

7. Сліпецький В. П. Фізичні вправи у воді, як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді. Збірник статей за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн –конференції. 2016. С. 127–133.
8. Підгайна В. О. Використання занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Наука в контексті глобальної трансформації суспільства. м. Полтава, 26-27 серпня 2022 р. С. 129-132
9. Підгайна В. О. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять у воді на організм дитини молодшого шкільного віку. Теорія і практика фізичної культури і спорту. № 1. 2023. С. 97-102

Reference

1. Babalich V.A. Methodical recommendations for conducting swimming lessons in primary school. Kropyvnytskyi: PE «Avangard Operational Printing Center»; 2019. 56 p.
2. Buzhina I.V., Dikalova O.O., Hrychuk D.V. The use of the game method in the initial teaching of swimming. 2013, [Internet] URL: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
3. Hohina T.I., Ilnytska L.V. Characteristics of the physical development of children of primary school age who are engaged in swimming outside of school hours. Physical culture, sport and health: XVII International Scientific and Practical Conference; Kharkiv. 2017. P. 26–28.
4. Zvizda I.S., Zvizda M.M. Games and exercises on water for initial swimming training: method. manual Chernivtsi: ChNU, 2002. 63 p.
5. Kruk A. Increasing the level of physical development of children of primary school age by means of recreational swimming. *Physical culture, sports and the health of the nation: a collection of scientific papers*. Vol. 3(22): Vinnytsia: «Planer» LLC; 2017. P. 109-115.
6. L. Nazarkevich. Theoretical and methodological aspects of conducting swimming lessons for children of younger preschool age. Pristupa E., editor. *Young sports science of Ukraine. Coll. theses add.* Lviv, 2017. No. 21. P. 62-63
7. Slipetsky V.P. Physical exercises in water as a means of education of physical and moral qualities of schoolchildren. A collection of articles based on the materials of the III International scientific and practical online conference. 2016. P. 127 – 133.
8. Pidgayna V. O. Use of swimming lessons to strengthen the health and physical development of preschool children. *Science in the context of global transformation of society*. Poltava, August 26-27, 2022, P. 129-132
9. Pidgayna V. O. The influence of physical culture and health activities in water on the body of a child of primary school age. *Theory and practice of physical culture and sports*. No. 1. 2023. P. 97-102

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).34

Христосов І. В.
студент магістратури
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського
Володченко О.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
доцент кафедри атлетизму та силових видів спорту
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
Штанагей Д. В.
старший викладач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту
Національного Університету фізичного виховання і спорту України .
Володченко Ю.О. студентка
ХНУ ім. Каразіна
Тихорський О.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

УДОСКОНАЛЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ БОКСЕРІВ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ПІДВОДЯЧИХ ВПРАВ

Стаття присвячена проблемі удосконалення системи підготовки боксерів-розрядників. Визначено потребу нових методичних підходів до організації навчально-тренувального процесу та відбору засобів спеціальної підготовки відповідно до тенденцій у боксі. Зазначається, що деталізація вивчення аспектів удосконалення майстерності боксерів стає важливою, оскільки загальні підходи не завжди дають очікуваний ефект. Мета роботи - дослідження впливу підводячих вправ на фізичну підготовленість боксерів. Педагогічний експеримент проводився з групою боксерів-розрядників, які виконували підводячі вправи під час навчально-тренувальних занять протягом підготовчого періоду. Результати вимірювалися за допомогою педагогічних тестів, включаючи підтягування, згинання-розгинання рук, біг на різних дистанціях, стрибок у довжину та кількість ударів по боксерському мішку. Експеримент показав статистично значуще поліпшення фізичної підготовленості учасників експериментальної групи у підтягуванні, згинанні-розгинанні рук, бігу на коротких дистанціях та кількості ударів по боксерському мішку.

Ключові слова. Бокс, підготовка спортсменів, педагогічний експеримент, фізична підготовка, підводячі вправи.

Khrystosov Ihor, Volodchenko Oleksandr, Shtatahey Dmytro, Volodchenko Julia, Tykhorskyi Oleksandr. Improving the skills of boxers through the use of lead-in exercises. The article addresses the pressing issue of refining the training system for boxers by emphasizing the need for innovative methodological approaches in organizing the training process and selecting specialized training methods aligned with competition trends. The authors highlight the inadequacy of general approaches in the existing literature, stressing the necessity of detailed investigation into the aspects pivotal for boxer preparation. The research's relevance lies in resolving the contradiction between the paramount importance of technical-tactical readiness for competitive activities and the insufficient development of methodologies for its enhancement during the training process using specific drills.

