

Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainsky Eastern European National University. Issue. 36. Physical education and sports. — Luts'k, 2019. P. 52-58. (in Ukr.)

8. Krutsevich T., Andreeva O., Blagiy O., Pogasiy L. (2017), Characteristics of the components of the theory of physical recreation. Physical education, sports and tourist and local history work in educational institutions: Sat. Sciences. wash Pereyaslav-Khmelnitsky, pp. 313–320. (in Ukr.)

9. Moroz Y. (2019) Significance of the influence of outdoor games on the development of personality in the field of recreation. Actual issues of the humanities. №25 С. 230-234. (in Ukr.)

10. Pasechnik V., Melnik V. (2018), Recreational games: textbook. allowance. Lvov: Leningrad State University of Physical Culture, 106 p. (in Ukr.)

11. Ripak M., Ripak I. (2019). Peculiarities of women's motor activity. Bulletin of the Carpathian University. Series: Physical culture. (33). P. 72-78. (in Ukr.)

12. Andrieieva O, Kashuba V, Karp I, Blystiv T, Palchuk M, Kovalova N, Khrypko I. (2019), Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. Vol. Nineteenth Art 147. pp. 1022 - 1029. (in Eng.)

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K(156).07

УДК 373.5.016:796.83

Кравченко Т.П.

**доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
ORCID 0000-0002-6041-3101**

Данилко В. М.

**викладачка кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
ORCID 0000-0003-0668-0281**

ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У ХЛОПЧИКІВ 10-12 РОКІВ

Сучасність ставить перед нами умови, в яких головним пріоритетом в формуванні гармонійно розвиненої особистості є розвиток та зміцнення здоров'я підостаючого покоління. Адже саме здоров'я дітей визначає рівень добробуту, стабільності суспільства та й кожної окремої особистості, а також його майбутній розвиток.

Мета дослідження вивчити та експериментально перевірити ефективність застосування засобів боксу на розвиток рухових якостей, ставлення до здоров'я та здорового способу життя в хлопчиків 10-12 років.

Матеріали і методи дослідження. Для вирішення мети нами використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення психолого-педагогічної та науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Підчас проведення педагогічного експерименту перевіряли ефективність впровадженої методики проведення занять фізичної культури з використанням елементів боксу в розвитку рухових якостей хлопчиків 10-12 років, та їх ставлення до здоров'я. За результатами дослідження виявлено, що після зіставлення середніх результатів рухових якостей було виявлено достовірності відмінностей ($p < 0,05$) серед хлопчиків 10-12 років ЕГ і КГ. Були підбрані засоби боксу для використання в навчальному процесі, а саме на уроках фізичної культури з хлопчиками 10-12 років.

Висновки. Після проведення педагогічного експерименту спостерігався прогрес в показниках експериментальної групи в порівнянні з показниками контрольної. В результаті проведеного дослідження можемо зробити такі висновки, що впроваджена нами методика була ефективною, і добре впоралась з виконанням поставлених нами завдань.

Ключові слова. Урок фізичної культури, хлопчики 10-12 років, фізичний розвиток, здоров'я, бокс.

Kravchenko T., Danylko V. The impact of using boxing equipment in the educational process on the development of motor skills and attitudes to health in boys aged 10-12 years. Modernity presents us with conditions in which the main priority in the formation of a harmoniously developed personality is the development and strengthening of the health of the younger generation. After all, it is the health of children that determines the level of well-being, stability of society and of each individual, as well as its future development.

The purpose of the study is to study and experimentally verify the effectiveness of using boxing tools on the development of motor skills, attitudes to health and a healthy lifestyle in boys aged 10-12.

Research materials and methods. To solve the goal, we used the following research methods: theoretical analysis and generalization of psychological-pedagogical and scientific-methodical literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Research results. During the pedagogical experiment, the effectiveness of the implemented method of conducting physical education classes using elements of boxing in the development of motor qualities of boys aged 10-12 years and their attitude to health was checked. According to the results of the study, it was found that after comparing the average results of

motor qualities, the reliability of differences ($p < 0.05$) was found among boys aged 10-12 years of EG and CG. Boxing equipment was selected for use in the educational process, namely in physical education lessons with boys aged 10-12.

