

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

Факультет охорони здоров'я і спорту

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Дубович Андрій Андрійович

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ
ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ШКІЛЬНИХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ
БОКСОМ

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

Особистий підпис –



Андрій ДУБОВИЧ

Науковий керівник –
к. п. н., доцент



Марина КАРПЕНКО

Зав. кафедри –
к. п. н., доцент



Олена ОТРАВЕНКО

Лубни – 2026

АНОТАЦІЯ

Дубович Андрій Андрійович. Особливості фізичної підготовки учнів підліткового віку у процесі шкільних секційних занять боксом.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю: 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

Фізична підготовка учнів 11–13 років у процесі шкільних секційних занять боксом є ключовим елементом формування спортивної майстерності, оскільки вона створює основу для засвоєння технічних і тактичних прийомів, а також забезпечує гармонійний фізичний розвиток учнів. Під час роботи з підлітками необхідно враховувати їхні вікові, фізіологічні та психологічні особливості. Ефективність тренувального процесу з боксу значною мірою залежить від методично обґрунтованого підбору засобів, форм організації занять, чергування навантажень та психологічного клімату в колективі. Важливу роль у цьому відіграє розвиток фізичних якостей, здатності до самоконтролю, уваги, швидкого прийняття рішень та витримки, що особливо актуально для індивідуальних видів спорту, таких як бокс. самостійного аналізу своєї діяльності. Розуміння педагогом закономірностей вікового розвитку учнів дозволяє реалізувати індивідуалізований та адаптивний підхід до побудови тренувального процесу, сприяє підвищенню ефективності занять, формуванню стійкого інтересу до боксу, розвитку цілеспрямованості, дисципліни та позитивного ставлення до фізичної культури загалом.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (83 найменувань). Робота проілюстрована 12 таблицями. Загальний обсяг роботи становить 83 сторінок.

Ключові слова: бокс, фізична підготовка, учні 11-13 років, шкільні секційні заняття, фізична культура, психологічна підготовка, техніко-тактичні навички, мотивація.

ABSTRACT

Dubovych Andrii. Peculiarities of physical training of adolescent students during school boxing sectional classes

Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, in the specialty: 014.11 – Secondary education (Physical culture). State institution «Luhansk Taras Shevchenko National University». Lubny, 2026.

Physical training of students aged 11–13 years in the process of school sectional boxing classes is a key element in the formation of sportsmanship, as it creates the basis for mastering technical and tactical techniques, and also ensures the harmonious physical development of students. When working with adolescents, it is necessary to take into account their age, physiological and psychological characteristics. The effectiveness of the boxing training process largely depends on the methodically justified selection of means, forms of organizing classes, alternation of loads and the psychological climate in the team. An important role in this is played by the development of physical qualities, the ability to self-control, attention, quick decision-making and endurance, which is especially important for individual sports, such as boxing. independent analysis of one's activities. Understanding by the teacher of the patterns of age-related development of students allows for the implementation of an individualized and adaptive approach to building the training process, contributes to increasing the effectiveness of classes, the formation of a sustainable interest in boxing, the development of purposefulness, discipline, and a positive attitude towards physical education in general.

Structure of the work: the work consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of sources used (83 names). The work is illustrated with 12 tables. The total volume of the work is 83 pages.

Keywords: boxing, physical training, students 11-13 years old, school sectional classes, physical culture, psychological training, technical and tactical skills, motivation.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БОКСОМ	9
1.1. Сутність поняття «фізична підготовка» та «бокс»	9
1.2. Вікові особливості розвитку фізичних якостей учнів підліткового віку.....	15
1.3. Сучасні підходи до організації шкільних секційних занять боксом	24
Висновки до розділу 1	32
Розділ II. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	35
2.1. Методи дослідження	35
2.2. Організація дослідження	37
Розділ III. МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ У СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З БОКСУ	40
3.1 Аналіз рівня фізичної підготовленості учнів до впровадження програми	40
3.2 Обґрунтування необхідності спеціалізованої програми фізичної підготовки в секційних заняттях з боксу	45
3.3 Розробка та зміст програми фізичної підготовки для шкільних секційних занять з боксу	52
Висновки до розділу 3	62
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69

ВСТУП

Фізичне здоров'я дітей і підлітків у сучасних умовах розглядається як одна з пріоритетних соціально-педагогічних проблем, що зумовлено зниженням рівня рухової активності, поширенням малорухомого способу життя, тривалим використанням цифрових пристроїв та, як наслідок, погіршенням показників фізичного розвитку підростаючого покоління. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук ефективних засобів залучення учнів до систематичної рухової діяльності, серед яких важливе місце посідають спортивні секції. Одним із дієвих засобів зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості школярів є заняття боксом. Цей вид спорту сприяє комплексному розвитку основних фізичних якостей, зокрема, сили, швидкості, витривалості, спритності та координаційних здібностей.

Відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти (Постанова КМУ від 30 вересня 2020 р. № 898) освітня галузь «Фізична культура» спрямована на розвиток фізичних здібностей, формування культури рухової активності та навичок здорового способу життя. Бокс, як один із найбільш структурованих та регламентованих видів спорту, надає змогу учням підліткового віку удосконалювати витривалість, швидкісно-силові якості, а також виховувати дисципліну й самоконтроль, що безпосередньо узгоджується з державними вимогами до фізичного виховання та завданнями формування компетентної особистості.

Бокс у системі фізичного виховання школярів розглядається як ефективний засіб комплексного розвитку провідних фізичних якостей. У межах шкільних секційних занять боксом створюються сприятливі умови для цілеспрямованого педагогічного впливу на розвиток рухових якостей з урахуванням вікових, індивідуальних і функціональних особливостей учнів. Використання боксу в шкільній секційній роботі надає змогу урізноманітнити традиційні підходи до фізичного виховання, підвищити емоційну насиченість

занять і загалом посилити їхню педагогічну ефективність.

Проблема фізичної підготовки учнів підліткового віку у процесі шкільних секційних занять боксом посідає важливе місце в сучасних науково-педагогічних дослідженнях. У працях вітчизняних учених висвітлено окремі аспекти цієї проблематики. Зокрема, Н. Базилевич, О. Тонконог та І. Юрченко розглядали вплив занять боксом на показники фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. С. Афанасьєв, Н. Долбишева, О. Микитчик, Н. Москаленко досліджували особливості планування фізичної підготовки боксерів в умовах дистанційної організації тренувального процесу. Проте, незважаючи на наявність окремих наукових напрацювань, питання фізичної підготовки учнів підліткового віку саме в умовах шкільних секційних занять боксом залишається недостатньо розкритим.

Актуальність проблеми наукового пошуку обґрунтовує вибір теми кваліфікаційної роботи: «Особливості фізичної підготовки учнів підліткового віку у процесі шкільних секційних занять боксом».

Об'єкт дослідження: процес позаурочної роботи з фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти.

Предмет дослідження: програма фізичної підготовки учнів віком 11 – 13 років у процесі шкільних секційних занять боксом.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати програму фізичної підготовки учнів підліткового віку в процесі шкільних секційних занять боксом та визначити фактори та надати методичні рекомендації.

Завдання дослідження:

1) здійснити теоретичний аналіз поняття «фізична підготовка» у контексті занять боксом; визначити основні компоненти фізичної підготовленості та їх значення для учнів підліткового віку, які займаються у шкільних спортивних секціях;

2) визначити вікові особливості розвитку фізичних якостей учнів підліткового віку та їх урахування у процесі підготовки юних боксерів.

3) провести констатуючий експеримент з метою виявлення рівня фізичної підготовленості учнів підліткового віку до початку впровадження спеціалізованої програми секційних занять з боксу;

4) обґрунтувати та визначити принципи організації ефективної фізичної підготовки учнів середнього шкільного віку в умовах шкільної секційної діяльності з боксу з урахуванням їх індивідуальних особливостей й розробити програму фізичної підготовки для учнів 11–13 років у процесі секційних занять з боксу.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що фізична підготовка учнів підліткового віку, які займаються у шкільній боксерській секції, буде більш ефективною, якщо:

– структура навчально-тренувального процесу буде побудована на основі принципів переважного розвитку швидко-силових якостей, реакції та координаційних здібностей;

– у процесі підготовки буде впроваджено спеціально розроблену програму, яка передбачає диференційований підхід до навантаження, оптимальне поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також використання ігрових, інтервальних, кругових методів тренування;

– навчально-тренувальні заняття будуть містити систематичну діагностику фізичної підготовленості, моніторинг динаміки розвитку фізичних якостей, а також адаптацію тренувального процесу до змін показників фізичного стану школярів.

Наукова новизна дослідження: розроблено методичний підхід до організації фізичної підготовки учнів підліткового віку у процесі шкільних секційних занять з боксу; обґрунтовано ефективність застосування диференційованих тренувальних засобів і методів, спрямованих на цілеспрямований розвиток провідних фізичних якостей. Наукова новизна також полягає у поєднанні традиційних та сучасних підходів до побудови тренувального процесу в умовах шкільної секційної роботи, що підвищує його адаптивність і результативність.

Теоретична значимість дослідження полягає в доповненні наукових положень щодо структури фізичної підготовки учнів середнього шкільного віку у видах спорту з високими вимогами до спеціалізованої рухової діяльності; уточнено принципи диференціації навантаження з урахуванням вікових, статевих, фізіологічних та психологічних особливостей учнів підліткового віку, що дозволяє оптимізувати фізичний розвиток у поєднанні з адаптаційними можливостями дитячого організму; розширено уявлення про методичні основи формування фізичної підготовленості у секційній роботі на базі закладів загальної середньої освіти.

Практична значимість дослідження полягає у розробці та апробації програми фізичної підготовки для учнів підліткового віку у шкільній секції з боксу, яка може бути впроваджена в освітній процес закладів загальної середньої освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також у системі позашкільної освіти. Отримані результати можуть бути використані в діяльності вчителів фізичної культури, тренерів, методистів, викладачів фізичного виховання, а також у рамках курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Програма може бути практичним інструментом для індивідуалізації тренувального процесу, ранньої діагностики фізичних здібностей і профілактики перевантаження під час занять боксом.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні результати дослідження було представлено на VII Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», (17-18 квітня 2025 р., м. Полтава – Лубни).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота загальним обсягом 83 сторінок (основний зміст 68 сторінок) складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (83 найменувань).

Розділ I.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БОКСОМ

1.1. Сутність поняття «фізична підготовка» та «бокс»

У сучасній теорії та методиці фізичного виховання одним із ключових понять, що визначає ефективність спортивної діяльності, є поняття фізичної підготовки, що визначає можливості організму виконувати рухову діяльність, адаптуватися до фізичних навантажень та досягати високих результатів у різних видах спорту. Як зазначено Т. Круцевич, фізична підготовка виступає важливою складовою системи фізичного виховання [33].

Особливої актуальності набуває проблема фізичної підготовки дітей та підлітків, оскільки у період середнього шкільного віку відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни організму, формуються основні рухові навички та закладаються передумови для подальшого спортивного вдосконалення. У контексті занять боксом фізична підготовка відіграє визначальну роль, адже цей вид спорту характеризується високими вимогами до розвитку сили, швидкості, витривалості, координації та швидко-силових здібностей. Бокс поєднує складні технічні дії з високою інтенсивністю рухової діяльності, що потребує належного рівня фізичного розвитку спортсмена.

Як зазначено науковцями В. Назимок, Н. Гаврилова та Ю. Мартинов, розкриття сутності понять «фізична підготовка» та «бокс» має важливе значення для теоретичного обґрунтування процесу підготовки учнів 11–13 років у шкільних секційних заняттях [67].

