

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-26-35](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-26-35)

ORCID 0000-0002-2470-5107

БАЗИЛЕВИЧ Наталія

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
м. Переяслав, Україна

BAZYLEVYCH Natalia

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, Associate Professor of
the Department of Theory and Methodology
of Physical Education and Sports, Hryhoriy
Skovoroda University in Pereiaslav
Pereiaslav, Ukraine

✉ fnata647@gmail.com

ORCID 0000-0001-5730-8012

ЮРЧЕНКО Ігор

викладач кафедри спортивних дисциплін
і туризму Університет Григорія
Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, Україна

YURCHENKO Ihor

Lecturer of the Department of Sports
Disciplines and Tourism
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav
Pereiaslav, Ukraine

ORCID 0000-0002-6130-8055

ГОРБЕНКО Микола

доцент, Заслужений тренер України,
доцент кафедри спортивних дисциплін
і туризму Університет Григорія
Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, Україна

HORBENKO Mykola

Associate Professor, Honored Coach of
Ukraine, Associate Professor of the
Department of Sports Disciplines and
Tourism, Hryhoriy Skovoroda University in
Pereiaslav
Pereiaslav, Ukraine

ORCID 0000-0002-3380-9063

ТОНКОНОГ Олександр

старший викладач кафедри спортивних
дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
м. Переяслав, Україна

TONKONOG Oleksandr

Senior Lecturer of the Department of Sports
Disciplines and Tourism
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav
Pereiaslav, Ukraine

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК**THE INFLUENCE OF BOXING ON THE PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS****Анотація.**

Вступ. Актуальність теми дослідження полягає у необхідності покращення фізичної підготовленості та психічної стійкості воїнів не лише юнаків, а й дівчат-військових, оскільки це має найбільше прикладне значення. Успішність подолання перешкод, метання гранати в ціль, перенесення вантажу, оволодіння зброєю та управління бойовою технікою найперше залежить від силових можливостей воїнів, а уміння вести рукопашний бій можна формувати саме засобами боксу.

Мета дослідження – експериментально перевірити вплив занять боксом на фізичну підготовленість студенток педагогічних закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження та експерименти; тестування фізичної підготовленості студентів; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Впроваджувана методика застосування занять боксом, базувалась на вивченні статевих особливостей студенток, їх фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості і враховувала наступні методичні положення: обґрунтоване планування та спрямованість навчального процесу; єдність теоретичної, методичної та практичної підготовки студенток з урахуванням їх стану здоров'я; доступний рівень труднощів при проведенні занять з боксу;

набуття рухових навичок та опанування технікою фізичних вправ з боксу; забезпечення високого рівня мотивації студенток до занять з боксу; впровадження інноваційних технологій у навчально-виховний процес; поєднання колективної та індивідуальної фізкультурно-спортивної діяльності студенток.

Висновки. Порівняльний аналіз динаміки фізичної підготовленості студенток експериментальної і контрольної груп, дозволив визначити високий рівень статистичної вірогідності поліпшення результатів, що обумовлено як специфікою засобів боксу, так і сумлінним виконанням навчально-тренувальних завдань студентками експериментальної групи. Отримані дані свідчать, що більшість випробуваних, виконуючи вправи боксу, як на заняттях фізичною культурою, так і у позанавчальний час, забезпечили розвиток основних фізичних якостей, підвищили функціональні можливості організму, відчували задоволення від таких занять.

Ключові слова: фізичне виховання, бокс, студентки, фізична підготовленість.

Annotation.

Introduction. The relevance of the research topic lies in the need to improve the physical fitness and mental stamina of soldiers, not only young men, but also military girls, since this is of the greatest practical importance. The success of overcoming obstacles, throwing a grenade at a target, carrying a load, mastering a weapon and controlling military equipment primarily depends on the strength capabilities of soldiers, and the ability to conduct hand-to-hand combat can be formed precisely by means of boxing.

The purpose of the study is to experimentally test the effect of boxing on the physical fitness of female students of pedagogical institutions of higher education.

Research methods: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature; pedagogical observations and experiments; testing the physical fitness of students; methods of mathematical statistics

Research results. The implemented method of boxing was based on the study of the gender characteristics of female students, their physical capabilities, took into account the following methodological provisions: reasonable planning and orientation of the educational process; the unity of the theoretical, methodological and practical training of female students, taking into account their state of health; available level of loads during boxing; acquiring motor skills and mastering the technique of boxing physical exercises; ensuring a high level of female students' motivation for boxing; introduction of innovative technologies in the educational process; a combination of collective and individual physical culture and sports activities of female students.