Conclusions. After conducting the pedagogical experiment, progress was observed in the indicators of the experimental group in comparison with the indicators of the control group. As a result of the conducted research, we can draw the following conclusions that the technique implemented by us was effective and coped well with the tasks set by us.

Key words: physical education lesson, boys 10-12 years old, physical development, health, boxing.

Постановка проблеми. Сучасність ставить перед нами умови, в яких головним пріоритетом в формуванні гармонійно розвиненої особистості є розвиток та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Адже саме здоров'я дітей визначає рівень добробуту, стабільності суспільства та й кожної окремої особистості, а також його майбутній розвиток. У законі «Про освіту» зазначено, що «здоров'я є найважливішим інтегральним показником, що відображає біологічні характеристики дитини, соціально-економічний стан країни, умови виховання та освіти дітей, їхній рівень життя в сім'ї та стан довкілля» [8].

Напрями розвитку освіти поставили перед педагогами завдання щодо розробки нових шляхів та засобів щодо зміцнення фізичного розвитку, стану здоров'я дітей. Одним з елементів які мають змогу впливати на даний процес є бокс, оскільки 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 досягти високих результатів у розвитку рухових якостей, сприятливих змін у стані здоров'я, та допомагають активізувати інтерес до зайняття спортом та дотримання здорового способу життя.

Однак, незважаючи на актуальність даної проблематики щодо зміцнення та збереження здоров'я населення, з кожним роком зростає кількість дітей, які мають різні вади та відхилення в стані здоров'я. Щороку кількість захворювань серед дітей збільшується і такі діти потребують особливого підходу та умов навчання та проживання.

Саме тому актуальними є питання розробки критеріїв здоров'я, опрацювання проблеми використання резервних можливостей організму, пошук шляхів мобілізації резервів без ризику зриву адаптації, вивчення засобів формування здорового способу життя в процесі занять боксом та в умовах мінливого природного та соціального середовища, обґрунтування закономірностей індивідуальної та суспільної діяльності.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Аналіз теоретико-методичної літератури, пов'язані з темою нашого дослідження, показує, що проблема фізичного розвитку, фізичної працездатності та рухових якостей хлопчиків 10-12 років засобами боксу мало вивчена і тому потребує детального аналізу та поглибленого вивчення. На соціально-педагогічному рівні актуальність полягає в тому, що система освіти реалізує соціальне замовлення суспільства на формування здорових та всебічно розвинених школярів, це є умовою подальшого успішного та продуктивного життя. Про це свідчать численні дослідження таких педагогів та психологів, як Никитенко С.А., Лазоренко С.А. та ін.

Проблема застосування засобів боксу для формування рухових якостей хлопчиків 10-12 років знайшла своє відображення у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників. Але, вивчивши наукову літературу, ми можемо констатувати, що досліджень, присвячених нашій проблемі, недостатньо, хоч їй і приділяли увагу такі науковці Вихор В., Гайдамак І.І., Дегтяров І.П., Нікітенко С.А. У зв'язку з цим виникла потреба вивчення, застосування засобів боксу на формування рухових якостей у хлопчиків 10-12 років.

Аналіз психолого-педагогічної літератури та педагогічного досвіду дозволив визначити протиріччя між наявною увагою до проблеми застосування засобів боксу для формування рухових якостей у хлопчиків 10-12 років та недостатнім описом застосування впливу засобів боксу на рухові якості у хлопчиків 10-12 років на сучасному етапі [4, 11].

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

Мета дослідження вивчити та експериментально перевірити ефективність застосування засобів боксу на розвиток рухових якостей, ставлення до здоров'я та здорового способу життя в хлопчиків 10-12 років.

Матеріали і методи дослідження. Щоб досягти у дослідницькій діяльності мети використовували комплексне поєднання методів дослідження: 1) теоретичне (проводили аналіз та узагальнення науково-методичної літератури); 2) емпіричне (педагогічне спостереження, контрольні випробування (тестування) рухових якостей, педагогічний експеримент), тестування ставлення до здоров'я та здорового способу життя; 3) метод математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі шкіл загальної середньої освіти №7, №2 м. Переяслав. У дослідженні взяли участь хлопчики 10-12 років. Було відібрано дві групи: контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ) по 10 дітей у кожній групі.