У наукових джерелах поняття фізичної підготовки розглядається як складова системи фізичного виховання і спортивного тренування. На думку багатьох дослідників у галузі теорії фізичного виховання, фізична підготовка є цілеспрямованим педагогічним процесом розвитку фізичних якостей людини, що забезпечує підвищення працездатності організму та створює передумови

для успішного виконання рухової діяльності. Зокрема, С. Черненко визначає фізичну підготовку як спеціально організований педагогічний процес, що передбачає раціональне використання фізичних вправ для вдосконалення функціонального стану організму, розвитку рухових здібностей та формування стійких рухових навичок [69].

У науковій літературі виділяють декілька підходів до трактування поняття фізичної підготовки. Перший підхід розглядає її як складову частину фізичного виховання, що спрямована на розвиток фізичних якостей людини. У цьому контексті фізична підготовка виступає як педагогічний процес формування сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Подібну позицію висловлено Т. Круцевич й підкреслено, що фізична підготовка спрямована на комплексний розвиток фізичних якостей та створення передумов для формування рухової культури особистості [33].

Другий науковий підхід розглядає фізичну підготовку передусім як результат цілеспрямованої та систематичної тренувальної діяльності, що відображається у ступені розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей і резервів організму. У межах такого підходу фізична підготовка осмислюється не тільки як організований педагогічний процес, а й як узагальнений показник фізичного стану особистості, який свідчить про її готовність до виконання певних за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень. Саме такої позиції дотримується М. Стефанишин, який підкреслює, що рівень фізичної підготовленості є одним із важливих критеріїв оцінювання ефективності системи фізичного виховання та організації тренувального процесу [44].

Третій підхід інтерпретує фізичну підготовку як цілісну багатокомпонентну систему, що охоплює сукупність фізичних якостей, функціональних можливостей організму, сформованість рухових умінь і навичок, а також адаптаційні механізми, які забезпечують пристосування до фізичних навантажень. Такий підхід дає змогу розглядати фізичну підготовку

як складне комплексне утворення, що формується і вдосконалюється внаслідок систематичного впливу тренувальних засобів.

У науковій теорії та практиці фізичного виховання традиційно виокремлюють два основні напрями фізичної підготовки: загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка орієнтована на всебічний розвиток основних фізичних якостей, зміцнення здоров'я та підвищення загального рівня функціонування організму. Її призначення полягає у створенні необхідного підґрунтя для подальшого вдосконалення рухових здібностей, забезпеченні гармонійного фізичного розвитку та підготовці організму до більш спеціалізованих навантажень. У процесі загальної фізичної підготовки застосовують широкий комплекс фізичних вправ, які різнобічно впливають на організм і сприяють його повноцінному розвитку.

Спеціальна фізична підготовка має більш вузьку спрямованість і передбачає розвиток саме тих фізичних якостей та функціональних можливостей, що є визначальними для успішної діяльності в конкретному виді спорту. Її зміст пов'язаний із використанням спеціально підібраних вправ, які за характером рухових дій, інтенсивністю та режимом виконання наближені до умов змагальної діяльності. На думку В. Данилка, спеціальна фізична підготовка забезпечує цілеспрямоване вдосконалення фізичного стану учнів і підвищує результативність їхньої рухової діяльності [17].

У структурі спортивної підготовки загальна фізична підготовка виконує базову функцію, оскільки формує передумови для гармонійного розвитку організму та створює підґрунтя для вдосконалення спеціальних якостей, необхідних у конкретному виді спорту. Водночас спеціальна фізична підготовка спрямовується на розвиток тих рухових і функціональних характеристик, які безпосередньо забезпечують підвищення спортивної майстерності та результативності. У цілому фізична підготовка охоплює розвиток провідних фізичних якостей, до яких належать сила, швидкість, витривалість, гнучкість і координаційні здібності.

Сила розглядається як здатність м'язової системи долати зовнішній опір або протидіяти йому завдяки м'язовим зусиллям. Її значення у спортивній діяльності є надзвичайно важливим, оскільки вона забезпечує ефективність виконання рухових дій різного характеру та складності. Швидкість характеризує здатність людини виконувати рухи або окремі дії у найкоротший проміжок часу. У спорті вона виявляється через швидкість реагування на зовнішній сигнал, темп окремих рухів і швидкість переміщення у просторі.

Витривалість визначається як здатність організму тривалий час підтримувати необхідний рівень працездатності без суттєвого зниження ефективності діяльності. Саме вона забезпечує стійкість до втоми та є необхідною умовою успішного виконання тривалих або повторюваних фізичних навантажень. Координаційні здібності відображають можливість точно, своєчасно та доцільно виконувати складні за структурою рухові дії, що має особливу цінність у видах спорту, де результативність значною мірою залежить від технічної майстерності. Гнучкість, своєю чергою, характеризується здатністю виконувати рухи з великою амплітудою в суглобах, що позитивно впливає на якість техніки рухів, підвищує ефективність виконання вправ і зменшує ризик травмування.

На важливості розвитку основних фізичних якостей у дітей середнього шкільного віку акцентують увагу Т. Кравченко та В. Данилко, які зазначають, що цілеспрямоване вдосконалення силових, швидкісних, витривалих і координаційних можливостей учнів сприяє не лише підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості, а й формуванню стійкої позитивної мотивації до занять фізичною культурою та утвердженню здорового способу життя [31].

Особливістю боксу є поєднання високої інтенсивності рухової діяльності, складних технічних дій та значних фізичних навантажень. Бокс являє собою вид спортивного єдиноборства, у якому два суперники ведуть поєдинок за встановленими правилами, використовуючи удари руками у спеціальних рукавичках. Основною метою спортсмена є здобуття перемоги шляхом технічної або тактичної переваги над суперником.

Історія розвитку боксу сягає давніх часів. У сучасному вигляді бокс сформувався у XIX столітті. Сучасний бокс характеризується високим рівнем техніко-тактичної підготовки спортсменів і значними вимогами до фізичної підготовленості. Як зазначають дослідники теорії спортивного тренування, ефективність виступу боксера визначається здатністю поєднувати фізичну підготовленість із техніко-тактичними діями у змагальній діяльності.

У структурі підготовки боксерів виділяють декілька основних компонентів:

- фізичну підготовку;
- технічну підготовку;
- тактичну підготовку;
- психологічну підготовку.

Фізична підготовка – базова складова підготовки боксерів, оскільки вона забезпечує можливість ефективного виконання технічних і тактичних дій. Без належного рівня спортсмен не може повною мірою реалізувати свої технічні можливості.

Бокс характеризується значною інтенсивністю рухової діяльності. Під час поєдинку спортсмен постійно переміщується по рингу, виконує удари, ухили, блоки та інші технічні дії. Для юних спортсменів бокс має також важливе виховне значення. Заняття цим видом спорту сприяють формуванню дисциплінованості, відповідальності, наполегливості та самоконтролю. Крім того, вони сприяють розвитку морально-вольових якостей.

Фізична підготовка у боксі характеризується комплексною спрямованістю та охоплює розвиток широкого спектра фізичних якостей, які забезпечують ефективність змагальної й тренувальної діяльності спортсмена. Серед них провідне місце посідають швидко-силові здібності, оскільки саме вони визначають силу, швидкість і результативність ударних дій. Водночас важливе значення мають координаційні здібності, що зумовлюють точність, узгодженість і раціональність виконання технічних прийомів. Специфіка боксу також вимагає від спортсмена високої швидкості сенсомоторного реагування,

адже в умовах поєдинку необхідно своєчасно сприймати дії суперника та оперативно приймати ефективні рішення у відповідь.

У системі підготовки юних боксерів особлива увага зосереджується на забезпеченні всебічного фізичного розвитку та поетапному підвищенні тренувальних навантажень. Такий підхід обумовлений віковими й анатомо-фізіологічними особливостями дітей і підлітків, організм яких перебуває в стані інтенсивного росту, функціонального становлення та морфологічного вдосконалення. Саме тому організація тренувального процесу повинна здійснюватися з урахуванням закономірностей вікового розвитку, рівня фізичної підготовленості учнів та принципу поступовості у застосуванні фізичних навантажень.

Отже, узагальнення та аналіз науково-методичних джерел дають підстави стверджувати, що фізична підготовка є однією з базових складових системи спортивного тренування та важливим чинником гармонійного розвитку особистості. У структурі підготовки боксерів вона займає провідне місце, оскільки забезпечує належний рівень розвитку фізичних якостей, які становлять основу для успішного оволодіння техніко-тактичними діями та їх ефективного застосування у змагальній діяльності. Таким чином, теоретичне уточнення сутності понять «фізична підготовка» та «бокс» формує належне наукове підґрунтя для подальшого вивчення особливостей фізичної підготовки учнів 11–13 років у процесі шкільних секційних занять боксом. Отримані теоретичні узагальнення дозволяють обґрунтувати доцільність розроблення спеціалізованих програм фізичної підготовки, орієнтованих на розвиток провідних фізичних якостей юних боксерів та підвищення результативності їхньої тренувальної діяльності в умовах закладів загальної середньої освіти.

1.2. Вікові особливості розвитку фізичних якостей учнів підліткового віку

Середній шкільний вік (11–13 років) є важливим етапом інтенсивного морфофункціонального та психофізіологічного розвитку організму дитини. Саме в цей період відбуваються значні зміни у функціонуванні основних систем організму, що безпосередньо впливають на формування фізичних якостей та визначають специфіку організації навчально-тренувального процесу в системі шкільних спортивних секцій. Врахування вікових закономірностей розвитку організму підлітків є необхідною умовою ефективної та безпечної побудови фізичної підготовки, зокрема у таких складнокоординаційних та енергетично напружених видах спорту, як бокс.

За даними наукових досліджень у галузі теорії та методики фізичного виховання, середній шкільний вік характеризується значною пластичністю організму та високими адаптаційними можливостями до фізичних навантажень. Водночас цей період супроводжується нерівномірністю темпів росту та функціонального дозрівання різних органів і систем, що потребує особливої педагогічної уваги при організації тренувального процесу. Саме тому вікові особливості розвитку фізичних якостей учнів 11–13 років розглядаються як науково обґрунтована основа для планування змісту та структури занять у шкільних секціях боксу [31].

Згідно з положеннями сучасної теорії спортивної підготовки, фізична підготовка в юному віці повинна базуватися на закономірностях природного розвитку організму та спрямовуватися на гармонійне формування основних фізичних якостей. Однією з характерних особливостей розвитку організму у віці 11–13 років є інтенсивне зростання довжини тіла та збільшення маси тіла. У цей період відбувається активне формування опорно-рухового апарату, зміцнюються кісткова та м'язова системи, покращується функціонування зв'язкового апарату. Проте процес окостеніння скелета ще не завершений, що зумовлює підвищену чутливість опорно-рухового апарату до надмірних або неправильно дозованих навантажень. Саме тому особлива увага приділяється

вправам загальнофізичного спрямування, які забезпечують гармонійний розвиток м'язової системи та сприяють зміцненню опорно-рухового апарату [31].

Важливою особливістю даного вікового періоду є активний розвиток м'язової системи. Хоча абсолютні силові показники підлітків ще залишаються відносно невисокими. Саме в цьому віці спостерігається сприятливий період для розвитку вибухової сили, швидкості рухів та координації, що має принципове значення для підготовки юних боксерів [36].