The study aims to investigate the impact of incorporating guiding exercises on the physical preparedness indicators of boxers. A pedagogical experiment was conducted with a group of ranked boxers, integrating guiding exercises during training sessions throughout the preparatory period. Physical fitness was assessed through pedagogical tests encompassing pull-ups, push-ups, running at various distances, long jumps, and the number of strikes on a boxing bag. The experimental group exhibited statistically significant improvements in pull-ups, push-ups, short-distance running, and the number of strikes on the boxing bag. The results underscore the positive influence of guiding exercises on the physical performance of boxers. Additionally, the article emphasizes the significance of refining the technical-tactical preparedness of boxers and encourages further research in this domain. In conclusion, the findings contribute to the understanding of how targeted exercises positively impact the physical capabilities of boxers, shedding light on the need for a more nuanced and detailed approach to training methodologies. The article serves as a valuable resource for coaches, researchers, and practitioners involved in high-level boxing training.

Key words: boxing, athlete preparation, pedagogical experiment, physical fitness, guiding exercises.

Постановка проблеми.

Удосконалення системи підготовки спортсменів потребує постійного пошуку нових методичних підходів до організації та змісту навчально-тренувального процесу, до відбору засобів спеціальної підготовки відповідно до тенденцій розвитку діяльності змагань [5].

Знання та облік зазначених особливостей багато в чому детермінують специфіку підготовки [4]. У роботах науковців підкреслюється, що вивчення загальних питань вдосконалення майстерності боксерів не може дати очікуваного ефекту. Виникає необхідність у перегляді деталей, які набувають провідної ролі і, таким чином, визначають кінцевий результат підготовки боксерів до змагальної діяльності. Зазначене вивчено недостатньо і мало представлено в спеціальній літературі [6-8].

Актуальність нашого дослідження полягає у вирішенні протиріччя між високою значимістю техніко-тактичної підготовленості боксерів-розрядників до змагальної діяльності та недостатньою розробленістю методики її вдосконалення у навчально-тренувальному процесі за допомогою підводячих вправ.

Мета роботи – дослідити вплив використання підводячих вправ на показники фізичної підготовленості боксерів

Матеріали і методи.

Педагогічний експеримент проводився з групою боксерів-розрядників ($n = 36$), серед яких були 22 спортсмени першого розряду та 14 спортсменів другого розряду. Експериментальна група виконувала річний обсяг 1520 год, тижневий обсяг – 32 год, денний обсяг – 4 год. Проведення експериментальної роботи відповідало загальним принципам навчання та тренування (Л.П. Матвєєв, В.М. Платонов).

Застосовувалися підводячі вправи під час навчально-тренувальних занять протягом базового мезоциклу підготовчого періоду, загально-підготовчого етапу. У процесі експерименту за допомогою вжиття підводячих вправ виправлялися технічні помилки, що допускаються на тренувальних спарингах і змаганнях.

Визначення рівня швидкісно-силової підготовленості боксерів протягом експериментального базового мезоциклу проводилося за допомогою наступних педагогічних тестів (табл. 1, 2): підтягування на поперечині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підйом ніг з вису на поперечині, біг 30 та 100 м, стрибок у довжину з місця, кількість ударів по боксерському мішку за 10 та 120 с.

Таблиця 1

Результати показників загальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи на початку та наприкінці дослідження

	поч	кін	t	p
Підтягування на поперечині, разів	13,3±1,92	20,1±1,7	2,65	<0,01
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	64,3±3,2	85,2±4,8	3,62	<0,01
Підйом ніг з вису на поперечині, разів	12,2±2,3	16,4±2,1	1,35	>0,05
Біг 30 м, с	4,8±0,08	4,5±0,08	2,65	<0,01
Біг 100 м, с	13,2±0,12	12,9±0,18	1,39	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	2,27±0,11	2,38±0,07	0,84	>0,05
Кількість ударів по боксерському мішку за 10 с, уд	76±2,4	90±3,2	3,50	<0,01
Кількість ударів по боксерському мішку за 120 с, уд	520±2,8	533±2,9	3,22	<0,01

У експериментальній групі за час проведення педагогічного експерименту спостерігалось статистично значиме покращення результату підтягування на поперечині ($t=2,65$; $p<0,01$). Результати згинання-розгинання рук в упорі лежачи у спортсменів експериментальної групи підвищились з $64,3\pm 3,2$ разів до $85,2\pm 4,8$ разів, що склало 32,5% підвищення у порівнянні з початковим ($t=3,62$; $p<0,01$).

При дослідженні результатів показнику підйому ніг з вису на поперечині у боксерів експериментальної групи статистично значущої різниці виявлено не було ($t=1,35$; $p>0,01$). У бігу на 30 м виявлено статистично значиме ($t=2,65$; $p<0,01$) покращення з $4,8\pm 0,08$ с до $4,5\pm 0,08$ с, що у відсотковому співвідношенні становить покращення на 6% від початкового значення.