Результати дослідження. Шкільний вік є найсприятливішим періодом у розвиток рухових якостей, і навіть розвитку швидкісних і координаційних здібностей. У цьому віці заняття боксом дозволять навчити дітей тривалий час виконувати певні циклічні дії в помірному та більш інтенсивному темпі. У цей віковий період розвиток рухових якостей проводиться за двома основними напрямками: стимулюючий та спрямований розвиток. Стимулюючий розвиток рухових якостей здійснюється у процесі навчання школярів основам управління рухами. Спрямований розвиток полягає у підвищенні функціональних можливостей дитячого організму, яке забезпечене засобом виконання вже добре освоєних вправ в умовах поступового збільшення тренувального навантаження.

Формування рухових якостей фізичного стану здоров'я у дітей 10-12 років безумовно є не тільки періодом дозрівання опорно-рухового апарату, а й розвитком вищих центрів регуляції рухів людини. У віковий період між 10 і 12 роками зумовлений остаточним розвитком координаційних рухів, тим самим діти ефективніше виконують довільні вправи, рухи у дітей стають різноманітнішими і точнішими, набувають плавності та гармонійності виконання. Діти середнього шкільного віку можуть навчитися вмінно дозувати свої зусилля, підпорядковувати руху заданому ритму рухів,

вчасно регулювати інтенсивність супутніх рухів. Підвищення функції регулювання кори головного мозку створює сприятливі умови для цілеспрямованого педагогічного впливу. Організм дітей 10-12 років, які регулярно займаються спортом розвивається інтенсивніше, тому що функціональні перебудови, що відбуваються в даному віці, створюють сприятливі передумови розвитку рухових якостей засобами боксу, а також розвитку здорового способу життя, за рахунок активного прагнення займатися спортом та відмовою від шкідливих звичок [12].

«Бокс – шляхетний та мужній вид спорту, що сприяє універсальному розвитку рухових можливостей, сили, спритності, витривалості, гнучкості. Боксер на рингу повинен вміти знаходити правильні рішення множини тактичних завдань. Для цього потрібна увага, пам'ять, мислення та розвинені інтелектуальні здібності, які сприймають, оцінюють та переробляють інформацію поєдинку» [9].

При правильному підході фізичне навантаження при заняттях боксом дозволяє динамічно розвиватися, запобігає розвитку гіподинамії, яка тягне за собою цілу низку захворювань та патологій. При заняттях боксом у дітей відбувається активне тренування витривалості та координації рухів, прискорюється робота центральної нервової системи, завдяки чому може спостерігатись навіть покращення показників навчальної діяльності, що дуже важливо для дітей 10-12 років. Крім того, для хлопчиків 10-12 років заняття боксом дозволяють усунути емоційну напругу та виплеснути злість, а також дозволяють відчувати впевненість у своїх силах [10].

Отже, при поєднанні всіх перерахованих вище переваг, у разі регулярних і правильно підібраних занять з використанням елементів боксу хлопчики 10-12 років можуть вирости фізично підтягнутими, дуже стійкими та спокійними емоційно врівноваженими, вони будуть здатні вирішити будь-яку життєву ситуацію.

Підвищення рухових якостей фізичного стану здоров'я у хлопчиків 10-12 засобами боку включає кілька етапів:

- підготовчий етап, використовують загальну та спеціальну фізичну підготовку, закладають основи правильного дихання та психологічного настрою;

- початковий етап формування майстерності із поступовим ускладненням;

- планування циклів тренувань та змагань;

- період реабілітації та відновлення [11].

Розглянуті етапи дозволяють не тільки покращити рухові якості дітей, але й дозволяють підвищити рівень фізичного здоров'я та сформувати стійкий інтерес до занять боксом. Дуже важливо при використанні засобів боксу для підвищення рухових якостей хлопчиків середнього шкільного віку використовувати як практику тренувань, так і теорію щодо правильності виконання вправ, з техніки та тактики бою, про важливість психологічного налаштування та збереження свого здоров'я [3, 5].

Таким чином, при комплексному розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років засобами боксу повинні домінувати вправи швидко-силового характеру, а також вправи для розвитку загальної витривалості, проте дані засоби боксу жодною мірою не повинні застосовуватися на шкоду розвитку спритності, швидкості, гнучкості та сили. Як зазначалося, у цьому віці більшість фізичних вправ створює широкий спектр впливу на організм, тому вправи на спритність, гнучкість (залежно від дозування навантажень) сприятимуть розвитку, силовій витривалості, і силі.