Розвиток сили у підлітковому віці має свої специфічні особливості. Через незавершеність формування опорно-рухового апарату та недостатній рівень гормональної регуляції застосування великих обтяжень є недоцільним. Тому силова підготовка учнів 11–13 років повинна здійснюватися переважно за рахунок вправ із власною вагою, елементів загальної фізичної підготовки, вправ на розвиток м'язового корсету та функціональної сили. Такий підхід забезпечує поступове зміцнення м'язової системи та створює необхідну базу для подальшого розвитку силових можливостей організму [51].

Особливого значення у підлітковому віці набуває розвиток швидкісних якостей. Висока рухливість нервових процесів, швидкість передачі нервових імпульсів та підвищена лабільність нервової системи створюють сприятливі передумови для формування швидкості реакції, швидкості одиничних рухів та швидкості переміщень. Для боксу ці якості є визначальними, оскільки ефективність бойових дій значною мірою залежить від здатності спортсмена швидко реагувати на дії суперника та виконувати технічні прийоми з максимальною швидкістю.

Не менш важливим компонентом фізичної підготовки учнів 11–13 років є розвиток координаційних здібностей. У такому віці нервова система характеризується високою пластичністю та здатністю до формування нових рухових навичок. Це створює сприятливі умови для засвоєння складних технічних дій, які є характерними для боксу. Розвиток координації включає

вдосконалення просторової орієнтації, рівноваги, ритмічності рухів, точності виконання ударних дій та узгодженості роботи різних м'язових груп.

Витривалість у цьому віці також зазнає поступового розвитку, однак функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем ще не досягають рівня дорослого організму. Серцево-судинна система підлітків характеризується відносно невеликою масою серця та недостатньо розвиненим механізмом регуляції кровообігу, що може проявлятися у нестійкості частоти серцевих скорочень та швидкій втомлюваності при значних фізичних навантаженнях. У зв'язку з цим розвиток витривалості повинен здійснюватися поступово, із використанням помірних за інтенсивністю навантажень та достатніх інтервалів відпочинку [31].

Значну роль у формуванні фізичних якостей підлітків відіграють психофізіологічні особливості їхнього розвитку. У віці 11–13 років активно формується довільна регуляція поведінки, розвивається здатність до концентрації уваги та зростає рівень усвідомлення власних дій. Разом з тим для підлітків характерна підвищена емоційність, нестійкість уваги та значна залежність від мотиваційних факторів [62].

Саме тому ефективність фізичної підготовки учнів у секційних заняттях боксом значною мірою залежить від правильного поєднання фізичних вправ із ігровими, змагальними та мотиваційними методами навчання. Використання елементів змагання, навчальних поєдинків, рухливих ігор та спеціальних вправ дозволяє підвищити інтерес учнів до занять та сприяє більш ефективному розвитку фізичних якостей.

Особливістю цього віку є також формування мотивації до самоствердження та прагнення досягати успіху в діяльності, що має соціальне визнання. Участь у спортивних секціях створює сприятливі умови для реалізації цих потреб, оскільки дозволяє підліткам проявляти власні здібності, отримувати підтримку колективу та досягати особистих результатів у спорті.

Урахування вікових закономірностей розвитку організму учнів 11–13 років є необхідною передумовою раціональної організації фізичної підготовки

в умовах секційних занять боксом. Орієнтація на морфофункціональні та психофізіологічні особливості підліткового віку дає змогу оптимізувати зміст і структуру тренувального процесу, забезпечити доцільне співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також визначити адекватний обсяг і інтенсивність фізичних навантажень. Важливого значення при цьому набувають послідовність у нарощуванні тренувального впливу, варіативність педагогічних засобів і методів, а також реалізація індивідуального підходу з урахуванням рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та адаптаційних можливостей кожного учня. Саме такий підхід створює сприятливі умови для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей і поступового формування основ спортивної майстерності.

Отже, вік 11–13 років займає особливе місце в онтогенезі дитини, оскільки саме в цей період відбуваються виражені морфологічні, функціональні та психофізіологічні зміни організму. Для цього етапу характерні інтенсивний ріст, активні процеси біологічного дозрівання, підвищена пластичність нервової системи та наявність сприятливих передумов для розвитку координаційних, швидкісних і частково силових здібностей. Усе це створює широкі можливості для підвищення ефективності фізичної підготовки учнів у процесі занять боксом.

Зазначений віковий період характеризується недостатньою завершеністю формування опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та інших функціональних систем організму. У зв'язку з цим особливого значення набувають раціональне дозування фізичних навантажень, науково обґрунтований добір тренувальних засобів і суворе дотримання принципів педагогічної доцільності. Саме тому побудова навчально-тренувального процесу з учнями 11–13 років повинна ґрунтуватися не лише на прагненні підвищити рівень їхньої фізичної підготовленості, а й на необхідності збереження, зміцнення здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості.

За даними наукових досліджень у галузі вікової фізіології, у середньому шкільному віці значно підвищується функціональна рухливість нервових процесів, покращується взаємодія процесів збудження та гальмування у корі головного мозку, що сприяє швидшому формуванню умовно-рефлекторних зв'язків, які лежать в основі засвоєння нових рухових дій та технічних прийомів. У контексті підготовки юних боксерів ця особливість має важливе значення, оскільки техніка боксу включає значну кількість складнокоординаційних рухів, що потребують високої точності виконання [31].

Розвиток швидкісних здібностей у підлітків також тісно пов'язаний із функціональним станом нервової системи. У віці 11–13 років спостерігається підвищення швидкості нервово-м'язової передачі, що сприяє зростанню швидкості виконання рухів та скороченню латентного періоду рухової реакції. Це створює сприятливі умови для розвитку таких важливих для боксу якостей, як швидкість реакції на сигнал, швидкість виконання ударів та швидкість переміщень у ринзі.

Розвиток швидкості у цьому віці повинен здійснюватися з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку підлітків. Надмірно інтенсивні або тривалі навантаження можуть призводити до перевтоми нервової системи та зниження ефективності тренувального процесу. Тому під час організації секційних занять боксом доцільно використовувати короткочасні швидкісні вправи з достатніми інтервалами відпочинку, що дозволяє підтримувати високу якість виконання рухових дій.

Суттєве значення для фізичної підготовки учнів підліткового віку має розвиток спритності та координаційних здібностей. У цьому віці підлітки здатні швидко засвоювати нові рухові дії, що пов'язано з високою пластичністю нервової системи. Саме тому тренувальний процес у секціях боксу повинен включати значну кількість вправ, спрямованих на розвиток координації рухів, просторової орієнтації, рівноваги та ритмічності рухових дій.

Значна увага у фізичній підготовці підлітків повинна приділятися розвитку гнучкості. У середньому шкільному віці еластичність м'язів і зв'язок

ще залишається достатньо високою, що створює сприятливі умови для розвитку рухливості у суглобах. Вправи на розвиток гнучкості сприяють підвищенню амплітуди рухів, покращенню техніки виконання боксерських дій та профілактиці травматизму.

Особливу роль у процесі фізичної підготовки підлітків відіграє розвиток витривалості. У віці 11–13 років функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем поступово зростають, однак ще не досягають рівня дорослого організму. Серце підлітків характеризується відносно невеликою масою та об'ємом, а механізми регуляції кровообігу ще перебувають у стадії формування. У зв'язку з цим фізичні навантаження повинні бути помірними за інтенсивністю та поступово збільшуватися у процесі тренування.

Розвиток витривалості у юних боксерів доцільно здійснювати за допомогою циклічних вправ, рухливих ігор, естафет та спеціальних боксерських вправ, що виконуються у помірному темпі. Такий підхід сприяє підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, а також формує здатність організму протистояти фізичній втомі.

Важливим чинником ефективності фізичної підготовки є також психологічні особливості підлітків. У віці 11–13 років відбувається формування самооцінки, зростає прагнення до самоствердження та визнання у колективі. Саме тому заняття у спортивних секціях можуть відігравати важливу роль у формуванні особистості підлітків, розвитку його соціальних якостей та мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

За даними досліджень у галузі педагогічної психології, підлітки цього віку характеризуються підвищеною емоційністю, прагненням до активної діяльності та високою потребою у руховій активності. Використання змагального методу, ігрових вправ та різноманітних форм організації занять сприяє підвищенню інтересу учнів до тренувального процесу та створює сприятливі умови для розвитку фізичних якостей [62].

Важливим педагогічним принципом організації фізичної підготовки підлітків є принцип поступовості та доступності навантажень. Згідно з

положеннями сучасної теорії спортивного тренування, тренувальні навантаження повинні відповідати функціональним можливостям організму та поступово збільшуватися у процесі занять. Такий підхід дозволяє уникнути перевантаження організму та забезпечує стійке підвищення фізичної підготовленості учнів [51].

У процесі занять боксом важливе значення має поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток основних фізичних якостей та зміцнення здоров'я учнів, тоді як спеціальна фізична підготовка передбачає розвиток тих фізичних якостей, які мають безпосереднє значення для успішної діяльності у боксі. До основних засобів спеціальної фізичної підготовки юних боксерів належать:

- вправи на розвиток швидкісно-силових якостей,
- вправи на координацію рухів,
- спеціальні боксерські вправи з партнером,
- робота на боксерських снарядах,
- навчальні спаринги.

Застосування таких вправ забезпечує не лише засвоєння та вдосконалення техніко-тактичних дій, а й сприяє підвищенню загального рівня фізичної підготовленості учнів. Поєднання спеціально дібраних засобів навчання з елементами фізичної підготовки створює умови для комплексного розвитку рухових умінь, удосконалення координації, швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості, що є важливими складовими успішного оволодіння боксом.

З огляду на вікові особливості підліткового організму учні можуть істотно відрізнятись за рівнем фізичного розвитку, станом функціональних систем, темпами біологічного дозрівання та адаптаційними можливостями організму. У зв'язку з цим під час організації секційних занять боксом необхідно враховувати індивідуальні характеристики кожного учня, що дає змогу раціонально планувати тренувальні навантаження та запобігати перевантаженню.

Індивідуальний підхід у фізичній підготовці передбачає диференційований добір вправ, варіативне дозування фізичних навантажень, а також використання педагогічних методів і прийомів навчання відповідно до рівня підготовленості, функціонального стану та особистісних можливостей учнів. Така організація тренувального процесу підвищує його ефективність, створює передумови для більш повного розкриття їхнього рухового потенціалу.

Отже, урахування вікових закономірностей розвитку фізичних якостей учнів 11–13 років дає можливість науково обґрунтувати зміст, структуру та спрямованість фізичної підготовки в процесі секційних занять боксом, забезпечуючи її відповідність функціональним можливостям організму підлітків і завданням спортивно-педагогічного вдосконалення. Узагальнення доцільно представити у вигляді систематизованої таблиці.