Conclusions. Comparative analysis of the dynamics of physical readiness of female students of the experimental and control groups made it possible to determine a high level of statistical probability of improving results, which is due to both the specifics of boxing means and the conscientious fulfillment of educational and training tasks by female students of the experimental group. The data obtained indicate that the majority of the subjects, performing boxing exercises both in physical culture classes and outside of school hours, ensured the development of basic physical qualities, increased the functionality of the body, and experienced satisfaction from such exercises.

Key words: physical education, boxing, female students, physical fitness.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз основних досліджень. В умовах повномасштабного російського вторгнення російських військ на територію України вимагається пошук нових шляхів якісного вдосконалення фізичного виховання студентської молоді. Сучасні особливості бойових дій висувають високі вимоги до фізичної підготовленості та психічної стійкості воїнів. Військова підготовка не тільки юнаків, а й дівчат-військовослужбовців відіграє особливу роль у веденні більшості бойових дій, оскільки має велике практичне значення. Таким чином, успіх у подоланні перешкод, метанні гранат у цілі, перенесенні вантажів, оволодінні зброєю та керуванні бойовою технікою залежить насамперед від сили воїнів, а вміння вести рукопашний бій можна тренувати засобами боксу.

У фізичному вихованні студентів склалася проблемна ситуація, яка полягає у протиріччі між рівнем актуальних вимог і рівнем фізичної підготовленості студентів. Це пов'язано з тим, що в більшості студентів відсутня потреба турбуватися про свій фізичний стан та бажання займатися фізичними вправами, а також відзначається негативна динаміка показників фізичної підготовленості студентів із роками навчання у вищих навчальних закладах [1, 3, 7, 9, 10].

Вищезазначене зумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення навчально-виховного процесу фізичного виховання студентської молоді, на чому наголошували у своїх

дослідженнях такі вчені: Л.В. Волков, 2016; О.Д. Дубогай, 2007; Т. Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова 2016; С.М. Канішевський, 2018; Р.Т. Раєвський, А.В. Домашенко, 2012 та ін. [3, 7, 9]. Серед засобів, рекомендованих для фізичного виховання студентів, найбільшою популярністю користуються спортивні та рухливі ігри, східні оздоровчі системи, які значно скорочують обсяг інших вправ, зокрема, боксу.

Науковими дослідженнями (В.І. Вихор, 2011; С.Ф. Хасанова, 2014; В.В. Назімок, Н.М. Гаврилова, Ю.Ю. Мартинов, 2021; І.В. Юрченко, 2018, та ін.) доведено, що бокс це органічне поєднання високої фізичної підготовленості, стабільної техніки, гнучкої та різноманітної тактики і великої сили волі молодого людини. Для виконання боксерських рухів необхідні всі фізичні здібності та властивості рухового апарату [2, 5, 14, 15].

Аналіз науково-методичної літератури показує, що дослідженню тренувальної діяльності боксерів-чоловіків приділяється належна увага, однак публікацій з жіночого боксу дуже мало, що було актуальним для вибору теми експериментального дослідження.

Мета дослідження – експериментально перевірити вплив занять боксом на фізичну підготовленість студенток педагогічних ЗВО.

Матеріал і методи дослідження. Педагогічний експеримент проводився в зі студентками 1-2-го курсів факультету фінансово-економічної і професійної освіти університету Григорія Сковороди в Переяславі впродовж 2021-2022 н.р. Студентки контрольної групи займалися за традиційною програмою з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації [6], а для студенток експериментальної групи впроваджували запропоновану науковцями (С.Ф. Гасанова, А.П. Конох, А.І. Воронцов) методику занять боксом [4, 5, 8].

Поставлені завдання вирішувались на основі вивчення науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду з використанням наступних методів дослідження:

- теоретичний аналіз проблеми на основі вивчення наукової літератури з педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання; аналіз програмно-методичних і нормативних документів, педагогічної практики;
- педагогічні – педагогічне спостереження, тестування, педагогічні експерименти (констатувальний, формувальний, контрольний);
- методи математичної статистики.

Результати дослідження свідчать не лише про наявність відмінностей у показниках, що визначають рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей студенток, а й про суттєві відмінності зазначених параметрів між окремими курсами, на яких навчаються студентки. У зв'язку з цим виникла потреба впровадження в навчальний процес студенток педагогічних закладів вищої освіти нових різноманітних засобів фізичної підготовки, зокрема, засобів боксу, з урахуванням особливостей студенток, їх фізичних можливостей та фізіологічних особливостей жіночого організму.

Аналіз та узагальнення наукових досліджень у системі фізичного виховання та охорони здоров'я [1, 2, 3, 7, 9, 14, 15], а також проведених теоретичних досліджень дозволили визначити методику фізичного виховання студенток засобами боксу, а також розробити відповідну структуру навчально-тренувального процесу студенток.