Зважаючи на вище сказане можемо узагальнити, що здоровий спосіб життя є результатом впливу багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, які враховують об'єктивні та суб'єктивні умови, що створюють сприятливий вплив на стан здоров'я людини. Ведення здорового способу життя і є важливим стимулом для розвитку інших сторін життя людини, у тому числі для досягнення довголіття та повноцінного виконання своїх соціальних функцій. Здоровий спосіб життя – це система індивідуальних проявів особистості у різних сферах діяльності, що відображає ставлення до себе, соціального середовища, з позицій цінності здоров'я [2, 6].

Під час проведення педагогічного експерименту ми перевіряли ефективність впровадженої методики ведення занять з використанням елементів боксу для розвитку рухових якостей хлопчиків 10-12 років.

Дослідження проводилося в Переяславських закладах загальної середньої освіти №7, №2 з вересня 2021 року по вересень 2022 року і складалося з трьох етапів.

До експерименту заняття в рамках навчальної програми були однаковими у контрольній та експериментальній групі. Потім експериментальна група займалася 3 рази в тиждень на уроках фізичної культури з використанням елементів боксу. Контрольна група: 3 рази на тиждень на звичайних уроках фізичною культурою.

При цьому 3 рази на тиждень на двох з трьох уроків використовувалися методи колового тренування, спрямовані на підвищення швидко-силових якостей та загальної витривалості спеціальними вправами.

Під час колового тренування, яке складається з чотирьох станцій, учні виконують такі завдання:

1. Виконання одиночних ударів на швидкість;

2. Удосконалення швидкості виконання захисних дій;

3. Виконання пересувань на швидкість у 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.

З метою розвитку відчуття часу, а також підвищення витривалості для сприятливого ведення бою, час для виконання вправ на станціях становив 2 хвилини згідно правил боксу (1 раунд дорівнює 2 хвилинам).

Хлопчики тренуються кожен на своїй станції протягом двох хвилин, а за командою настає хвилинна перерви, під час якої хлопці міняються станціями. Також хвилинна перерви необхідна для відновлення сил. Після хвилиної перерви за сигналом хлопчики знову приступають до виконання вправ на станції і т.д. поки кожен, хто тренується, не пройде повне коло і не виконає всі завдання. Після того, як всі, хто займається, пройшли повне коло, вони відпочивають протягом трьох хвилин. За допомогою розслаблюючих вправ які призводять до розслабленого стану групи м'язів, які зазнавали навантажень під час колового тренування. Після того як три хвилини пройдуть колове тренування,

повторюється по тому ж колу.

Розглянемо деякі особливості виконання вправи на кожній станції:

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

2. Вправа виконується в парі з розподілом за завданнями (за номерами), перебуваючи один навпроти одного у стійці боксера на відстані. Боксер № 1 виконує різні удари повітрям на відстані, боксер № 2 виконує захисні дії, за допомогою ухилів, відхилень, блоків, відповідно до нанесеного удару і завдає миттєвих ударів у відповідь. Для того, щоб ускладнити передбачення наступного удару, учні завдають ударів з різним інтервалом часу, з різною частотою кожної руки, з скороченням та збільшенням дистанції. Через одну хвилину за сигналом боксери міняються номерами (завданнями).

3. Вправу виконують також у парі з розподілом за номерами. Перебуваючи в бойовій стійці, боксер № 1 виконує хаотичні пересування (вперед, назад, в сторони) з різною швидкістю, а боксер № 2 повинен швидко повторити пересування, але при цьому важливо зберегти початкову дистанцію не далі витягнутої руки. Після однієї хвилини та команди боксери мінятимуться завданнями. Ця вправа спрямована на вдосконалення пересування під час ведення бою. Вміти швидко скорочувати та збільшувати дистанцію не втрачаючи рівноваги та утримуючи опору.

4. Учні, знаходячись біля важких підвісних мішків і за сигналом починають наносити повторні серії ударів з максимально можливою частотою протягом 10 секунд. Потім впродовж 20 секунд, спокійне переміщення навколо мішка з захисними елементами. І так протягом 2 хвилин. Залежно від рівня фізичної підготовленості час відпочинку зростає.