Таблиця 1.1

Вікові особливості розвитку фізичних якостей учнів підліткового віку та їх значення для організації секційних занять боксом

<i>Сфера розвитку</i>	<i>Особливості віку 11–13 років</i>	<i>Значення для фізичної підготовки у боксі</i>
Фізичний розвиток	Інтенсивне зростання довжини та маси тіла; активне формування м'язової системи	Використання вправ загальної фізичної підготовки; поступове збільшення навантаження
Опорно-руховий апарат	Незавершеність процесів окостеніння; підвищена еластичність зв'язок	Обмеження великих силових навантажень; використання вправ із власною вагою
Серцево-судинна система	Недостатня стабільність регуляції кровообігу; швидка втомлюваність	Помірна інтенсивність тренувань; контроль пульсу під час занять
Дихальна система	Поступове збільшення життєвої ємності легень	Використання вправ на розвиток загальної витривалості

Продовження табл. 1.1

Нервова система	Висока пластичність; швидке формування рухових навичок	Акцент на розвитку координаційних здібностей та технічних навичок
Швидкісні якості	Підвищена швидкість нервово-м'язової передачі	Розвиток швидкості реакції та швидкісних дій
Координаційні здібності	Висока здатність до засвоєння нових рухових дій	Навчання складним технічним елементам боксу
Психологічні особливості	Підвищена емоційність; прагнення до самоствердження	Використання змагальних та ігрових методів тренування
Мотиваційна сфера	Формування інтересу до спортивної діяльності	Створення позитивної мотивації до занять боксом

Таким чином, віковий період 11–13 років характеризується значними морфологічними, фізіологічними та психологічними змінами організму, які визначають специфіку розвитку фізичних якостей підлітків. Висока пластичність нервової системи, інтенсивний розвиток координаційних та швидкісних здібностей, а також поступове зростання функціональних можливостей організму створюють сприятливі передумови для формування фізичної підготовленості у процесі секційних занять боксом. Незавершеність формування опорно-рухового апарату та функціональних систем організму зумовлює необхідність раціонального дозування фізичних навантажень та використання педагогічно обґрунтованих методів тренування. Комплексне врахування вікових особливостей розвитку фізичних якостей учнів 11–13 років дозволяє забезпечити ефективність навчально-тренувального процесу, сприяє гармонійному фізичному розвитку підлітків та формуванню основ спортивної майстерності у боксі.

1.3. Сучасні підходи до організації шкільних секційних занять боксом

На сучасному етапі реформування системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти особливої актуальності набуває проблема науково обґрунтованого вибору таких форм організації рухової активності учнів, які б забезпечували не лише належний рівень їхнього фізичного розвитку, а й сприяли збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню потреби у здоровому способі життя та стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Значущість цієї проблематики зумовлена тим, що в сучасних освітніх умовах фізичне виховання розглядається не лише як складник навчального процесу, а як важливий чинник гармонійного розвитку особистості школяра, його соціалізації, підвищення працездатності та формування ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Необхідність звернення до означеної проблеми пояснюється також потребою вдосконалення змістово-методичних засад фізичного виховання відповідно до сучасних викликів освітнього середовища, суспільних очікувань і закономірностей вікового розвитку дітей шкільного віку. Сьогодні традиційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності вже не повною мірою відповідають запитам практики, оскільки потребують оновлення з позицій особистісно орієнтованого, здоров'язберезувального та компетентнісного підходів. Саме тому особливого значення набуває пошук таких організаційних форм рухової діяльності, які б поєднували педагогічну доцільність, доступність, вікову відповідність і високу мотиваційну привабливість для учнів.

Ефективність фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти значною мірою визначається здатністю педагогів урахувувати не лише програмні вимоги, а й індивідуальні, психофізіологічні та соціальні особливості дітей. У зв'язку з цим науково-практичний інтерес становить обґрунтування таких форм рухової активності, які забезпечують комплексний вплив на організм школярів, стимулюють розвиток основних фізичних якостей, сприяють підвищенню рухової активності та водночас підтримують позитивне емоційне

ставлення до занять. Це особливо важливо в умовах зниження природної рухової активності дітей, поширення малорухомого способу життя та зростання потреби в ефективних педагогічних засобах профілактики порушень фізичного розвитку.

Особливої актуальності зазначене питання набуває стосовно учнів 11–13 років, оскільки цей віковий період характеризується інтенсивними морфофункціональними перебудовами організму, активним розвитком фізичних якостей, удосконаленням координаційних можливостей та зростанням інтересу до різних видів рухової активності. Саме в цей час створюються сприятливі передумови для цілеспрямованого педагогічного впливу на фізичний розвиток підлітків.

Наукові дослідження свідчать, що бокс має значний потенціал у формуванні основних фізичних якостей підлітків, розвитку швидко-силових здібностей, координації рухів, витривалості, а також сприяє вихованню дисципліни, самоконтролю та морально-вольових якостей. Крім того, сучасні методики навчання боксу передбачають безпечні форми занять, що робить цей вид спорту доступним для використання в умовах шкільної секційної роботи.

Зазначене положення підтверджується результатами численних наукових досліджень, у яких підкреслюється, що секційні заняття боксом сприяють комплексному розвитку організму підлітків. Окрім фізичного аспекту, заняття формують наполегливість, витримку, відповідальність та здатність до самоконтролю.

Упродовж останніх десятиліть у низці європейських країн бокс дедалі активніше інтегрується в систему фізичного виховання в межах проєкту «навчальний бокс». Такий підхід розглядається як сучасна форма організації рухової діяльності учнів, що поєднує доступність, ефективність і педагогічну доцільність. На думку В. Мазіна, порівняно з іншими видами спорту «навчальний бокс» характеризується низкою суттєвих переваг: для проведення занять не потрібна значна кількість спеціального обладнання, за умови методично правильного викладання рівень травматизму є мінімальним, а техніко-тактичний зміст є достатньо доступним для засвоєння учнями [37].

Аналізуючи положення, запропоновані В. Мазіним, можна зробити висновок, що використання елементів навчального боксу у шкільній практиці має низку суттєвих педагогічних переваг. Передусім це доступність організації занять, оскільки для проведення тренувань не потрібне складне або дороге обладнання. Це дає можливість впроваджувати секційні заняття навіть у школах із обмеженою матеріально-технічною базою.

Крім того, важливим аспектом є відносно невисокий рівень травматизму за умови правильного методичного підходу до організації занять. У навчальному боксі основна увага приділяється техніці рухів, розвитку координації, швидкості реакції та загальної фізичної підготовки, а не безпосередньому контактному протистоянню. Саме тому така форма занять є безпечною та педагогічно доцільною для використання в роботі з учнями середнього шкільного віку. Отже, досвід європейських країн свідчить про ефективність використання навчального боксу як засобу фізичного виховання школярів, що підтверджує перспективність впровадження відповідних програм у систему секційної роботи закладів освіти.

Показовими для обґрунтування доцільності використання боксу в системі фізичного виховання є результати педагогічного експерименту, проведеного І. Ільницьким, А. Окопним та А. Палатним. Застосування засобів боксу розглядається як ефективний педагогічний інструмент, здатний забезпечити комплексний розвиток силових, швидко-силових, координаційних та функціональних можливостей учнів. Важливість зазначеного дослідження полягає також у тому, що експеримент було реалізовано безпосередньо в умовах освітнього закладу, що підвищує практичну цінність отриманих результатів і дає підстави для їх використання в системі шкільної секційної роботи. За результатами впровадження експериментальної програми дослідниками встановлено достовірну перевагу учнів експериментальної групи [25].

Отримані результати свідчать про те, що систематичне використання засобів боксу у процесі секційних занять позитивно впливає на розвиток сили, швидко-силових якостей, гнучкості, координації та витривалості. Особливо показовим є те, що достовірні відмінності спостерігалися за більшістю

контрольних тестів, що підтверджує комплексний характер впливу занять боксом на фізичну підготовленість учнів.

За даними В. Рихалю, М. Пітина, А. Окопного, А. Котельника, П. Мисишина, М. Ворончака та А. Амізяна, у віці 11–13 років у юних боксерів відзначається підвищена динаміка розвитку координаційних здібностей, зокрема здатності до узгодження окремих рухових дій та їх інтеграції в цілісну рухову структуру. Саме тому координаційна підготовка на цьому етапі спортивного вдосконалення повинна ґрунтуватися на використанні спеціалізованих засобів і методів варіативного характеру, які забезпечують формування необхідного фонду рухових умінь, навичок і функціональних передумов для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів [54].

Зазначений віковий період нервова система характеризується високим рівнем пластичності, а отже створюються сприятливі передумови для формування складних рухових навичок. У результаті цього підвищується якість засвоєння техніко-тактичних дій та загальна ефективність навчально-тренувального процесу. Матеріали сучасних наукових праць переконливо доводять доцільність включення спеціалізованих програм координаційної підготовки до змісту секційних занять боксом з учнями середнього шкільного віку. До таких аспектів належать індивідуалізація тренувального процесу, комплексний розвиток фізичних і морально-вольових якостей, а також мотиваційно-соціальна спрямованість занять.

Індивідуалізація навчально-тренувального процесу постає однією з ключових умов підвищення ефективності фізичної підготовки учнів, оскільки передбачає обов'язкове врахування вікових, морфофункціональних, психологічних та індивідуально-типологічних особливостей підлітків. Реалізація такого підходу дає можливість адекватно дозувати фізичні навантаження, диференціювати зміст тренувальних завдань відповідно до рівня підготовленості школярів і створювати оптимальні умови для поступового зростання їхніх функціональних можливостей та рухового потенціалу.

Не менш важливим напрямом є орієнтація занять боксом на всебічний розвиток фізичних і морально-вольових якостей особистості. Систематична участь у секційних заняттях сприяє вдосконаленню координаційних здібностей, швидкості, спритності, сили та витривалості. Поряд із цим бокс має значний виховний потенціал. У процесі тренувальної діяльності підлітки набувають уміння контролювати власний емоційний стан, оперативно приймати рішення та діяти в умовах обмеженого часу, що має важливе значення не лише в спортивній діяльності, а й у повсякденному житті.

Важливою складовою секційних занять є мотиваційно-соціальний компонент, який посідає помітне місце у загальній структурі навчально-тренувального процесу. Залучення учнів до занять боксом сприяє формуванню сталої позитивної мотивації до рухової активності, усвідомленого ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя та потреби у фізичному самовдосконаленні. Поряд із цим тренувальна діяльність у межах спортивної секції створює сприятливі умови для розвитку комунікативних умінь, набуття досвіду конструктивної соціальної взаємодії, дотримання норм спортивної етики та становлення культури міжособистісних відносин.

Отже, окреслені положення відображають провідні тенденції сучасного розвитку системи фізичного виховання школярів і відповідають засадам особистісно орієнтованого підходу в освіті. Проведений теоретичний аналіз дає підстави розглядати шкільні секційні заняття боксом як дієвий засіб фізичного виховання учнів 11–13 років, оскільки вони забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей, позитивно впливають на формування морально-вольових рис особистості та підвищують мотивацію до ведення здорового способу життя. Упровадження боксу в систему шкільної секційної роботи відповідає актуальним потребам фізичного розвитку підлітків і має належне науково-методичне обґрунтування.

Узагальнюючи викладене, слід наголосити, що сучасні підходи до організації шкільних секційних занять боксом базуються на поєднанні науково обґрунтованих методик тренування, принципу індивідуалізації навчально-

тренувального процесу та обов'язкового врахування вікових особливостей учнів. Використання боксу як засобу фізичного виховання відкриває широкі можливості для ефективного розвитку провідних фізичних якостей, удосконалення координаційних здібностей і формування стійкої позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Таким чином, організацію шкільних секційних занять боксом доцільно розглядати як перспективний напрям удосконалення системи фізичного виховання учнів 11–13 років, що підтверджується як результатами сучасних наукових досліджень, так і практикою впровадження відповідних програм у закладах освіти. Аналіз наукових джерел та узагальнення сучасних напрацювань у галузі фізичного виховання і спортивної підготовки дозволяють стверджувати, що секційні заняття боксом є педагогічно доцільним, ефективним і багатофункціональним засобом фізичної підготовки підлітків. В умовах модернізації освіти та зростання вимог до рівня фізичного розвитку школярів особливої ваги набуває пошук таких форм організації рухової активності, які гармонійно поєднують оздоровчу, виховну та навчально-тренувальну спрямованість. Саме секційна форма занять створює найбільш сприятливі умови для реалізації цих завдань, оскільки відзначається гнучкістю, варіативністю, можливістю індивідуалізації тренувального процесу та цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей.