Теоретичною основою проведених досліджень у цьому напрямі стало: створення методичної системи фізичного виховання (Т. Ю. Круцевич, Л. В. Волков, М. О. Носко, М. В. Дутчак, С. М. Канішевський, В. М. Платонов, Н. Є. Пангелова) [3, 7, 9]; системи навчально-тренувального процесу в боксі (А. А. Атілов, В. І. Віхор, І. І. Хайдамак, В. В. Назімок, Н. М. Гаврилова, Ю.Ю. Мартинов, І.В. Юрченко) [1, 2, 14, 15]; наукові доробки з проблем жіночого боксу (А. І. Воронцова, С. Ф. Гасанова, А. П. Конох, А. С. Молочко, М. М. Радько, С. І. Бєлих, В. Л. Юсов) [4, 5, 8, 11, 12, 13].

Запропонована вченими (А. І. Воронцов, С. Ф. Гасанова, А. П. Конох) методика занять боксом включає такі компоненти: теоретичний, методичний, прикладний, оздоровчо-тренувальний [4, 5, 8]. Зміст методики включає:

- теоретичний розділ, що містить викладений лекційний матеріал;
- практичний розділ, що складається з практичних занять, зміст яких відповідає запропонованій методиці жіночого боксу;
- професійно-прикладна підготовка, спрямована на розвиток фізичної підготовленості студенток до майбутньої професійної діяльності;

- самостійна робота студенток, яка полягає в самостійному виконанні рухових завдань викладача, спрямованих на розвиток фізичних якостей і рухових можливостей [4, 5, 8].

На основі узагальнення теоретико-методичних основ жіночого боксу [4, 5, 8, 11, 12, 13] та результатів їх впровадження в практичну діяльність в основу експериментальної методики було покладено такі методичні принципи занять: цілеспрямованість, актуальність і комплексність; раціональність побудови занять; управління фізичним навантаженням студенток з урахуванням фізіологічних особливостей жіночого організму; підвищення інтересу до боксу. Запропоновану методику навчання, відповідні засоби, методи та організаційні умови проведення занять впроваджено в навчально-виховний процес фізичного виховання студенток.

Відповідно до результатів констатувального експерименту, заняття з фізичного виховання в експериментальній групі були спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної роботоздатності студенток. Фізична підготовленість, насамперед, передбачала розвиток наступних фізичних якостей: швидкісних, координаційних, швидкісно-силових здібностей, силову витривалість та силових спроможностей студенток.

Розроблена методика занять боксом (С.Ф. Гасанова, А.П. Конох, А.І. Воронцов) базується на вивченні статевої особливості студенток, їх фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості та враховує такі методичні правила:

1. основи планування та спрямованості навчального процесу;
2. єдність теоретичної, методичної та практичної підготовки студенток з урахуванням стану здоров'я;
3. доступний рівень складності під час занять боксом;
4. оволодіння руховими навичками з боксу та оволодіння технікою виконання фізичних вправ;
5. забезпечення високого рівня мотивації студенток до занять боксом;
6. впровадження інноваційних технологій у навчальний процес;
7. поєднання колективної та індивідуальної фізкультурно-спортивної діяльності студенток [4, 5, 8].

Навчання руховій діяльності здійснювалося з використанням різноманітних методів і методичних прийомів, які можна поділити на три групи: словесні, наочні та практичні. Серед практичних методів широко використовували метод цілісного навчання вправ, метод навчання вправ частинами, метод керованих вправ, метод розв'язування індивідуальних рухових завдань. Під час занять боксом з дівчатами експериментальної групи використовували специфічні прийоми, що забезпечують різноманітність (варіативність) рухів боксерів. Вони включали такі методи: складності, подібності, блоки та модулі [1, 2, 4, 5, 8, 11, 12, 13].

Протягом усього навчального процесу проводились заняття, спрямовані на розвиток фізичних якостей та рухових здібностей студенток: обов'язкові заняття фізичної культури (2 години на тиждень) та секційні заняття з боксу (4 години на тиждень). Під час навчального процесу з використанням боксерського обладнання студентки набули спеціальних знань, умінь, навичок, з'явилися нові інтереси та нахили, змінилося ставлення до здоров'я, занять фізичною культурою та спортом.

Запропонована методика навчання за допомогою боксу спрямована на досягнення мети фізичного виховання – формування всебічно духовно та фізично розвиненої особистості. Для успішного вирішення поставленої мети вирішували оздоровчі, освітні та виховні завдання [4, 5, 8].

Оздоровчі завдання включали збереження та зміцнення здоров'я студенток, розширення їх функціональних можливостей, підвищення роботоздатності організму, розвиток фізичних якостей.

Навчальні завдання були спрямовані на отримання студентками додаткових знань про техніку вправ, що викладаються, можливості їх використання в гігієнічних, медичних, професійних і спортивних цілях; правильний режим навчання, відпочинку, харчування, фізичної активності; виконання загальнорозвивальних, спортивно-прикладних вправ, формування вмінь і навичок правильної постави тіла, красивої манери рухів, поведінки; розвиток психомоторних здібностей.

