Коритко З., Гриб А. Особливості фізичного стану та функціональних резервів серця в боксерів на початковому етапі базової підготовки. *Спортивна наука України*. 2015. № 2. С. 3-8.

13. Коробейніков Г. В., Аксютин В. В., Смоляр І. І. Зв'язок стилів ведення поєдинку боксерів із психофізіологічними характеристиками. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 9. С. 33-37.

14. Лахно С. В., Шинкарьов С. І. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. *Педагогічні науки*. 2013. № 8(2). С. 155-160.

15. Литвиненко А. Н. Техничко-тактичеські стилі ведення спортивного поєдинка в годзю-рю карате. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(4). С. 105-108.

16. Маликов Н.В. Теоретические и прикладные аспекты адаптации: Методическое пособие. Запорожье, 2001. 56 с.

17. Малинский И.И. Индивидуализация функциональной подготовленности борцов: Метод. рекомендации. К.: Науковий світ, 2001. 49

с.

18. Малинский И.И. Функциональная подготовленность борцов: Метод. рекомендации. Київ: Науковий світ, 2001. 43 с.

19. Маліков М.В., Сватъєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.

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

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

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

23. Махди Омар Али, Дьяченко А. Оценка эффективности тренировочных средств в боксе на основании оптимизации соотношения "доза-эффект" воздействий. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 113-117.

24. Махди Омар Али, Киприч С. В., Донец А. В. Тренировочные средства, направленные на стимуляцию специальной работоспособности квалифицированных спортсменов в боксе. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 3. С. 48-54.

25. Махди Омар Али, Киприч С., Донец А. Тренировочные средства, направленные на стимуляцию специальной работоспособности квалифицированных спортсменов в боксе. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 3. С. 48-54.

26. Международные правила борьбы греко-римской, вольной,

- женской и пляжной / Пер. Л. Куракина; ред. Н. Журули. Лозанна, 2005. 80 с.
27. Минин В. В. Особенности вегетативной регуляции у боксеров с различным уровнем вестибулярной устойчивости при моделируемой вестибулярной нагрузке. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 1. С. 204-207.
28. Михалюк Є. Л., Малахова С. Н., Левченко Л. І. Вплив спортивної кваліфікації боксерів на показники ритму серця, центральну гемодинаміку та фізичну прездатність. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 1. С. 208-212.
29. Мудрик І. П., Федина Н. І., Хабалюк Н. Р. Часові моделі техніки змагальних вправ спортсменів з карате-до на різних етапах спортивної підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 2. С. 67-71.
30. Ніколенко О. В., Глущенко Н. В. Тренерсько-педагогічні особливості підготовки боксерів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2015. Вип. 41. С. 89-95.
31. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник для ВНЗ. М-во освіти і науки, молоді та спорту України. Київ : Слово, 2011. 264 с.
32. Остьянов В. Н., Гриб А. І. Аналіз змагальної діяльності боксерів вищої кваліфікації різних вагових категорій. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. Гжицького*. 2011. Т. 13, № 4(2). С. 309-315.
33. Остьянов В.О., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка): учебное пособие для студ. вузов. Київ : Олимпийская литература, 2001. 239 с.
34. Павелец О. Я., Остьянов В. Н., Майданюк О. В. Модельные характеристики как основа индивидуализации подготовки боксеров высших разрядов (элиты). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 10. С. 52-55.
35. Павелец О. Я., Остьянов В. Н., Майданюк О. В. Модельные

характеристики как основа индивидуализации подготовки боксеров высших разрядов (элиты). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 10. С. 52-55.

36. Пашинцев В.Г. Влияние нагрузки различной направленности на показатели внешнего дыхания дзюдоистов. *Вестник спортивной науки*. 2011 №1. С. 38-40.

37. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для тренера высш. квалиф. Київ : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

38. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. Київ : Олимпийская литература, 1995. 320 с.

39. Приходько В.В. Тезисы к проекту реформы спорта высших достижений в современной Украине. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2010. № 2. С. 579 – 583.

40. Приходько П. Е. Психологічна підготовка боксерів до змагань. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 6. С. 57-60.

41. Приходько С. Б., Князь Н. В. Вибір нормалізуючого перетворення для інтервального оцінювання часу виконання проектів підготовки жінок-боксерів до змагань. *Збірник наукових праць Національного університету кораблебудування*. 2014. № 5. С. 87-91.

42. Приходько С. Б., Князь Н. В. Розробка регресійної моделі тривалості виконання проектів підготовки жінок-боксерів до змагань. *Восточно-Европейський журнал передових технологій*. 2015. № 2(4). С. 16-20.

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

44. Рыбачок Р. Применение внутренировочных средств стимуляции

работоспособности в процессе подготовки квалифицированных боксеров. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 104-107.

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

46. Сватъев А.В., Маликов Н.В. Функциональная диагностика в физическом воспитании и спорте Запорожье: ЗГУ, 2004. 195 с.

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

48. Скляр М. С. Ступінь сформованості спеціальних умінь та навичок у учнів старших класів загальноосвітньої школи під впливом регулярних занять карате. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(4). С. 232-236.

49. Стрикаленко Є. А., Гузар В. М., Шалар О. Г. Проблема травматизму в кіокушин карате. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2016. № 4. С. 73-77.

50. Ступець І. О. Підвищення показників швидкісно-силових якостей у юних спортсменів виду "шинкіокушин" карате. *Єдиноборства*. 2016. № 2. С. 58-61.

51. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. 391 с.

52. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. Ч.1. Тернопіль: Богдан, 2003. 279 с.

53. Фаворитов В. М., Дьомін О. М., Желєнков С. В., Сідоренко О. А. Експериментальне обґрунтування методики швидкісно-силової підготовки юних боксерів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 2. С. 135-140.

54. Фізичне виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя : тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 19-20 жовтня 2005 р., Запоріжжя. під ред. Н. П. Голєвої ; М-во освіти і науки України, ЗНТУ. Запоріжжя : ЗНТУ, 2005. 96 с.

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

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

57. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль : Навч. книга Богдан. 2012. 276 с.

58. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посібник. Б. М. Шиян., Харків : "ОВС", 2005. 208 с.

59. Ocetkiweicz T., Skalska A., Grodzicki T. Balance estimation by using the computer balance platform: repeatability of the measurements. *GerontologiaPolska*. 2006. Vol.14, № 3. P. 144 - 148.

60. Paton C.D. Effects of low- vs. high-cadence interval training on cycling performance. *Journal of Strength and Conditioning Research* 23(6). 2009. P. 1758 - 1763.

61. Pelliccia A., Corrado D., Bjørnstad H.H. [et al.] Recommendations for participation in competitive sport and leisure-time physical activity in individuals with cardiomyopathies, myocarditis and pericarditis. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*. 2006. Vol. 13. P. 876 - 885.

62. Ringdahl E. S. Pandit Treatment of knee osteoarthritis. *Am. Fam. Physician*. 2011. Vol. 83, № 11. P. 1287 - 1292.

63. Schlüter-Brust K., Leistenschneider P., Dargel J. [et al.] *Acute injuries in Taekwondo. Int. J. Sports Med.* 2011 Vol. 32, № 8. P. 629 - 634.