Аналіз сучасних підходів до організації секційних занять засвідчує, що протягом останніх десятиліть у багатьох європейських країнах активно розвивається концепція так званого навчального боксу. Сутність цього підходу полягає в адаптації традиційних засобів і методів боксу до умов освітнього середовища. У такому форматі пріоритет надається формуванню базових рухових умінь, розвитку координаційних здібностей, удосконаленню загальної фізичної підготовленості та забезпеченню безпечних умов проведення занять. Реалізація зазначеного підходу дає змогу суттєво знизити ризик травматизму та водночас зберегти позитивний потенціал боксу як ефективного засобу фізичного розвитку школярів.

Суттєвим аспектом організації шкільних секційних занять боксом є їх доступність і відносна простота матеріально-технічного забезпечення. Проведення таких занять не потребує надмірно складного чи дороговартісного обладнання, що значно розширює можливості впровадження цього виду спорту в закладах загальної середньої освіти. Особливої актуальності це набуває в сучасних умовах функціонування освітніх установ, коли питання раціонального використання матеріальних ресурсів є надзвичайно важливим.

Результати педагогічних досліджень свідчать про високу ефективність використання засобів боксу у процесі фізичного виховання школярів. Зокрема, експериментальні дані підтверджують достовірне покращення показників фізичної підготовленості учнів, які систематично займаються боксом у секційній формі. Найбільш виражені позитивні зміни простежуються у розвитку сили, швидко-силових здібностей, гнучкості, координації та витривалості, що знаходить підтвердження у результатах контрольного тестування.

Особливу увагу у сучасних дослідженнях приділено розвитку координаційних здібностей у підлітковому віці. Наукові дані засвідчують, що саме у 11–13 років відбувається інтенсивне становлення механізмів регуляції рухової діяльності, що створює сприятливі передумови для опанування складних рухових дій. Саме тому використання координаційно спрямованих вправ у процесі секційних занять боксом слід вважати важливим чинником підвищення ефективності фізичної підготовки учнів. Різноманітність рухових завдань, поєднання технічних елементів із загальнофізичними вправами, а також застосування ігрових і змагальних методів сприяють активізації діяльності нервової системи та формуванню стійких рухових навичок.

Одним із провідних методичних принципів організації секційних занять боксом є індивідуалізація навчально-тренувального процесу. Урахування вікових, фізіологічних і психологічних особливостей підлітків дає змогу оптимально дозувати фізичні навантаження, запобігати перевтомі та створювати умови для поступового підвищення рівня фізичної підготовленості

учнів. Індивідуалізація також передбачає диференційований підхід до добору вправ, темпу оволодіння технічними елементами та організації тренувальних завдань відповідно до рівня підготовленості кожного учня.

Не менш важливою складовою сучасної організації секційних занять є формування в учнів мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Секційна діяльність створює позитивне соціальне середовище, у якому підлітки отримують можливість виявити власні здібності, набути позитивного досвіду взаємодії з однолітками та сформувавши стійкий інтерес до спортивної діяльності. Участь у тренувальному процесі, виконання спільних завдань, залучення до внутрішніх змагань і спортивних заходів сприяють розвитку колективізму, взаємоповаги та відповідальності.

Секційні заняття боксом характеризуються значним виховним потенціалом. У процесі тренувальної діяльності учні поступово оволодівають навичками емоційної саморегуляції, вчать дотримуватися норм спортивної етики, виявляти повагу до суперника, дисциплінованість і відповідальність за власну поведінку. Такі якості є важливими складниками формування гармонійно розвиненої особистості та позитивно впливають на процес соціалізації підлітків у сучасному освітньому середовищі.

Водночас не менш значущою є оздоровча спрямованість занять боксом. Узагальнення науково-методичних джерел дає підстави стверджувати, що секційні заняття боксом мають значний потенціал у формуванні основ здорового способу життя. Під час тренувань учні засвоюють знання про значення фізичної активності для збереження здоров'я, ознайомлюються з принципами раціонального режиму дня, самоконтролю та безпечного виконання фізичних вправ. Це сприяє формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвитку відповідальності за його збереження та підвищенню загального рівня фізичної культури особистості.

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу, варто зазначити, що організація шкільних секційних занять боксом узгоджується із сучасними пріоритетами системи фізичного виховання та має значний потенціал щодо

підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 11–13 років. Використання засобів боксу в умовах секційної роботи забезпечує різнобічний розвиток основних фізичних якостей, сприяє вдосконаленню координаційних здібностей, розширенню функціональних резервів організму та формуванню морально-вольових якостей особистості.

Отже, шкільні секційні заняття боксом доцільно розглядати як ефективну форму організації рухової активності підлітків, у межах якої органічно поєднуються освітній, виховний та оздоровчий напрями педагогічного впливу. Їх упровадження в систему позакласної роботи закладів загальної середньої освіти створює сприятливі передумови для підвищення рівня фізичного розвитку школярів, формування в них стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, а також для гармонійного особистісного становлення.

Таким чином, результати проведеного теоретичного узагальнення становлять належну науково-методичну основу для подальшого розроблення та експериментального обґрунтування програми фізичної підготовки учнів 11–13 років у процесі шкільних секційних занять боксом. Саме це визначає змістову спрямованість і логіку наступних етапів магістерського дослідження.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми фізичної підготовки учнів 11–13 років у процесі секційних занять боксом було визначено основні науково-методичні положення, що становлять теоретичне підґрунтя дослідження.

По-перше, у ході теоретичного аналізу з'ясовано, що фізична підготовка посідає провідне місце в системі фізичного виховання та спортивного тренування, оскільки виступає цілеспрямованим педагогічним процесом, спрямованим на розвиток основних фізичних якостей, розширення функціональних можливостей організму, а також формування й удосконалення рухових умінь і навичок. Її значення полягає у забезпеченні належного рівня

фізичної працездатності, підвищенні адаптаційних можливостей організму до навантажень та створенні необхідних передумов для результативної спортивної діяльності. У структурі фізичної підготовки традиційно виокремлюють загальну та спеціальну складові, які перебувають у тісному взаємозв'язку: загальна фізична підготовка формує основу всебічного розвитку організму, тоді як спеціальна орієнтована на вдосконалення тих фізичних якостей і рухових здібностей, що визначають ефективність діяльності в конкретному виді спорту. У контексті занять боксом особливої значущості набувають швидкісно-силові якості, координаційні здібності, спеціальна витривалість і швидкість реакції.

По-друге, з'ясовано, що бокс як вид спортивного єдиноборства характеризується високою інтенсивністю рухової діяльності та складною структурою техніко-тактичних дій, що зумовлює значні вимоги до фізичної підготовленості спортсменів. У системі підготовки боксерів фізична підготовка виступає базовим компонентом, який забезпечує ефективне виконання технічних і тактичних дій, підвищує функціональні можливості організму та сприяє формуванню морально-вольових якостей. Встановлено, що заняття боксом мають не лише тренувальне, а й важливе виховне та оздоровче значення, сприяючи формуванню дисциплінованості, відповідальності, самоконтролю та наполегливості.

По-третє, визначено, що вік 11–13 років є сприятливим періодом для розвитку основних фізичних якостей. У цей період спостерігаються інтенсивні морфофункціональні та психофізіологічні зміни організму, що проявляються у зростанні довжини і маси тіла, активному формуванні м'язової системи, удосконаленні діяльності центральної нервової системи та підвищенні пластичності нервових процесів. Особливо інтенсивно розвиваються швидкісні та координаційні здібності, що створює сприятливі умови для формування технічних навичок у боксі. Водночас незавершеність процесів окостеніння скелета та недостатня стабільність функціональних систем організму зумовлюють необхідність раціонального дозування фізичних навантажень і використання педагогічно обґрунтованих методів тренування.

По-четверте, аналіз сучасних наукових досліджень засвідчив, що секційні заняття боксом є ефективною формою організації рухової активності учнів середнього шкільного віку. Секційна форма роботи дозволяє індивідуалізувати навчально-тренувальний процес, збільшити обсяг рухової активності учнів, а також створити умови для поглибленого розвитку фізичних якостей і формування техніко-тактичних навичок. Особливого поширення в сучасній педагогічній практиці набуває концепція «навчального боксу», що передбачає адаптацію засобів і методів боксу до умов освітнього середовища та спрямована на забезпечення безпечних і педагогічно доцільних форм занять.

По-п'яте, аналіз сучасних наукових праць засвідчує, що систематичні заняття боксом мають виражений позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості підлітків. Упровадження засобів боксу в зміст секційних занять забезпечує істотне підвищення показників сили, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості. Водночас особливу результативність виявляє використання спеціально дібраних координаційних вправ, а також ігрових і змагальних методів, які сприяють активізації функціональної діяльності нервової системи, підвищують емоційну насиченість занять і посилюють мотивацію учнів до систематичної рухової активності.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дав підстави стверджувати, що фізична підготовка учнів 11–13 років у процесі шкільних секційних занять боксом має будуватися на основі раціонального поєднання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, обов'язкового врахування вікових і психофізіологічних особливостей підліткового організму, диференційованого підходу до дозування навантажень та використання сучасних педагогічних технологій організації навчально-тренувального процесу. Узагальнені теоретичні положення становлять належне науково-методичне підґрунтя для організації педагогічного експерименту та подальшого обґрунтування програми фізичної підготовки учнів 11–13 років, які займаються боксом у шкільній секції.

Розділ II.

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

З метою реалізації поставленої мети та виконання завдань дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних наукових методів, які забезпечили цілісність, об'єктивність і наукову достовірність одержаних результатів.

Теоретичний блок методів охоплював аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію науково-методичних джерел із проблеми фізичної підготовки підлітків у процесі занять спортивними єдиноборствами, зокрема боксом. У ході теоретичного пошуку було опрацьовано наукові праці з теорії і методики фізичного виховання, спортивного тренування, вікової фізіології, педагогіки та психології спорту. Це дало змогу уточнити зміст базових понять дослідження, виявити сучасні підходи до організації фізичної підготовки учнів підліткового віку, а також науково обґрунтувати доцільність упровадження спеціально розробленої методики розвитку фізичних якостей у процесі секційних занять боксом.

До групи емпіричних методів було віднесено педагогічне спостереження, педагогічний експеримент і педагогічне тестування. Педагогічне спостереження здійснювалося безпосередньо під час проведення занять у шкільній секції боксу та було спрямоване на вивчення особливостей фізичної підготовленості учнів, характеру виконання ними спеціальних вправ, а також рівня їхньої рухової активності в умовах тренувального процесу. Систематичний характер спостереження та його проведення за визначеними критеріями дали можливість одержати об'єктивну інформацію щодо стану фізичного розвитку учнів і ступеня сформованості основних фізичних якостей.

Провідним методом дослідження виступив педагогічний експеримент, який було організовано з метою перевірки ефективності розробленої методики фізичної підготовки учнів 11–13 років у процесі занять у шкільній секції боксу. У межах експериментальної роботи було впроваджено систему спеціально

дібраних вправ, орієнтованих на розвиток швидкокісно-силових здібностей, сили, спритності та спеціальної витривалості, тобто тих фізичних якостей, які мають визначальне значення у структурі підготовки юних боксерів.

Для визначення рівня фізичної підготовленості учнів використовувалися методи педагогічного тестування. Оцінювання здійснювалося за допомогою комплексу контрольних випробувань, які є поширеними у практиці фізичного виховання і спортивної підготовки дітей підліткового віку та дають змогу об'єктивно оцінити розвиток основних фізичних якостей.