Виховні завдання спрямовані на виховання поваги до фізичного виховання та формування активного та змістовного ставлення до боксу; розвиток цілеспрямованості у досягненні мети, наполегливості та сміливості; виховання відповідальності [4, 5, 8].

Організаційно-методичною формою проведення навчально-тренувальних занять було обрано групові заняття у спортивному боксерському залі. Для проведення формуального експерименту було

сформовано дві групи: експериментальну (12 дівчат) та контрольну (14 дівчат) – студенток 2 курсу факультету фінансово-економічної та професійної освіти Переяславського університету імені Григорія Сковороди. Контрольна група тренувалася за загальноприйнятою програмою фізичного виховання студентів [6], а експериментальна група проводила заняття з використанням боксерського обладнання [4, 75, 8].

Аналізуючи праці багатьох авторів [1, 2, 4, 5, 8, 11, 12, 13, 14, 15], були обрані засоби, методи їх застосування, підтримка емоційного фону на заняттях боксом. Практична частина експериментальної методики була спрямована не лише на техніко-тактичну та змагальну підготовку, а й на загальну та спеціальну фізичну підготовку за допомогою спеціально підібраного обладнання.

Наукові дослідження (С. М. Канішевський, Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова) доводять, що фізичне виховання є складовою навчального процесу учнівської молоді [7, 9, 10]. Особливість боксу вимагає всебічної фізичної підготовки та розвитку спеціальних фізичних якостей. В першу чергу, це специфічні швидкісні здібності, загальна і швидкісна витривалість, швидкісно-силові здібності. Від рівня розвитку цих здібностей значною мірою залежить успішність техніко-тактичної діяльності на рингу [1, 2, 14, 15].

Фізичне виховання, як процес розвитку рухових якостей, тісно пов'язане з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, всебічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я. Загальнофізична підготовка боксера спрямована на всебічний розвиток фізичних здібностей: загальної витривалості, швидкісних і швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей тощо. [1, 2, 4, 5, 8, 11, 12, 13, 15].

Загальна фізична підготовка студенток-боксерів експериментальної групи була спрямована на розвиток і вдосконалення функціональних можливостей організму та фізичних можливостей жіночого організму. Програма загальної фізичної підготовки включала багато видів спорту – гімнастичні вправи, вправи з гантелями, вправи зі штангою, спортивні ігри, легкоатлетичні вправи (біг, стрибки, метання) [1], а також спеціальну боксерську техніку: рухову і точкову, з партнером і без партнера, з обтяженням і без обтяження, спеціалізовані вправи, що включають компоненти рухів захисту від удару боксера. Загальна фізична підготовка включала також загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці, ігрові вправи для розвитку швидкості реакції і рухів, координації, гнучкості і витривалості [2, 4, 5, 8, 11, 12, 13].

Під час навчально-тренувальних занять використовували вправи для розвитку швидкості реакції і точності рухів студенток (на різні сигнали і покази викладача-тренера, вправи з м'ячами); на швидкісно-силові дії партнера у парних вправах, на диференціювання зусиль, самооцінку стану тіла.

Вправи спеціальної фізичної підготовки (СФП) спрямовані на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці боксу. Це вправи на координацію рухів під час ударів і захисту, бій з «тінню», заняття на спеціальному боксерському спорядженні (мішку, насипній груші, настінній подушці, на лапах тощо) і спеціальні тренування з партнером [2, 4, 5, 8, 12]. Протягом навчального року види фізичної підготовки поєднувалися між собою.

Спеціальна техніко-тактична підготовка включає оволодіння такими навичками та умінями з боксу:

- різними видами пересувань (легкими приставними кроками, підскоками, стрибками тощо);
- бойовою стійкою, помилковими (фінтами) прямими ударами лівою і правою рукою, атакою і контратакою одиночним ударом лівою в тулуб і захистами від них (підставами долоні і передпліччя, відбиваючи, відходами, ухилами, нирками);
- атакою і контратакою подвійними прямими ударами;
- захисними діями від різних ударів (фінтами, відходами, ухилами, комбінованим захистом);
- проведенням бойових-атак і контратакуючих дій на дальній дистанції за допомогою фінтів, атакуючих і контратакуючих одиночних і подвійних ударів у голову і тулуб і всіх освоєних захистів [4, 5, 8, 11, 12].