У швидкості бігу на 100 м серед боксерів експериментальної групи показники статистично не відрізнялися: на початку дослідження – $13,2\pm 0,12$ с, наприкінці – $12,9\pm 0,18$ с. У стрибку у довжину з місця статистично значимої різниці у також виявлено не було ($t=0,85$; $p>0,05$).

Одним з найважливіших показників фізичної підготовленості спортсменів у боксі є здатність до нанесення великої кількості ударів, не втрачаючи при цьому швидкість. Для визначення даного показнику ми використовували кількість нанесених ударів по боксерському мішку за 10 секунд. У спортсменів експериментальної групи результат на початку дослідження становив $76\pm 2,4$ ударів за 10 с, а у кінці, під час фінального тестування – $90\pm 3,2$ ударів за 10 с. Підвищення у відсотковому співвідношенні склало 18,42% від початкового значення ($t=3,50$; $p<0,01$).

Окрім швидкості ударів, досліджувалась здатність до нанесення великої кількості ударів за 120 с. Спортсменам експериментальної групи на початку педагогічного експерименту під час тестування вдалося показати результат – $520\pm 2,8$ ударів за 120 с. За час впровадження експериментальної методики, боксерам експериментальної групи вдалося підвищити свій результат на 2,5%. Таким чином результат наприкінці педагогічного експерименту склав $533\pm 2,9$ ударів за 120 с ($t=3,22$; $p<0,01$).

Результати контрольної групи, що брала участь у педагогічному експерименті відображено у таблиці 2. Тестування проводилося за тими ж показниками, що і у експериментальній групі.

Таблиця 2

Результати показників загальної фізичної підготовленості спортсменів контрольної групи на початку та наприкінці дослідження

	поч	кін	t	p
Підтягування на поперечині, разів	13±1,8	14±1,6	0,42	>0,05
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	66±2,9	71±2,4	1,33	>0,05
Підйом ніг з вису на поперечині, разів	13±2,2	15±2,1	0,66	>0,05
Біг 30 м, с	4,9±0,1	4,6±0,09	2,23	<0,05
Біг 100 м, с	13,1±0,22	12,7±0,21	1,32	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	2,28±0,15	2,32±0,11	0,22	>0,05
Кількість ударів по боксерському мішку за 10 с, уд	75±2,5	82±2,8	1,86	>0,05
Кількість ударів по боксерському мішку за 120 с, уд	531±2,4	538±2,6	1,98	>0,05

Статистично значимі відмінності було виявлено у показнику бігу на 30 м. У даному тесті спортсмени контрольної групи під час початкового виміру показали результат $4,9\pm 0,10$ с, а під час кінцевого виміру їх результат покращився до $4,6\pm 0,09$ с. Покращення становило 6,12% та було статистично значимим ($t=2,23$; $p<0,05$).

Висновки. Результати дослідження вказують на істотне підвищення кількості ударів, яку боксери можуть нанести за обмежений час, який є критично важливим у бойових умовах. Зокрема, спортсмени експериментальної групи показали значущий ріст кількості ударів по боксерському мішку за 10 та 120 секунд. Це свідчить про позитивний вплив експериментальної методики під час педагогічного експерименту на витривалість та технічну майстерність боксерів, що може мати прямий вплив на їх результативність у самих змаганнях та підвищити їхні шанси на успіх. Результати проведеного педагогічного експерименту свідчать про значущий приріст швидкісно-силових якостей у спортсменів ЕГ, що спеціалізуються у боксі. Показники таких важливих вправ, як підтягування на поперечині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи та підйом ніг з вису на поперечині, значущо покращилися протягом експериментального базового мезоциклу підготовки. Це підтверджує високий ефективний вплив застосованої методики на розвиток швидкісно-силових якостей боксерів.

Література

- 1.Cizmic, D., Hoelbling, D., Baranyi, R., Breiteneder, R., & Grechenig, T. (2023). Smart Boxing Glove "RD α": IMU Combined with Force Sensor for Highly Accurate Technique and Target Recognition Using Machine Learning. *Applied Sciences*, 13(16), 9073.
- 2.Domingos, J., de Lima, A. L. S., Steenbakkens-van der Pol, T., Godinho, C., Bloem, B. R., & de Vries, N. M. (2022). Boxing with and without Kicking Techniques for People with Parkinson's Disease: An Explorative Pilot Randomized Controlled Trial. *Journal of Parkinson's Disease*, 12(8), 2585-2593.
- 3.Donnely, R. R., Ugbolue, U. C., Gao, Y., Gu, Y., Dutheil, F., & Baker, J. S. (2023). A systematic review and meta-analysis investigating head trauma in boxing. *Clinical journal of sport medicine*, 33(6), 658-674.