Зокрема, для оцінювання швидкості застосовувався тест «Біг на 30 м з високого старту». Рівень розвитку швидкокісно-силових здібностей визначався за результатами тесту «Стрибок у довжину з місця». Спритність і координаційні здібності оцінювалися за допомогою тесту «Човниковий біг 4×9 м», який характеризує здатність учнів до швидкої зміни напрямку руху, точності дій і координації. Для оцінювання силової витривалості використовувався тест «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи».

На початковому етапі дослідження також були проведені антропометричні вимірювання, що включали визначення довжини та маси тіла учнів. Використання цих показників дало можливість оцінити особливості фізичного розвитку школярів і встановити відповідність отриманих даних віковим нормам.

Для опрацювання результатів експериментальної роботи застосовувалися методи математичної статистики. Зокрема, використовувалися прийоми описової статистики, що передбачали обчислення середніх арифметичних величин, а також аналіз варіативності досліджуваних показників. Це забезпечило можливість здійснити порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп і визначити результативність запропонованої методики фізичної підготовки.

Отже, використання комплексу взаємодоповнювальних теоретичних, емпіричних і статистичних методів забезпечило всебічне вивчення проблеми фізичної підготовки учнів підліткового віку у процесі занять у шкільній секції

боксу та створило належні умови для отримання об'єктивних, науково обґрунтованих результатів.

2.2. Організація дослідження

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася протягом 2024–2025 навчального року на базі шкільної секції боксу закладу загальної середньої освіти. У педагогічному експерименті взяли участь 22 учні віком 11–13 років, які на постійній основі відвідували секційні заняття з боксу.

З метою забезпечення коректності експериментальної перевірки учасників дослідження було поділено на дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ), по 11 учнів у кожній. За основними показниками, зокрема віком, рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості, обидві групи були порівнянними. Навчально-тренувальні заняття в контрольній та експериментальній групах проводилися в однакових організаційно-педагогічних умовах і з однаковою частотою, що дало змогу забезпечити належний рівень об'єктивності під час проведення педагогічного експерименту.

На констатувальному етапі дослідження було здійснено антропометричне обстеження та комплексне тестування фізичної підготовленості учнів. Основне завдання цього етапу полягало у визначенні вихідного рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів, які займаються у секції боксу.

Результати констатувального етапу засвідчили, що антропометричні показники учнів загалом відповідали віковим нормативам і характеризувалися відносно гармонійним фізичним розвитком підлітків. Дані педагогічного тестування показали, що переважна більшість учасників дослідження мала середній рівень фізичної підготовленості, типовий для учнів, які перебувають на початковому або початково-базовому етапі спортивної підготовки.

Опрацювання отриманих результатів дало змогу виявити низку характерних особливостей фізичної підготовленості учнів підліткового віку.

Зокрема, було встановлено недостатню вираженість розвитку швидкісно-силових якостей і силової витривалості, а також значну індивідуальну варіативність показників спритності та вибухової сили. Виявлені особливості свідчили про потребу вдосконалення змісту фізичної підготовки учнів у процесі занять боксом з урахуванням їхніх вікових, індивідуальних і морфофункціональних характеристик.

Матеріали, отримані на констатувальному етапі дослідження, стали науково-практичним підґрунтям для розроблення та подальшого впровадження методики фізичної підготовки учнів підліткового віку, орієнтованої на цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які є найбільш значущими для занять боксом.

Розроблена методика базувалася на принципах вікової відповідності, поступового нарощування фізичних навантажень, варіативності тренувальних засобів, а також раціонального поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки. Її характерною особливістю стало поетапне структурування навчально-тренувального процесу з чітким розмежуванням засобів, спрямованих на розвиток окремих фізичних якостей.

Так, удосконалення швидкісно-силових якостей забезпечувалося завдяки використанню вправ із власною масою тіла, різних видів стрибкових вправ і ударно-імітаційних дій, що виконувалися у помірному темпі. Розвиток сили та силової витривалості здійснювався шляхом упровадження елементів колового тренування з дозованим навантаженням, орієнтованого насамперед на зміцнення м'язів тулуба та верхніх кінцівок. Формування спритності й координаційних здібностей досяглося за рахунок застосування рухливих ігор, вправ зі швидкою зміною напрямку руху, а також виконання елементів боксерської техніки у спрощених умовах. Розвиток спеціальної витривалості забезпечувався за допомогою чергування короткочасних інтенсивних вправ із проміжками активного відпочинку, що за структурними характеристиками було наближене до специфіки боксерського поєдинку.

Упровадження запропонованої методики у практику секційних занять створило умови для більш індивідуалізованої організації фізичної підготовки учнів у межах групової роботи, сприяло зниженню ризику перевтоми та позитивно вплинуло на мотивацію школярів до систематичних занять боксом.

Отже, організація педагогічного експерименту дала можливість комплексно дослідити особливості фізичної підготовки учнів 11–13 років у процесі шкільних секційних занять боксом та здійснити перевірку ефективності розробленої методики розвитку фізичних якостей.

Розділ III.

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ У СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З БОКСУ

3.1 Аналіз рівня фізичної підготовленості учнів до впровадження програми

Перед упровадженням авторської програми фізичної підготовки необхідним етапом дослідження стало виявлення вихідного рівня фізичної підготовленості учнів підліткового віку, які займаються боксом у шкільній спортивній секції. Проведення такого аналізу дало змогу об'єктивно охарактеризувати стан розвитку провідних фізичних якостей підлітків, зокрема сили, швидкості, витривалості, спритності та координаційних здібностей. Отримані дані стали основою для наукового обґрунтування змісту, структури та спрямованості експериментальної програми.

Результативність навчально-тренувального процесу в умовах секційних занять значною мірою визначається точністю оцінювання початкових показників фізичної підготовленості учнів. У зв'язку з цим одним із провідних завдань педагогічного експерименту було встановлення вихідного рівня розвитку основних фізичних якостей школярів 11–13 років, які систематично займаються боксом.

Попереднє дослідження фізичної підготовленості дало можливість не лише визначити загальний рівень фізичного розвитку учнів, а й виявити індивідуальні особливості їхньої рухової підготовки, сильні сторони та наявні недоліки. Це, своєю чергою, забезпечило більш обґрунтоване планування навчально-тренувальної роботи та добір найбільш доцільних засобів фізичної підготовки.

Слід зазначити, що бокс як вид спорту висуває підвищені вимоги до рівня розвитку швидкісних, швидкісно-силових, координаційних і силових

здібностей. Якість виконання техніко-тактичних дій у поєдинку значною мірою зумовлюється саме рівнем сформованості зазначених фізичних якостей. З огляду на це на констатувальному етапі дослідження було здійснено комплексне тестування фізичної підготовленості учнів. У дослідженні брали участь 22 учні, які систематично відвідували шкільну секцію боксу. Для забезпечення об'єктивності педагогічного експерименту учнів було розподілено на дві групи:

- контрольну групу (КГ) 11 учнів;
- експериментальну групу (ЕГ) 11 учнів.

На початковому етапі дослідження було проведено антропометричні вимірювання та тестування фізичної підготовленості.

Першим етапом дослідження стало визначення основних антропометричних показників учнів. Отримані дані дозволяють оцінити рівень фізичного розвитку підлітків та встановити однорідність дослідних груп.

Таблиця 3.1

Антропометричні показники учнів на початку дослідження

<i>Показники</i>	<i>Контрольна група (n=11)</i>	<i>Експериментальна група (n=11)</i>
Довжина тіла, см	$156,8 \pm 4,7$	$157,3 \pm 5,1$
Маса тіла, кг	$47,2 \pm 3,9$	$48,1 \pm 4,2$

Аналіз антропометричних показників показав, що середні значення довжини тіла та маси тіла учнів обох груп практично не відрізняються. Отримані результати відповідають віковим нормам фізичного розвитку підлітків 11–13 років. Незначні відмінності між групами свідчать про їхню відносну однорідність, що створює необхідні умови для проведення педагогічного експерименту.

Відомо, що у підлітковому віці відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни організму. Період 11–13 років характеризується

активними процесами росту, підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, а також розвитком нервово-м'язової координації. Для визначення рівня фізичної підготовленості учнів було використано комплекс контрольних тестів, які широко застосовуються у практиці фізичного виховання та спортивної підготовки.

Таблиця 3.2

Рівень фізичної підготовленості учнів до початку експерименту

<i>Тест</i>	<i>Контрольна група</i>	<i>Експериментальна група</i>
Біг 30 м, с	5,36 ± 0,21	5,33 ± 0,19
Стрибок у довжину з місця, см	171,4 ± 11,2	173,1 ± 10,8
Човниковий біг 4×9 м, с	10,72 ± 0,34	10,68 ± 0,37
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	19,5 ± 3,1	20,1 ± 3,4

На етапі підготовки до впровадження розробленої програми фізичної підготовки особливого значення набувало визначення початкового рівня фізичної підготовленості учнів 11–13 років, які займаються боксом у системі шкільних секційних занять. Такий підхід забезпечує можливість об'єктивно встановити реальний стан розвитку основних фізичних якостей підлітків, зокрема сили, швидкості, витривалості, спритності та координаційних здібностей. Одержані результати слугували науково обґрунтованою основою для подальшого проектування змісту й структури експериментальної програми.

Відомо, що результативність навчально-тренувального процесу в спортивній секції значною мірою залежить від своєчасної та достовірної оцінки вихідних показників фізичної підготовленості учнів. Саме тому одним із ключових завдань педагогічного експерименту стало встановлення початкового

рівня розвитку провідних фізичних якостей школярів 11–13 років, які систематично займаються боксом.

Первинний аналіз фізичної підготовленості дав змогу не лише схарактеризувати загальний рівень фізичного розвитку підлітків, а й виявити індивідуальні особливості їхньої рухової підготовки, визначити найбільш розвинені якості та ті компоненти, що потребують цілеспрямованого вдосконалення. Це створило підґрунтя для більш аргументованого планування навчально-тренувального процесу та добору ефективних засобів фізичної підготовки.

Слід підкреслити, що бокс як складнокоординаційний і динамічний вид спорту висуває підвищені вимоги до розвитку швидкісних, швидкісно-силових, силових та координаційних здібностей. Ефективність виконання техніко-тактичних дій у поєдинку значною мірою зумовлюється рівнем сформованості саме цих фізичних якостей. З огляду на це на констатувальному етапі дослідження було проведено комплексне тестування фізичної підготовленості учнів.

Для більш детального аналізу отриманих результатів було здійснено порівняння показників контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 3.3

Порівняння середніх показників фізичної підготовленості учнів

<i>Фізична якість</i>	<i>Тест</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>
Швидкість	Біг 30 м (с)	5,36	5,33
Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину (см)	171,4	173,1
Спритність	Човниковий біг (с)	10,72	10,68
Силова витривалість	Віджимання (разів)	19,5	20,1

Порівняльний аналіз отриманих показників засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами на початковому етапі дослідження. Це дає підстави стверджувати, що обидві групи перебували приблизно на однаковому рівні фізичної підготовленості, що, своєю чергою, є необхідною передумовою забезпечення об'єктивності та наукової достовірності педагогічного експерименту.

Результати проведеного тестування показали, що для більшості учнів характерний середній рівень фізичної підготовленості, типовий для підлітків, які перебувають на початково-базовому етапі спортивного вдосконалення. Водночас аналіз емпіричних даних дозволив виявити низку характерних особливостей у структурі фізичної підготовленості школярів. Зокрема, встановлено недостатньо виражений розвиток швидкісно-силових якостей, помітну індивідуальну варіативність показників спритності, а також середній рівень розвитку силової витривалості.