Спеціальна фізична підготовка здійснювалась за допомогою специфічних засобів обраного виду спорту: бій з партнером у боксерських рукавичках (розучування техніки, умовна боротьба, вільний бій). А також із застосуванням додаткових засобів спеціальної фізичної підготовки: імітація (з партнером без партнера та без рукавичок, без обтяження та з обтяженнями), снаряди (мішок, груша), на лапах і рукавичках партнера. В експериментальній групі використовувалися найефективніші вправи: імітація захисту рухами ніг і корпусу (стрибки, кроки вбік, нахили), а потім відразу ж удари у відповідь.

Захисні рухи виконувалися в різних напрямках, удари ліворуч і праворуч наносили з гирями в руках (вагою 0,2-2 кг).

Розвиток фізичних здібностей студенток на заняттях боксом планувався в кожному семестрі навчального року, на кожному уроці. На розвиток основних фізичних якостей студенток на занятті витрачалося близько 45 хвилин, на підтримання їх на нормальному рівні – близько 30 хвилин. Проте виділити такий резерв часу практично неможливо, оскільки крім розвитку моторики необхідно вирішувати й інші навчальні завдання. Тому на занятті використано методичні прийоми, які забезпечують додатковий резерв часу.

На основі аналізу спеціальної літератури [4, 5, 8, 11, 12] та попередніх досліджень визначено засоби та методи диференційованого процесу фізичної підготовки студенток з урахуванням статі, фізичних можливостей та фізичної підготовленості під час занять боксом. Успішна діяльність з планування та проведення занять боксом багато в чому залежить від правильної побудови різноманітних бійцівських комбінацій та комплексів підготовчих вправ, які є структурною одиницею рухових дій під час занять боксом.

Загальною вимогою до вправ, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей, було те, що вони повинні виконуватися з максимальною і біляграничною швидкістю. Тому були обрані відносно прості вправи з точки зору координації роботи нервово-м'язового апарату. Однак, перед їх виконанням на близьких до максимальних і максимальних швидкостях основна увага приділялась вдосконаленню координації м'язової роботи на помірних і субмаксимальних швидкостях, відомої як «міжм'язова координація». Такий процес був необхідний студенткам, щоб звертати увагу на інтенсивність рухів, а не на спосіб виконання, тобто техніку. З метою вибіркового розвитку швидкості рухових реакцій використовуються вправи негайного реагування на подразники в ситуаціях, що імітують реальну рухову діяльність.

Для розвитку швидкості ациклічних одиничних рухів використовувалися вправи, які були пов'язані здебільшого з удосконаленням швидкості рухів і координацією роботи нервово-м'язового апарату. Вони виконувалися зі змінною швидкістю – граничною або близькою до межі, і в змінних умовах – стандартних, легких або складних: спрощення або ускладнення умов, тобто зменшення або збільшення зовнішнього опору, без порушення структури рухів основної вправи. Умови виконання вправ ускладнювалися лише при роботі зі студентками з високою фізичною підготовленістю.

Під час тренування швидкісно-силових здібностей використовувалися вправи, які дозволяли опрацьовувати основні групи м'язів за допомогою складних рухів. За рекомендаціями фахівці з жіночого боксу (А.І. Воронцова, С.Ф. Гасанова, А.П. Конох, А.С. Молочко, М.М. Радько, С.І. Белих, В.Л. Юсов) зі студентками експериментальної групи застосовували наступні варіанти силових тренувань:

- для підвищення швидкості та частоти рухів використовували обважнювачі (пляшки з водою чи піском) вагою 0,5 кг;
- для розвитку швидкості прямих ударів використовували відносно невеликі гантелі 0,5 кг;
- для додаткового обтяження при імітації бокових ударів застосовували гантелі вагою 0,5 кг [4, 5, 8, 11, 12].

Важливою складовою силової підготовки боксерів є розвиток вибухової сили [1, 2, 14, 15], тому для підвищення даної фізичної якості серед боксерок експериментальної групи рекомендували вправи з відносно невеликим зовнішнім навантаженням: для рук – від 200 до 500 г, для ніг – не більше 1 кг. Особливу увагу приділяли миттєвому несподіваному виконанню рухів або послідовності рухів. З прийомів загальної силової підготовки використовувався поштовх металевої штанги (вагою 5-10 кг) від грудей з положення спереду. Цю вправу виконували серіями з 3-5 підходів: 5-7 віджимань палиці (грифа) – для підвищення швидкості сили, 10-15 віджимань – для підвищення силової витривалості. Після виконання серії віджимань студентки-боксерки повинні були розслабити руки і ноги (на 5-10 секунд) і виконати відповідно 10 або 20 прямих ударів руками вліво-вправо з передньої бойової стійки. При цьому акцент робився на якнайшвидшому ударі.