Отже, під час проведення колового тренування здійснювався контроль за правильністю та швидкістю виконання вправ. З метою розвитку сили було використано загальнорозвиваючі вправи на гімнастичних снарядах, зокрема вправи з обтяженнями. Для розвитку швидкості використовували рухливі та спортивні ігри, з акцентом на швидкість виконання рухів в обмеженому просторі.

Крім зазначеного колового тренування використовували комплекс вправ:

1. Торнадо, при виконанні цієї вправи необхідно було протягом однієї хвилини провести якнайбільше дотиків по рукавичках противника. Перший боксер переміщається, витягнувши руки, перед собою здійснюючи рухи вгору і вниз. Другий боксер у свою чергу повинен якнайбільшу кількість разів торкнутися рукавичок. Таким чином, проводять три раунди.

2. Нерухомий м'яч, при виконанні цієї вправи важливо здійснити удар по команді «бокс» по м'ячу швидше ніж супротивник, важливо повністю контролювати попадання під час торкання.

3. Швидкість, при виконанні даної вправи, перший боксер витягує долоню і пересуває її вліво-вправо при ударі другого боксера. При цьому другий боксер повинен якнайточніше і швидше потрапити в ціль. Час виконання – 30 сек.

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

5. Бар'єр (боксер на відстань 10 м через кожен метр натягується скакалка), при виконанні цієї вправи за командою "бокс" учень починає бігти з максимальним прискоренням при цьому піднімаючи високо гомілки.

6. Торкнися рукавичок, при виконанні цієї вправи два боксери повинні торкнутися один одного рукавичками. А третій боксер заважає їм торкнутися один одного рукавичками.

7. Бій з тінню - з гантелями під час виконання цієї вправи боксери проводять два раунди по 2 хв, де протягом однієї хвилини проводять роботу з гантелями без прискорення та з прискоренням.

8. Скакалка, при виконанні цієї вправи боксери проводять серію стрибків на скакалці з максимальним прискоренням.

9. Швидкість реакції, при виконанні цієї вправи боксери починають віджиматися (присідати, стрибки, качати прес і т.д.) за командою «бокс» вони повинні з максимальним прискоренням стати і зробити оберт на 360, 180 градусів після чого побігти з прискоренням до кінця залу.

Таблиця 1.

Відмінності в процесі занять в контрольній та експериментальній групах

Особливості навчального процесу	Група	
	Експериментальна	Контрольна
Загальний об'єм навантажень в тиждень	270	270
Застосування колового тренування в тиждень	64	28
Обсяг ЗФП на розвиток сили та швидкісно-силової витривалості (хв)	45	45
Обсяг ЗФП на розвиток координації (хв)	20	23
Обсяг ЗФП на розвиток витривалості (хв)	15	15
Спеціальна техніко- тактична підготовка	126	159

Таким чином, особливості застосованої експериментальної методики полягала у збільшенні частки засобів швидкісної підготовки

1. за рахунок засобів спеціальної методики колового тренування, яка застосовувалася на двох із трьох занять на 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. Під час проведення розмов орієнтувалися на пізнавальні мотиви учнів середнього шкільного віку до ведення здорового способу життя і заняття спортом.

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

4. Намагалися збагатити уяву учнів про важливість ведення здорового способу життя і введення спорту життя 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".

На другому етапі було проведено дослідження з оцінки рухових якостей хлопчиків 10-12 років після проміжного педагогічного експерименту. Результати представлені у таблиці 2.

Таблиця 2.

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

№ п/п	ТЕСТИ		ЕГ	КГ	t	Різниця	P
1	Біг 30 метрів	М	5,57	5,91	4,92	-0,34	<0,05
		σ	0,12	0,19			
2	Човниковий біг 3x10 м	М	8,65	9,53	4,38	-0,88	<0,05
		σ	0,08	0,63			
3	Бег 30 метров з оббіганням стійки с.	М	5,38	5,57	4,28	-0,19	<0,05
		σ	0,06	0,13			
4	Стрибок в довжину з місця (см.)	М	153,1	158,5	4,11	-5,4	<0,05
		σ	4,01	1,08			
5	Стрибки через скакалку за 30 с.	М	84,8	81	2,91	3,8	<0,05
		σ	0,92	4,03			
6	Витривалість біг 6 хв. (метри)	М	1144,1	1104,2	3,18	39,9	<0,05
		σ	13,88	37,18			
7	Підтягування. (кількість раз)	М	6,1	5,2	2,63	0,9	<0,05
		σ	0,88	0,63			

Отже, отримані дані підтверджують, що в контрольній та експериментальній групі після експерименту показники рухових якостей неоднаково $p < 0,05$. Наочно поглянемо на отримані дані, малюнки 1-7.



