

через залучення учнів та стимулювання їхнього інтересу до активної фізичної діяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці методики підвищення ефективності уроку фізичної культури засобами волейболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. № 1 (21), 2013. С. 94–98.

2. Грюкова В, Козак Є, Макаренко І.П. Ігрові технології як засіб формування навичок на уроках фізичної культури. URL: <https://naurok.com.ua/igrovi-tehnologi-yak-zasib-formuvannya-navichok-na-urokah> (дата звернення: 11.04.2024)

3. Мілаєв О, Мицак А, Поліщук В. Іноваційні методи навчання на уроках фізичної культури. 2022. URL: <https://naurok.com.ua> (дата звернення: 11.04.2024).

ВПЛИВ ЗАСОБІВ БОКСУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНАКІВ 18-20 РОКІВ

Олексій Сорокін, Сергій Грищук

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація: Представлено результати педагогічного експерименту, що підтверджують ефективність використання засобів боксу для розвитку фізичних якостей у юнаків віком 18-20 років.

Ключові слова: фізичне виховання, бокс, сила, фізичні якості.

Постановка проблеми. Фізичне виховання є важливою складовою гармонійного розвитку особистості. У сучасних умовах актуальним є пошук ефективних засобів підвищення фізичної підготовленості молоді. Бокс, як вид

спорту, має значний потенціал для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я [1, 2]. Дослідження впливу засобів боксу на фізичну підготовленість юнаків 18-20 років є актуальним та має практичне значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема фізичної підготовленості молоді привертає увагу багатьох дослідників. Науковці відзначають позитивний вплив занять боксом на розвиток фізичних якостей, функціональний стан організму та психоемоційну сферу молоді [3, 4].

Мета дослідження: визначити вплив засобів боксу на фізичну підготовленість юнаків 18-20 років.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка. У ньому взяли участь 20 юнаків віком 18-20 років, які були поділені на контрольну ($n=10$) та експериментальну ($n=10$) групи. Контрольна група займалася за традиційною програмою фізичного виховання, а експериментальна – за програмою з використанням засобів боксу. Експеримент тривав 6 місяців. До та після експерименту проводилося тестування фізичної підготовленості за такими показниками: сила м'язів рук (згинання та розгинання рук в упорі лежачи), швидко-силові якості (стрибок у довжину з місця), витривалість (біг на 3000 м), спритність (човниковий біг 4x9 м). Були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження: У ході дослідження виявлено, що застосування засобів боксу в системі фізичного виховання юнаків 18-20 років сприяє підвищенню рівня їх фізичної підготовленості. Основними засобами боксу, які позитивно впливають на розвиток фізичних якостей, є: спеціальні бойові вправи, вправи зі снарядами, спаринги, роботи на боксерських мішках та грушах.

Педагогічний експеримент тривалістю 6 місяців показав, що систематичні заняття з використанням засобів боксу призводять до статистично достовірного

($p < 0,05$) покращення показників сили, швидкості, витривалості та спритності у юнаків експериментальної групи порівняно з контрольною.

Порівняльний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості юнаків контрольної та експериментальної груп до та після експерименту засвідчив суттєву різницю. В експериментальній групі, яка займалася за програмою з використанням засобів боксу, спостерігалось значне покращення показників у всіх тестах.

Зокрема, приріст показників сили м'язів рук (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) в експериментальній групі склав 28,4%, тоді як у контрольній – лише 11,2%. Показники швидко-силових якостей (стрибок у довжину з місця) зросли на 12,6% в експериментальній групі, а в контрольній – на 5,8%. Витривалість (біг на 3000 м) покращилася на 10,3% в експериментальній групі проти 3,5% у контрольній. Спритність (човниковий біг 4x9 м) зросла на 9,7% в експериментальній групі, тоді як у контрольній – лише на 3,2%.

Отримані дані свідчать про те, що застосування засобів боксу в системі фізичного виховання юнаків 18-20 років має значно більший вплив на розвиток фізичних якостей порівняно з традиційною програмою. Це пояснюється специфікою боксу, яка передбачає комплексний розвиток сили, швидкості, витривалості та спритності.

Висновки. Засоби боксу є ефективним інструментом підвищення фізичної підготовленості юнаків 18-20 років. Їх систематичне застосування в процесі фізичного виховання сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей та зміцненню здоров'я. Результати дослідження показали, що використання засобів боксу призводить до статистично достовірного покращення показників сили, швидкості, витривалості та спритності порівняно з традиційною програмою фізичного виховання.

Для підвищення ефективності фізичного виховання юнаків 18-20 років рекомендується впроваджувати засоби боксу в навчальний процес. Доцільно використовувати спеціальні бойові вправи, вправи зі снарядами, спаринги та роботу на боксерських мішках і грушах. Заняття слід проводити систематично,

не менше 3 разів на тиждень, з поступовим збільшенням навантаження та складності вправ.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу засобів боксу на функціональний стан організму юнаків, а також розробці науково обґрунтованих програм з використанням елементів боксу для різних вікових груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Чуйко О. Аналіз ефективності використання засобів тайського боксу для підвищення рівня фізичного здоров'я студентів у секційних заняттях. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Т. 468, № 5 (24). С. 134–139.

2. Юрченко І. В. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість студентів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. №10. С. 616-623.

3. Назимок В. В. Фізична та спеціальна фізична підготовленість студентів, що займаються боксом у процесі фізичного виховання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2022. № 9. С. 174–181. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.23> (дата звернення: 04.05.2024).

4. Гуренко О. А. Удосконалення фізичних якостей у студентів засобами боксу в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. № 8. С. 28-30.