Методика розвитку спеціальної витривалості студенток за допомогою боксу включала бойову підготовку боксера і, в першу чергу, вправи боксерським мішком, грушею, на скакалці, багато часу відводилося «бою з тінню» або партнером в умовних і вільних боях, необхідна умова правильного дихання і вміння боксера раціонально витрачати сили і енергію в сутичці. Силу витривалість покращували шляхом повторення боксерських рухів з відносно невеликою вагою (манжети, пляшки з водою тощо). Швидкісну витривалість розвивали шляхом бою з тінню в рукавичках і роботи з висячими

грушами (наповненими піском, горохом або водою). Швидкісно-силова витривалість є основою спеціальної витривалості, яку виховували за допомогою максимально швидкої інтервальної роботи з використанням мішків, бойових рукавичок, із застосуванням сильних поштовхів.

Фізіологічною основою загальної витривалості є аеробні можливості спортсмена, а специфічної витривалості – це насамперед анаеробні можливості. Методика розвитку витривалості студенток засобами боксу включала два напрямки: розвиток загальної витривалості і розвиток спеціальної витривалості. Загальну витривалість розвивали шляхом використання різноманітних загальнорозвивальних вправ, більшість з яких мають циклічний характер (ходьба, біг, аеробіка та ін.). Такі вправи засновані на тривалій аеробній роботі. Для розширення дихальних можливостей студенток-боксерів експериментальної групи застосовували кросовий біг, баскетбол, гандбол, вправи зі скакалкою, «робота на дорозі» та ін. тощо. Основною умовою виконання цих вправ була помірна інтенсивність. Під час аеробних навантажень ЧСС становила 130-150 уд/хв і не перевищувала межі анаеробного метаболізму (150 уд/хв.).

Використовували комплексну методику розвитку рухових якостей із дотриманням певної послідовності вправ залежно від їх пріоритетності.

Послідовність виконання вправ була наступною. На початку заняття були використані вправи на розвиток швидкості та координації. Ці вправи вимагали активного стану центральної нервової системи. Потім застосовували вправи на розвиток швидкісно-силових якостей, а вже потім витривалості. При цьому враховувався зміст загального заняття. Якщо за планом важливе місце відводиться навчанню техніці боксу, то наприкінці основної частини заняття плануються силові тренування та тренування на витривалість. Якщо метою заняття є розвиток загальної витривалості, то рівномірний тривалий біг планували як на початку заняття, так і після короткої розминки відповідно до готовності студенток експериментальної групи.

Особливу увагу було приділено організаційно-методичним прийомам навчання, основними з яких є:

- 1) групове засвоєння прийому за командою викладача-тренера в одношереновому складі (без напарника);
- 2) групове засвоєння прийому за командою викладача-тренера у двошереновому складі (з партнером);
- 3) самостійне оволодіння прийомом за завданням спареного викладача-тренера, який вільно пересувається в залі, на майданчику;
- 4) умовний бій з обмеженням дій партнерів конкретним, вузьким завданням;
- 5) умовний бій із широко визначеними техніко-тактичними завданнями;
- 6) вільний бій (бій без обмежень дій партнерів) [4, 5, 8, 12].

Система контролю забезпечувала миттєвий і постійний моніторинг фізичного стану та реакції організму на стрес у студенток експериментальної групи. Інтенсивність навантаження залежала від рівня функціонального стану та вихідної фізичної підготовленості студенток, що обрали свою спортивну спеціалізацію бокс. Студенткам 17-19 років з фізичною підготовленістю невисокою або нижче середньої рекомендували невеликі фізичні навантаження з інтенсивністю 40-50% МСК і ЧСС 128-135 ударів за хвилину. При середньому рівні фізичного стану інтенсивність фізичного навантаження становила 50-60% від МСК, тренувальний пульс 135-140 уд/хв.

У період овулярно менструального циклу особливу увагу приділяли навантаженням, що надавались дівчатам: знижували інтенсивність навантажень, виключали вправи з розкачуванням тіла (стрибки, присідання та ін.), виключали всі вправи з обтяженнями. Крім того, в такі дні працювали над розвитком гнучкості та відпрацьовували техніку в низькому та середньому темпі.

Для створення позитивного емоційного стану та інтересу до занять боксом у педагогічному експерименті широко використовувалися методичні прийоми з елементами гри та музичним супроводом. Використання ігрового методу дозволило розвивати рухові якості в їх взаємодії, а також оптимально поєднувати процес розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.

Під час військових дій на території України, навчання було переведено в онлайн режим. Всі студентки експериментальної групи отримували як індивідуальні завдання з розвитку фізичних здібностей засобами боксу, так і виходили на відео зв'язок під час проведення групових занять в онлайн режимі. На групових заняттях фізичною культурою і під час тренувань у позанавчальний час викладач-тренер міг спостерігати за технікою виконання певних рухів, надавати поради, виправляти

помилки. Також, в процесі онлайн занять студентки-боксери постійно контролювали своє самопочуття, тричі протягом заняття вимірювали ЧСС, надавали інформацію викладачеві про своє самопочуття.