Рис. 1. Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної та контрольної групи після експерименту



Рис. 2. Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної та контрольної групи після експерименту

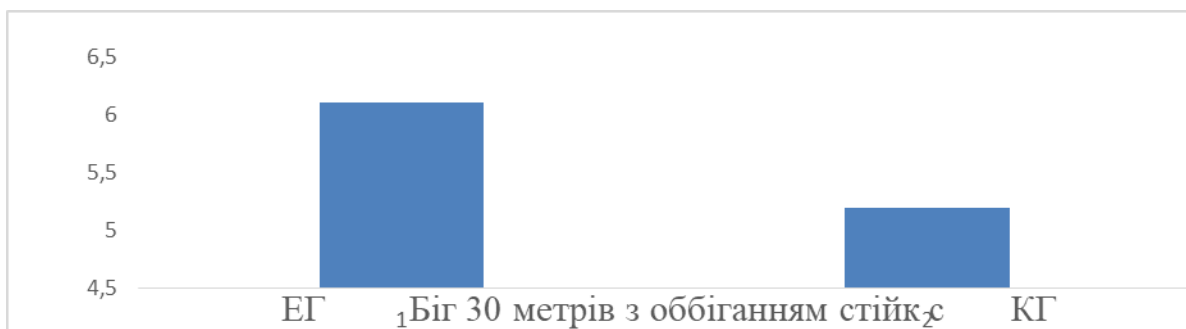


Рис. 3. Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної та контрольної групи після експерименту



Рис. 4. Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної та контрольної групи після експерименту



Рис. 5. Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної та контрольної групи після експерименту



Рис. 6. Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної та контрольної групи після експерименту



Рис. 7. Середні показники рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків 10-12 років експериментальної та контрольної групи після експерименту.

По таблицях і малюнках видно, що тестам Біг 30 метрів, Човниковий біг 3x10 м, Біг 30 метрів, Стрибок у довжину з місця, стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд, Витривалість біг 6 хвилин (метри), підтягування на перекладині, кількість разів. Різниця показників на користь хлопчиків експериментальної групи складає: по тесту Біг 30 метрів в 0,34 секунди, по тесту Човниковий біг 3x10 м - 0,88 секунд, за тестом Біг 30 метрів з – 0,19 секунд, за тестом, Стрибок у довжину з місця (див.) – 5,4 см., за тестом стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд – 3,8, по тесту витривалість біг 6 хвилин – 39,9 метрів, по тесту підтягування на перекладині, кількість разів - 0,9 разів. У таблиці 3 та 4 представлені результати, що характеризують зміну показників рухових якостей у хлопчиків експериментальної та контрольної групи до кінця педагогічного експерименту. За даними таблиці спостерігається приріст показників рухових якостей, як у хлопчиків ЕГ, так і у хлопчиків КГ.

Таблиця 3.

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

№ п/п	ТЕСТИ		ЕГ		КГ	
			до	після	до	після
1	Біг 30 метрів	M	6,06	5,57	5,94	5,91
		σ	0,12	0,12	0,29	0,19
2	Човниковий біг 3x10 м	M	9,89	8,65	9,92	9,53
		σ	0,14	0,08	0,13	0,63
3	Біг 30 метрів з оббіганням стійок с.	M	5,7	5,38	5,78	5,57
		σ	0,22	0,06	0,25	0,13
4	Стрибок в довжину з місця (см.)	M	138,3	153,1	139,5	158,5
		σ	1,83	4,01	1,18	1,08
5	Стрибки через скакалку за 30 секунд	M	70,7	84,8	67,7	81
		σ	3,4	0,92	1,83	4,03
6	Витривалість біг 6 хвилин (метри)	M	1084,9	1144,1	1073,7	1104,2
		σ	15,59	13,88	17,94	37,18
7	Підтягування (кількість раз)	M	3,7	6,1	3,5	5,2
		σ	0,67	0,88	0,85	0,63

Проте найбільшу достовірну зміну показників виявили у хлопчиків експериментальної групи за такими показниками: - Біг 30 метрів в 0,49 секунд, - Човниковий біг 3x10 м - 1,24 секунд, - Біг 30 метрів з оббіганням стійок (секунди) – 0,32 секунд, за тестом - Стрибок у довжину з місця – 14,8 см., - Стрибки через скакалку за 30 секунд – 14,1 секунди, - Витривалість біг 6 хвилин (метри) - 59,2 метрів, - підтягування кількість разів – 2,4

Таблиця 4.