4. Georgiy Korobeynikov, Lesia Korobeinikova, Markus Raab, Mario Baić, Olga Borysova, Ivanna Korobeinikova, Gou Shengpeng, Irene Khmel'nitska. Cognitive functions and special working capacity in elite boxers. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. №1, T.27. P. 84-90.
5. Iermakov S., Podrigalo L., Romanenko V., Tropin Y., Boychenko N., et al. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. №162. P. 433-441.
6. Kohut I, Borysova O, Marynych V, Chebanova K, Filimonova N, Kropyvnytska T, Krasnianskiy K. Organizational Basics of Inclusive Education and Training Process for Karate Athletes with Disabilities. *Sport Mont*. 2021. Vol.19, №2. P. 107-112.
7. Kohut I, Marynych V, Chebanova K. Methodological and Methodical Support for the Organization of an Inclusive Educational and Training Process for Athletes with Disabilities in Karate. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2021. Vol. 21, №2. P. 121-128.
8. Kojman, Y., Beeching, K., Gomez, M. A., Parmar, N., & Nicholls, S. B. (2022). The role of debriefing in enhancing learning and development in professional boxing. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 22(2), 250-260.
9. WU Chuanzhong, XU Li, Korobeynikava Lesia, QIU Xuhui, WANG Yangsong. Construction of Structural Elements and Characteristic System of Athletes' Cognitive Ability. *Psychology Research*. 2022. Vol. 12, № 5. C. 238-243.
10. Wu, Q. (2022). Boxing speed and muscle scientific training. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28, 82-84.

References

1. Cizmic, D., Hoelbling, D., Baranyi, R., Breiteneder, R., & Grechenig, T. (2023). Smart Boxing Glove "RD α": IMU Combined with Force Sensor for Highly Accurate Technique and Target Recognition Using Machine Learning. *Applied Sciences*, 13(16), 9073.
2. Domingos, J., de Lima, A. L. S., Steenbakkers-van der Pol, T., Godinho, C., Bloem, B. R., & de Vries, N. M. (2022). Boxing with and without Kicking Techniques for People with Parkinson's Disease: An Explorative Pilot Randomized Controlled Trial. *Journal of Parkinson's Disease*, 12(8), 2585-2593.
3. Donnelly, R. R., Uqbolue, U. C., Gao, Y., Gu, Y., Duthiel, F., & Baker, J. S. (2023). A systematic review and meta-analysis investigating head trauma in boxing. *Clinical journal of sport medicine*, 33(6), 658-674.
4. Georgiy Korobeynikov, Lesia Korobeinikova, Markus Raab, Mario Baić, Olga Borysova, Ivanna Korobeinikova, Gou Shengpeng, Irene Khmel'nitska. Cognitive functions and special working capacity in elite boxers. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. №1, T.27. P. 84-90.
5. Iermakov S., Podrigalo L., Romanenko V., Tropin Y., Boychenko N., et al. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. №162. P. 433-441.
6. Kohut I, Borysova O, Marynych V, Chebanova K, Filimonova N, Kropyvnytska T, Krasnianskiy K. Organizational Basics of Inclusive Education and Training Process for Karate Athletes with Disabilities. *Sport Mont*. 2021. Vol.19, №2. P. 107-112.
7. Kohut I, Marynych V, Chebanova K. Methodological and Methodical Support for the Organization of an Inclusive Educational and Training Process for Athletes with Disabilities in Karate. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2021. Vol. 21, №2. P. 121-128.
8. Kojman, Y., Beeching, K., Gomez, M. A., Parmar, N., & Nicholls, S. B. (2022). The role of debriefing in enhancing learning and development in professional boxing. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 22(2), 250-260.
9. WU Chuanzhong, XU Li, Korobeynikava Lesia, QIU Xuhui, WANG Yangsong. Construction of Structural Elements and Characteristic System of Athletes' Cognitive Ability. *Psychology Research*. 2022. Vol. 12, № 5. C. 238-243.
10. Wu, Q. (2022). Boxing speed and muscle scientific training. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28, 82-84.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).35

Шарафутдінова С.У.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського м. Київ
Бойко Г.Н.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
Козлова Т.Г.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ

ІСТОРИЧНІ, ФІЛОСОФСЬКІ ТА ПРАВОВІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ТЕМИ ОСВІТНІХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.

Метою дослідження було освітлення поглядів авторів на особливості впровадження навчальних матеріалів за темами історичних, філософських і правових аспектів розвитку фізичної культури в навчальні завдання фізичного