Для перевірки ефективності запропонованої методики застосування засобів боксу в процесі фізичного виховання студенток проводився контрольний педагогічний експеримент. Мета експерименту полягала у виявленні змін показників розвитку фізичних здібностей та роботоздатності студенток під впливом засобів боксу. Після реалізації експериментальної програми нами було проведено повторне тестування на предмет виявлення змін рівня розвитку фізичних здібностей студенток, які брали участь в експерименті, під впливом засобів боксу (табл. 1).

Таблиця 1.

Динаміка фізичної підготовленості та роботоздатності студенток контрольної

та експериментальної груп ($\bar{x} \pm \sigma$)

№	Показники фізичної підготовленості	До експерименту		Після експерименту		Р
		КГ n= 14	ЕГ n= 12	КГ n= 14	ЕГ n= 12	
1.	Біг 100 м (с)	16,41 $\pm$ 0,33	16,42 $\pm$ 0,41	16,58 $\pm$ 0,33	15,51 $\pm$ 0,22	$\leq$ 0,05
2.	Біг 500 м (хв.)	2,18 $\pm$ 0,08	2,19 $\pm$ 0,07	2,25 $\pm$ 0,11	2,14 $\pm$ 0,08	$\leq$ 0,05
3.	Згин.-розгинан. рук в упорі (раз)	9,34 $\pm$ 0,23	9,35 $\pm$ 0,37	9,41 $\pm$ 0,43	12,11 $\pm$ 0,54	$\leq$ 0,05
4.	Стрибок у довж. з місця (см)	156,7 $\pm$ 5,11	157,1 $\pm$ 4,89	158,8 $\pm$ 6,09	175,1 $\pm$ 4,33	$\leq$ 0,05
5.	Човниковий біг 4х9м (с)	11,08 $\pm$ 0,34	11,07 $\pm$ 0,15	12,43 $\pm$ 0,45	9,38 $\pm$ 0,22	$\leq$ 0,05
6.	Нахил тулубу з в.п. стоячи, см	9,25 $\pm$ 0,34	9,24 $\pm$ 0,57	8,83 $\pm$ 0,35	10,48 $\pm$ 0,56	$<$ 0,05
7.	Проба Руф'є (у.од)	10,8 $\pm$ 0,55	10,9 $\pm$ 0,68	10,3 $\pm$ 0,67	8,4 $\pm$ 0,39	$\leq$ 0,05

Дискусія. Повторне тестування показників рівня розвитку фізичних здібностей проводили для всіх учасників дослідження. Слід наголосити, що ефекту досягли обидві групи студенток, що тренувались протягом навчального року – як боксери, так і студентки, які обрали інші види рухової активності у позанавчальний час. Як в контрольній так і в експериментальній групах зросли основні показники. На початку експерименту у студенток контрольної та експериментальної груп не виявлено вірогідних розбіжностей ($p \geq 0,05$). Після експерименту виявлено позитивні зрушення у студенток експериментальної групи практично у всіх тестових вправах які мали статистичні достовірну динаміку ($P < 0,05$) (табл. 1).

Аналіз результатів контрольного етапу дослідження показав, що найбільшого приросту дістали результати силових здібностей студенток-боксерів експериментальної групи – 29,5%; спритності – 15,3%; швидко-силових здібностей – 11,5%; і швидкісних здібностей – 5,5%. Роботоздатність студенток експериментальної групи також покращилась на 22,9% у порівнянні зі студентками контрольної групи – 4,6% ($P \leq 0,05$), що обґрунтовує можливість і доцільність для дівчат закладів вищої освіти використовувати засоби боксу в процесі фізичного виховання.

Порівняльний аналіз динаміки фізичної підготовленості студенток експериментальної і контрольної груп, дозволив визначити високий рівень статистичної вірогідності поліпшення результатів у діапазоні від $P < 0,05$ (табл.1). Такий факт обумовлений специфікою засобів боксу та сумлінними заняттями студенток експериментальної групи як протягом навчання у виші, так і самостійних занять в період онлайн навчання.

Отримані дані свідчать, що більшість випробуваних, виконуючи вправи боксу, як на заняттях фізичною культурою, так і у позанавчальний час, забезпечили розвиток основних фізичних якостей, підвищили функціональні можливості організму, відчували задоволення від таких занять. Це дозволяє стверджувати, що вправи були підібрані правильно і позитивно впливали на самопочуття студенток, які займалися боксом.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати порівняння остаточних результатів між експериментальною та контрольною групами доводять про достовірне їх розходження ($p < 0,05$). Отримані результати засвідчують ефективність методики застосування засобів боксу у навчально-виховному процесі з фізичного виховання зі студентками педагогічних вузів. Подальші

дослідження можуть бути спрямовані на розробку і впровадження конкретних умов застосування засобів боксу зі студентками інших закладів вищої освіти.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів.