Приріст показників рівня розвитку рухових якостей у хлопчиків експериментальної та контрольної групи до та після педагогічного експерименту

№п/п	ТЕСТИ	ЕГ/КГ	
1	Біг 30 метрів	0,49	0,03
2	Човниковий біг 3x10 м	1,24	0,39
3	Біг 30 метрів з оббіганням стійок с.	0,32	0,21
4	Стрибок в довжину з місця (см.)	14,8	19
5	Стрибки через скакалку за 30 с.	14,1	13,3
6	Витривалість біг 6 хв. (метри)	59,2	30,5
7	Підтягування (кількість раз)	2,4	1,7

Отримані результати дослідження показали, що використання засобів боксу позитивно впливаю на покращення рівня розвитку рухових якості хлопчиків 10-12 років. Для визначення ставлення дітей до здоров'я було проведено повторну діагностику за трьома методиками, результати представлені в таблиці 5.

Таблиця 5.

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

Методика	Рівні	ЕГ	КГ
Індекс відношення до здоров'я та здорового способу життя	Високий	4 (40%)	3 (20%)
	Середній	5 (50%)	6 (60%)
	Низький	1 (10%)	3 (20%)

За результатами визначення ставлення до свого здоров'я можна сказати, що в учнів експериментальної групи суттєво знизився низький рівень, а в контрольній зміні немає. Тим самим можна стверджувати, що цикл розмов позитивно вплинув на ставлення до свого здоров'я у дітей експериментальної групи.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати проведеного дослідження дозволили зробити такі висновки, що у першому етапі дослідження після зіставлення середніх результатів рухових якостей було виявлено достовірності відмінностей ($p < 0,05$) серед хлопчиків 10-12 років ЕГ і КГ. Підібрали засоби боксу для використання в

навчальному процесі на уроках з хлопчиками 10-12 років. Порівняльна характеристика між експериментальною групою та контрольною групою дозволила визначити достовірну відмінність ($p < 0,05$) за такими показниками: Біг 30 метрів; Човниковий біг 3x10 м; Біг 30 метрів; Стрибок у довжину з місця; Стрибки через скакалку за 30 секунд; Витривалість біг 6 хвилин (метри); Підтягування (кількість разів). Визначили позитивний вплив використовуваних засобів боксу в розвитку рухових якостей у хлопців 10-12 років. Після проведення педагогічного експерименту спостерігався прогрес в показниках експериментальної групи в порівнянні з показниками контрольної групи. В результаті проведеного дослідження можемо зробити такі висновки, що впроваджена нами методика була ефективною, і впоралась з виконанням поставлених нами завдань.