Виявлені тенденції загалом узгоджуються з результатами сучасних досліджень у галузі дитячо-юнацького спорту, у яких зазначається, що у віковому періоді 11–13 років фізична підготовленість підлітків відзначається значною неоднорідністю. Така варіативність зумовлюється неоднаковими темпами біологічного дозрівання, особливостями формування нервово-м'язової координації та різним рівнем попередньої рухової підготовки.

Доцільно підкреслити, що саме в цьому віці організм підлітків характеризується підвищеною чутливістю до розвитку швидкісних і координаційних здібностей. З огляду на це навчально-тренувальний процес у шкільній секції боксу має бути орієнтований на систематичне застосування спеціально дібраних вправ, спрямованих на вдосконалення швидкості, спритності та вибухової сили.

Отже, результати аналізу рівня фізичної підготовленості учнів засвідчили, що переважна більшість підлітків має середній рівень розвитку основних фізичних якостей. Разом із тим було виявлено окремі проблемні аспекти, пов'язані з розвитком швидкісно-силових здібностей, спритності та силової витривалості.

Саме ці дані стали науково-практичною основою для розроблення спеціальної методики фізичної підготовки учнів 11–13 років у процесі секційних занять боксом, спрямованої на цілеспрямований розвиток провідних фізичних якостей з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей підлітків.

3.2 Обґрунтування необхідності спеціалізованої програми фізичної підготовки в секційних заняттях з боксу

На сучасному етапі розвитку фізичного виховання та дитячо-юнацького спорту особливої актуальності набуває проблема підвищення результативності навчально-тренувального процесу в позаурочних формах фізкультурно-спортивної діяльності. У цьому контексті важливе місце посідають секційні заняття з боксу, які користуються значною популярністю серед підлітків і виступають ефективним засобом їхнього фізичного вдосконалення. Специфіка боксу як виду спорту зумовлює високі вимоги до рівня фізичної підготовленості учнів, оскільки успішність виконання техніко-тактичних дій значною мірою визначається розвитком швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей і витривалості.

Заняття боксом потребують від юних спортсменів здатності оперативно реагувати на зміну змагальної ситуації, швидко здійснювати переміщення, точно й динамічно виконувати удари, а також зберігати високий рівень працездатності протягом усього поєдинку. У зв'язку з цим фізична підготовка посідає провідне місце в загальній системі підготовки юних боксерів, оскільки саме вона створює функціональну основу для оволодіння технікою, тактикою та підвищення спортивної результативності.

Аналіз науково-методичних праць засвідчує, що на початково-базовому етапі спортивної підготовки визначального значення набуває цілеспрямований і всебічний розвиток основних фізичних якостей, оскільки саме він створює необхідне підґрунтя для подальшого вдосконалення технічної підготовленості, тактичного мислення та загальної спортивної майстерності юних спортсменів.

Водночас практика організації шкільних спортивних секцій свідчить про те, що фізична підготовка учнів не завжди характеризується достатньою системністю, послідовністю та науково обґрунтованим плануванням. Така ситуація нерідко зумовлює зниження ефективності навчально-тренувального процесу й не дає змоги повною мірою реалізувати потенціал секційних занять як засобу гармонійного фізичного розвитку школярів.

Результати констатувального етапу педагогічного експерименту, висвітлені у попередньому підрозділі, показали, що переважна більшість учнів підліткового віку характеризується середнім рівнем фізичної підготовленості. Разом із тим проведене тестування дозволило виявити певні недоліки у розвитку окремих фізичних якостей, які мають важливе значення для занять боксом. Зокрема, було встановлено недостатній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, силової витривалості та спритності. Виявлені особливості свідчать про необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу, спрямованого на вдосконалення фізичної підготовки підлітків, які займаються боксом у шкільних спортивних секціях.

Особливу увагу в цьому контексті слід приділити віковим особливостям розвитку підлітків. Відомо, що підлітковий вік є періодом інтенсивних морфофункціональних змін, які охоплюють усі основні системи організму. Саме в цей час відбувається активний ріст тіла, удосконалення опорно-рухового апарату, подальший розвиток серцево-судинної та дихальної систем, а також істотні зміни у функціонуванні нервово-м'язового апарату. Усе це безпосередньо впливає на можливості організму щодо сприйняття фізичних навантажень, адаптації до них та розвитку рухових здібностей. З огляду на це організація фізичної підготовки учнів 11–13 років має будуватися з урахуванням не лише завдань спортивного вдосконалення, а й закономірностей вікового розвитку підлітків.

Період 11–13 років обґрунтовано вважається одним із найбільш сприятливих для розвитку швидкісних і координаційних здібностей. Це пояснюється високою пластичністю нервової системи, підвищеною здатністю до

формування та закріплення нових рухових навичок, а також активним удосконаленням міжм'язової та внутрішньом'язової координації. У цьому віці підлітки досить швидко засвоюють нові рухові дії, що створює сприятливі передумови як для розвитку базових фізичних якостей, так і для оволодіння технічними елементами боксу. Саме тому навчально-тренувальний процес у шкільній секції має бути орієнтований на цілеспрямований розвиток швидкості рухових реакцій, спритності, координації та вибухового характеру зусиль.

Разом із тим важливо враховувати, що в підлітковому віці опорно-руховий апарат ще не досягає повної функціональної зрілості, а тому надмірні силові навантаження можуть негативно впливати на процеси природного росту і розвитку організму. У зв'язку з цим фізична підготовка юних боксерів повинна передбачати раціональне обмеження надмірних силових впливів та перевагу таких засобів, які відповідають віковим можливостям школярів. Найбільш доцільним у цьому аспекті є використання вправ із власною масою тіла, різноманітних рухливих ігор, елементів естафет, а також вправ, спрямованих на розвиток швидкісних, координаційних і швидкісно-силових здібностей у безпечних і педагогічно виправданих формах.

Отже, виявлені особливості фізичної підготовленості учнів, результати констатувального етапу дослідження та закономірності вікового розвитку підлітків зумовлюють необхідність розроблення спеціалізованої програми фізичної підготовки, адаптованої до умов шкільних секційних занять з боксу. Така програма має враховувати як морфофункціональні особливості організму підлітків, так і специфіку боксу як виду спортивної діяльності, що висуває підвищені вимоги до розвитку швидкості, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості.

Головною метою розробленої програми є підвищення ефективності навчально-тренувального процесу шляхом цілеспрямованого розвитку тих фізичних якостей, які становлять функціональну основу успішного оволодіння технікою та тактикою боксу. Досягнення цієї мети передбачає не лише добір відповідних вправ, а й науково обґрунтовану побудову всієї системи занять, у

межах якої фізична підготовка виступає важливим чинником формування рухової компетентності, підвищення загальної працездатності та зміцнення здоров'я учнів.

Розроблення спеціалізованої програми фізичної підготовки здійснювалося на основі низки взаємопов'язаних педагогічних і методичних принципів, які забезпечують її практичну доцільність та результативність. Одним із базових є принцип поступовості навантажень, що передбачає поетапне підвищення обсягу та інтенсивності фізичної роботи відповідно до рівня підготовленості учнів і адаптаційних можливостей їхнього організму. Реалізація цього принципу дає змогу уникнути перевтоми, перенапруження й небажаних функціональних зрушень, водночас створюючи умови для стійкого розвитку фізичних якостей.

Не менш важливим є принцип систематичності, який полягає в регулярному проведенні навчально-тренувальних занять та послідовності педагогічного впливу. Лише за умови систематичного тренування можливе стабільне підвищення рівня фізичної підготовленості та закріплення позитивних адаптаційних змін в організмі. У контексті секційних занять з боксу це означає необхідність організації тренувального процесу з такою періодичністю, яка забезпечує достатній тренувальний ефект і водночас відповідає віковим особливостям школярів.

Важливе місце у побудові програми посідає принцип варіативності, сутність якого полягає у використанні різноманітних засобів, методів і організаційних форм роботи. Урізноманітнення змісту занять не лише сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, а й підвищує інтерес учнів до тренувального процесу, запобігає монотонності, емоційному виснаженню та зниженню мотивації до занять. Саме тому в структурі програми доцільно поєднувати спеціальні боксерські вправи, загальнорозвивальні засоби, ігрові елементи, вправи координаційної спрямованості та завдання на швидкісно-силову підготовку.

Суттєве значення має також принцип доступності та індивідуалізації навантажень, відповідно до якого зміст і обсяг тренувальної роботи мають

відповідати віковим, функціональним та індивідуальним особливостям учнів. Урахування рівня фізичного розвитку, ступеня підготовленості, темпів біологічного дозрівання та індивідуальних можливостей кожного школяра забезпечує оптимальне дозування навантажень і створює умови для більш ефективного розвитку фізичних якостей без ризику перевантаження організму. Індивідуалізація в умовах секційних занять є особливо важливою, оскільки навіть у межах однієї вікової групи підлітки можуть істотно відрізнятися за фізичними можливостями й темпами адаптації до тренувальних впливів.

Окремо слід підкреслити значення принципу раціонального поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка відіграє фундаментальну роль у гармонійному розвитку організму підлітків, зміцненні здоров'я, розширенні функціональних можливостей та підвищенні загальної працездатності. Саме вона створює необхідну базу для подальшого спортивного вдосконалення. Водночас спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток тих рухових якостей і функціональних можливостей, які безпосередньо визначають ефективність спортивної діяльності у боксі. Йдеться насамперед про швидкість реакції, швидкість виконання рухів, вибухову силу, спритність, координацію та спеціальну витривалість, необхідні для якісного виконання техніко-тактичних дій у поєдинку.

Таким чином, розроблення спеціалізованої програми фізичної підготовки учнів 11–13 років, які займаються у шкільній секції боксу, є науково й практично обґрунтованою необхідністю. Її створення зумовлене як результатами констатувального етапу дослідження, що виявили окремі недоліки у розвитку провідних фізичних якостей підлітків, так і потребою врахування вікових закономірностей розвитку організму та специфіки боксу як виду спорту. Запропонований підхід дає змогу забезпечити більш цілеспрямовану, системну та педагогічно доцільну організацію навчально-тренувального процесу, підвищити його ефективність і створити передумови для успішного фізичного та спортивного вдосконалення юних боксерів.

Для більш чіткого розуміння структури фізичної підготовки юних боксерів доцільно представити співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Таблиця 3.4

**Співвідношення засобів загальної та спеціальної
фізичної підготовки у секційних заняттях з боксу (11–13 років)**

<i>Вид підготовки</i>	<i>Частка у тренувальному процесі</i>
Загальна фізична підготовка	60 %
Спеціальна фізична підготовка	40 %

Як видно з таблиці, на початковому етапі підготовки переважає загальна фізична підготовка, що забезпечує гармонійний розвиток організму підлітків. Спеціальна фізична підготовка поступово збільшується у міру зростання спортивної майстерності учнів. У процесі розробки спеціалізованої програми фізичної підготовки було визначено основні фізичні якості, які необхідно розвивати у юних боксерів.

Таблиця 3.5

Основні фізичні якості, що розвиваються у процесі занять боксом

<i>Фізична якість</i>	<i>Значення для боксу</i>
Швидкість	забезпечує швидкість ударів і переміщень
Швидкісно-силові якості	визначають силу і швидкість ударних дій
Спритність	забезпечує ефективне маневрування на рингу
Силова витривалість	дозволяє тривалий час виконувати інтенсивні рухові дії
Координаційні здібності	сприяють точності виконання технічних елементів

Урахування зазначених фізичних якостей дозволило сформувати структуру спеціалізованої програми фізичної підготовки. Важливим елементом розробленої програми стало поєднання різних методів тренування.