Література:

1. Базилевич Н. О., Волківський М. В., Тонконог О. С. Вплив засобів легкої атлетики на фізичну підготовленість студентів-боксерів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Київ, 2021. Випуск 3 К(131) 21. С. 54-58.
2. Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу. *Педагогічні технології навчання фізичної культури*. 2011. С. 8-16.
3. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
4. Воронцова А. І. Структурний підхід до тренування в жіночому боксі. *International scientific and practical conference*. Wloclawek, Republic of Poland. March 5-6, 2021. С. 12-16
5. Гасанова С. Ф. Жіночий бокс. Методичні рекомендації. Київ, 2014. 26 с.
6. Грибан Г.П. Навчальна програма з фізичного виховання для студентів основного навчального відділення аграрних вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. Житомир: Видво «Рута», 2012. 40 с.
7. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного вдосконалення студентства. К.: Знання, 2009. 270 с.
8. Конох А., Воронцов А. Пріоритетні напрями вдосконалення системи підготовки у жіночому боксі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С.11–18.
9. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2016. С. 109-114.
10. Мартинова Н. П. Сучасний погляд на проблему розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти. *Науковий Часопис Нац. пед. ун-т ім. Драгоманова*. Випуск 3К(110)19. С. 349–353.
11. Молочко А., Височіна Н. Історичні передумови становлення та місце жіночого боксу в сучасній системі міжнародного спортивного руху. *Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання*. К., 2021. № 2(6). С. 143-159.
12. Молочко А. С. Особливості становлення та актуальні проблеми розвитку жіночого боксу в сучасних умовах міжнародного спортивного руху. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 1 (129) 2021. С. 71-77.
13. Радько М.М., Бєлих С. І., Юсов В. Л. Дівочий бокс. Чернівці, 2003. 388 с.
14. Фізичне виховання. Бокс. Уклад. Назимок В. В., Гаврилова Н. М., Мартинов Ю.О. та ін. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135с
15. Юрченко І. В. Бокс у системі фізичного виховання студентської молоді. *Молодий вчений* № 2 (54). Херсон, 2018. С. 466-469.

References

1. Bazylevych N.O., Volkivskyi M.V., Tonkonoh O.S. (2021). Influence of means of track and field athletics on physical readiness of students-boxers. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. Seria № 15. Kyiv. Vypusk 3 K(131) 21. Pp. 54-58.
2. Vykhov V. (2011). Improving the physical training of students by means of boxing. *Pedahohichni tekhnolohii navchannia fizychnoi kultury*. Pp. 8-16.
3. Volkov L.V. (2016). Theory and methodology of children's and youth sports. K.: Osvita Ukrainy. 464 p.
4. Vorontsova A.I. (2021). A structured approach to training in girl boxing. *International scientific and practical conference*. Wloclawek, Republic of Poland. March 5-6. Pp. 12-16
5. Hasanova S.F. (2014). Women's boxing. *Metodychni rekomendatsii*. Kyiv. 26 s.
6. Hryban H.P. (2012). Educational program on physical education for students of the main educational department of agricultural higher educational institutions of III-IV levels of accreditation. Zhytomyr: Vydvo «Ruta». 40 p.
7. Kanishevskyi S.M. (2009). Scientific-methodical and organizational foundations of physical improvement of students. K.: Znannia, 270 p.
8. Konokh A., Vorontsov A. (2019). Priority directions for improving the training system in women's boxing. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. №3. Pp.11–18.

9. Krutsevych T.Iu., Panhelova N.Ie. (2016). Modern trends in the organization of physical education in higher educational institutions. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Dnepr. Pp. 109-114.
10. Martynova N. P. (2019). A modern view of the problem of the development of motor qualities of female students of higher education institutions. *Naukovyi Chasopys Nats. ped. un-t im. Drahomanova*. Vypusk ZK(110)19. Pp. 349–353.
11. Molochko A., Vysochina N. (2021). Historical prerequisites for the formation and place of women's boxing in the modern system of the international sports movement. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny: naukove elektronne periodychne vydannia*. K., № 2(6). P. 143-159.
12. Molochko A.S. (2021). Peculiarities of formation and actual problems of development of women's boxing in modern conditions of the international sports movement. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vypusk 1 (129) Pp. 71-77.
13. Radko M.M., Bielykh S.I. Yusov V.L. (2003). Girls boxing. Chernivtsi. 388 p.
14. Physical education. Boxing. (2021). Uklad. Nazymok V.V., Havrylova N.M., Martynov Yu.O. ta in. Kyiv: KPI im. Ihoria Sikorskoho, 135 p.
15. Iurchenko I.V. (2018). Boxing in the system of physical education of student youth. *Molodyi vchenyi* № 2 (54). Kherson, S. 466-469.