Література

1. Вихор В. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів. Олімпійський і професійний спорт. 2012. № 3 (19). С. 319-323.
2. Гайдамак І.І. Бокс. Навчання і тренування. Остянов. Київ: Олімпійська література, 2001. 236 с.
3. Дегтяров І. П. Тренерованність боксерів. Київ: Здоров'я, 2005. 144с.
4. Кравченко Т.П. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я підлітків в процесі туристсько-краєзнавчої роботи в умовах закладів середньої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2 С. 96 – 103
5. Лазоренко С.А. Рівень рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 4. С. 34-37.
6. Никитенко С. Оптимізація скоростно-силових компонентів техніки ударів в індивідуальних комбінаціях кваліфікованих боксерів // Наука в Олімпійському спорті. 2000. № 1. С. 38-42.
7. Нікітенко С.А. Метод контрастного виконання спеціалізованих вправ із зміною часу та сили ударів боксерів. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С.. Харків, 2000. № 19. С. 26-28.
8. Радченко Л., Шинкарук О. Індивідуалізація тренувального процесу висококваліфікованих фехтовальщиків з урахуванням морфофункціональних моделей. Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. IV Міжнарод. науковий конгрес: Тези доповідей. 16-19 травня 2000 р. К., 2000. С. 112.
9. Романенко М.І. Бокс. Київ, 1985. 319 с.
10. Шевчук Е. Н. Хабинец, А. С. Лобок Т. А. Анализ соревновательной деятельности боксеров первого среднего веса разной квалификации. Вісник. 2015. №129, т. IV. С. 193-197.
11. Korobeynikov Georgiy. Reserch of the hand motion dynamic characteristics of the women boxers with different types of functional asymmetry. G. Korobeynikov, V. Potop, L. Korobeynikova, A. Kolumbet, I. Khmelniiska, D. Shtangey, V. Mischenko, V. , Aksutin, A. Golets. Journal of Physical Education and Sport (JPES). - 2019. Vol. 19 (Supplement issue 6), apt 328. - pp.2185- 2191. DOI:107752/jpes. 2019.s6328.
12. Zazryn T. Prospective cohort study of injury in amateur and professional boxing. T. Zazryn, P. Cameron, P. A. McCrory. British Journal of Sports Medicine. - 2006. № 40. - P. 670-674.

References

1. Vykhov V. (2012). "Rozvytok spetsialnoi vytrivalosti u bokseriv". Olimpiyskiy i profesiyniy sport. № 3 (19). S. 319-323.
2. Haidamak I.I. (2001). "Boks. Navchannia i trenuvannia. Ostianov". Kyiv: Olimpiiska literatura, 236 s.
3. Dehtiarov Y. P. (2005). "Trenyrovannost bokserov". Kyev: Zdorove, 144s.
4. Kravchenko T.P. (2019). "Formuvannia tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia pidlitkiv v protsesi turystsko-kraieznavchoi roboty v umovakh zakladiv serednoi osvity". Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 2 S. 96 – 103
5. Lazorenko S.A. (2013). "Riven rukhovoї aktyvnosti uchnivskoi molodi vyshchychkh navchalnykh zakladiv Sumshchyny". Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 4. S. 34-37.
6. Nykytenko S. (2000). "Optymyzatsiia skorostno-sylovykh komponentov tekhnky udarov v yndyvydualnykh kombynatsiyakh kvalyfytyrovannykh bokserov" // Nauka v Olympyiskom sporte. № 1. S. 38-42.
7. Nikitenko S.A. (2000). "Metod kontrastnoho vykonannia spetsializovanykh vprav iz zminoiu chasu ta syly udariv bokseriv". Pedagogika, psykholohiia ta medykobiolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: Zb. nauk. pr. pid red. Yermakova S.S.. Kharkiv, № 19. S. 26-28.
8. Radchenko L., Shynkaruk O. (2000). "Yndyvydualyzatsiia trenyrovchnoho protsesa vysokokvalyfytyrovannykh fekhtovalshchikov s uchëtom morfofunktsyonalnykh modelei". Olimpiyskiy sport i sport dlia vsikh: problemy zdorovia, rekreatsii, sportyvnoi medytsyny ta reabilitatsii. IV Mizhnarod. naukovyi konhres: Tezy dopovidei. 16-19 travnia 2000 r. K., S. 112.
9. Romanenko M.I. (1985). "Boks". Kyiv, 319 s.
10. Shevchuk E.N. Khabynets, A.S. Lobok T.A. (2015). "Analyz sorevnovatelnoi deiatelnosti bokserov pervoho srednego vesa raznoi kvalyfykatsyy". Visnyk. №129, t. IV. S. 193-197.
11. Korobeynikov Georgiy. (2019). "Reserch of the hand motion dynamic characteristics of the women boxers with different types of functional asymmetry". G. Korobeynikov, V. Potop, L. Korobeynikova, A. Kolumbet, I. Khmelniiska, D. Shtangey, V. Mischenko, V. , Aksutin, A. Golets. Journal of Physical Education and Sport (JPES). Vol. 19 (Supplement issue 6), apt 328. - pp.2185- 2191. DOI:107752/jpes.s6328.
12. Zazryn T. (2006). "Prospective cohort study of injury in amateur and professional boxing". T. Zazryn, P. Cameron, P. A. McCrory. British Journal of Sports Medicine. № 40. P. 670-674.