Таблиця 3.6

Основні методи фізичної підготовки юних боксерів

<i>Метод</i>	<i>Характеристика</i>
Колове тренування	розвиток сили та витривалості
Ігровий метод	розвиток координації та спритності
Повторний метод	розвиток швидкісно-силових якостей
Інтервальний метод	розвиток спеціальної витривалості

Використання різних методів тренування дозволяє підвищити ефективність фізичної підготовки та забезпечити комплексний розвиток організму підлітків. Отже, проведений аналіз теоретичних джерел та результатів власного дослідження свідчить про необхідність впровадження спеціалізованої програми фізичної підготовки у секційних заняттях з боксу.

Розроблена програма спрямована на:

- підвищення рівня фізичної підготовленості учнів;
- розвиток основних фізичних якостей, необхідних для занять боксом;
- удосконалення навчально-тренувального процесу у шкільних спортивних секціях;
- формування основ спортивної майстерності юних боксерів.

Таким чином, обґрунтування необхідності спеціалізованої програми фізичної підготовки базується на поєднанні теоретичних положень сучасної спортивної науки, результатів педагогічного експерименту та особливостей вікового розвитку підлітків. Запропонована програма створює передумови для підвищення ефективності секційних занять з боксу та сприяє гармонійному фізичному розвитку учнів.

3.3 Розробка та зміст програми фізичної підготовки для шкільних секційних занять з боксу

Одним із важливих завдань сучасної системи фізичного виховання є створення ефективних програм підготовки учнів, які займаються різними видами спорту у позаурочний час. Особливої актуальності набуває питання розробки програм фізичної підготовки для шкільних секційних занять з боксу, оскільки цей вид спортивної діяльності характеризується високими вимогами до рівня фізичної підготовленості спортсменів.

Бокс належить до складнокоординаційних видів спорту, які вимагають гармонійного розвитку різноманітних фізичних якостей. У процесі поєдинку спортсмен повинен демонструвати високу швидкість реакції, здатність до швидкого переміщення, точність ударних дій, силу та витривалість. Саме тому фізична підготовка є важливою складовою навчально-тренувального процесу юних боксерів.

Результати попереднього етапу дослідження показали, що більшість учнів 11–13 років, які займаються у шкільній секції боксу, мають середній рівень розвитку основних фізичних якостей. Разом з тим було встановлено недостатній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, спритності та силової витривалості у частини учнів. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого вдосконалення фізичної підготовки підлітків у процесі секційних занять.

З огляду на отримані результати було розроблено спеціалізовану програму фізичної підготовки учнів підліткового віку, спрямовану на комплексний розвиток фізичних якостей, необхідних для занять боксом. Розроблена програма враховує вікові особливості підлітків, специфіку боксу як виду спорту та умови проведення занять у шкільних спортивних секціях.

Основною метою програми є підвищення рівня фізичної підготовленості учнів шляхом систематичного використання комплексу спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкості, сили, спритності та витривалості.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі основні завдання програми:

- розвиток швидкісних здібностей учнів;
- розвиток швидкісно-силових якостей;
- удосконалення координаційних здібностей та спритності;
- розвиток силової витривалості м'язів верхніх і нижніх кінцівок;
- формування спеціальної витривалості, необхідної для ведення боксерського поєдинку.

Розробка програми фізичної підготовки здійснювалася з урахуванням основних принципів спортивного тренування, зокрема принципів систематичності, поступового підвищення навантаження, варіативності вправ, доступності та індивідуалізації тренувального процесу.

Програма передбачає раціональне поєднання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний розвиток організму учнів, зміцнення здоров'я та підвищення загальної працездатності. Спеціальна фізична підготовка, у свою чергу, орієнтована на розвиток фізичних якостей, безпосередньо пов'язаних із специфікою боксу.

На початковому етапі підготовки значна увага приділяється загальній фізичній підготовці, яка створює основу для подальшого спортивного вдосконалення.

Програма фізичної підготовки реалізується у процесі регулярних секційних занять, які проводяться 2–3 рази на тиждень. Тривалість одного тренувального заняття становить 60–90 хвилин.

Кожне заняття має чітку структуру, що забезпечує ефективне використання часу та раціональне дозування фізичних навантажень.

Таблиця 3.7

Структура тренувального заняття у секції боксу

<i>Частина заняття</i>	<i>Тривалість</i>	<i>Зміст</i>
Підготовча	10–15 хв	розминка, загальнорозвивальні вправи
Основна	40–60 хв	розвиток фізичних якостей, спеціальні вправи
Заключна	5–10 хв	вправи на відновлення, розтягування

Підготовча частина заняття спрямована на підготовку організму учнів до виконання основного навантаження. Вона включає вправи для поступового підвищення функціональної активності організму, розігрівання м'язів та підготовки опорно-рухового апарату до інтенсивної рухової діяльності.

У підготовчій частині заняття використовуються такі вправи:

- легкий біг;
- вправи на розвиток координації;
- загальнорозвивальні вправи для різних груп м'язів;
- вправи на гнучкість.

Основна частина заняття є найбільш важливою, оскільки саме в ній здійснюється розвиток основних фізичних якостей учнів.

У процесі занять використовуються різні методи тренування, які дозволяють підвищити ефективність фізичної підготовки.

Таблиця 3.8

Основні засоби розвитку фізичних якостей юних боксерів

<i>Фізична якість</i>	<i>Основні вправи</i>
Швидкість	спринтерський біг, реакція на сигнал
Швидкісно-силові якості	стрибкові вправи, вибухові віджимання

Продовження табл. 3.8

Спритність	човниковий біг, вправи зі зміною напрямку
Силова витривалість	віджимання, вправи на прес
Спеціальна витривалість	інтервальні вправи, робота з боксерською грушою

Для розвитку швидкісних здібностей використовуються короткі спринтерські дистанції, вправи на реакцію та рухливі ігри. Важливу роль відіграють вправи на швидкість реакції на різні сигнали, що сприяє підвищенню ефективності захисних і атакуючих дій у боксі.

Розвиток швидкісно-силових якостей здійснюється за допомогою стрибкових вправ, вправ з власною масою тіла та різноманітних імітаційних рухів.

Спритність і координаційні здібності розвиваються за допомогою вправ зі зміною напрямку руху, різноманітних естафет та рухливих ігор.

Силова витривалість формується за допомогою колових тренувань, що включають вправи для різних груп м'язів.

Таблиця 3.9

Приклад комплексу вправ колового тренування

Станція	Вправа	Час виконання
1	віджимання від підлоги	30 с
2	присідання	30 с
3	вправи на прес	30 с
4	стрибки на місці	30 с
5	вправи з боксерською грушою	30 с

Колове тренування дозволяє ефективно розвивати силову витривалість і одночасно підтримувати високий рівень рухової активності учнів.

Особлива увага у програмі приділяється розвитку спеціальної витривалості, яка є важливою для успішного ведення боксерського поєдинку.

Для розвитку спеціальної витривалості використовуються інтервальні методи тренування.

Таблиця 3.10

Приклад інтервального тренування

<i>Вправа</i>	<i>Час роботи</i>	<i>Відпочинок</i>
удари по груші	30 с	30 с
переміщення у боксерській стійці	30 с	30 с
комбінації ударів	30 с	30 с

Заключна частина заняття спрямована на поступове зниження навантаження та відновлення організму після виконаної роботи. У цій частині заняття виконуються вправи на розслаблення, дихальні вправи та вправи на розтягування.

Важливою особливістю розробленої програми є поєднання фізичних вправ з елементами боксерської техніки. Це дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу та сприяє формуванню спеціальних рухових навичок. Розроблена програма фізичної підготовки дозволяє індивідуалізувати навчально-тренувальний процес, враховуючи рівень фізичної підготовленості учнів.

Таким чином, запропонована програма фізичної підготовки спрямована на комплексний розвиток фізичних якостей учнів 11–13 років та створює передумови для успішного оволодіння технікою боксу. Використання спеціально підібраних вправ і методів тренування сприяє підвищенню ефективності секційних занять, зміцненню здоров'я школярів та формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Запропонована програма може бути рекомендована для використання у практиці роботи шкільних спортивних секцій, оскільки вона враховує вікові особливості підлітків, специфіку боксу та умови організації позаурочної спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти.

Практичні рекомендації щодо вдосконалення організації та змісту навчально-тренувального процесу

Результати проведеного теоретичного аналізу науково-методичної літератури та педагогічного експерименту, спрямованого на дослідження особливостей фізичної підготовки учнів 11–13 років у процесі шкільних секційних занять з боксу, дозволили сформулювати низку практичних рекомендацій щодо вдосконалення організації та змісту навчально-тренувального процесу.

Запропоновані рекомендації спрямовані на підвищення ефективності фізичної підготовки учнів, оптимізацію тренувальних навантажень та створення сприятливих умов для гармонійного фізичного розвитку підлітків. У сучасних умовах розвитку системи фізичного виховання особливого значення набуває організація позаурочних форм рухової активності, зокрема секційних занять з видів спорту. Секційні заняття з боксу є ефективним засобом формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей та виховання морально-вольових якостей учнів. Ефективність таких занять значною мірою залежить від науково обґрунтованого підбору засобів і методів фізичної підготовки.

Однією з основних рекомендацій є необхідність системного планування фізичної підготовки учнів у процесі секційних занять. Планування навчально-тренувального процесу повинно здійснюватися з урахуванням:

- вікових та індивідуальних особливостей підлітків;
- рівня фізичної підготовленості учнів;
- специфіки боксу як виду спортивної діяльності;
- умов проведення секційних занять у закладах загальної середньої освіти.

У процесі планування тренувального процесу доцільно застосовувати поетапний підхід до розвитку фізичних якостей. На початковому етапі занять основна увага повинна приділятися розвитку загальної фізичної підготовки, яка створює основу для подальшого вдосконалення спеціальних фізичних якостей. Зокрема, у роботі з учнями 11–13 років рекомендується приділяти особливу увагу розвитку:

- швидкісних здібностей;
- швидкісно-силових якостей;
- координаційних здібностей.

Саме у цьому віці організм підлітків характеризується високою чутливістю до розвитку зазначених фізичних якостей. Слід обмежувати надмірні силові навантаження, які можуть негативно впливати на формування опорно-рухового апарату.

Наступною важливою рекомендацією є використання різноманітних методів тренування, що забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей учнів. У процесі секційних занять з боксу доцільно поєднувати такі методи тренування:

- повторний метод;
- інтервальний метод;
- коловий метод;
- ігровий метод.

Таблиця 3.11

Основні методи фізичної підготовки у секційних заняттях з боксу

<i>Метод тренування</i>	<i>Основна спрямованість</i>
Повторний	розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей
Інтервальний	розвиток спеціальної витривалості
Коловий	розвиток силової витривалості
Ігровий	розвиток спритності та координації

Коловий метод тренування є особливо ефективним для розвитку силової витривалості та загальної працездатності учнів. Його використання дозволяє одночасно розвивати різні групи м'язів і підтримувати високий рівень рухової активності під час тренування. Ігровий метод сприяє:

- підвищенню інтересу учнів до занять;
- розвитку координаційних здібностей;
- створенню позитивного емоційного фону тренувального процесу.

Важливою рекомендацією є забезпечення оптимального співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. На початковому етапі підготовки доцільно надавати перевагу загальній фізичній підготовці, яка сприяє:

- зміцненню здоров'я;
- гармонійному фізичному розвитку;
- формуванню базових рухових навичок.

У міру підвищення рівня фізичної підготовленості учнів необхідно поступово збільшувати частку спеціальної фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток фізичних якостей, безпосередньо пов'язаних із технікою боксу.

Особливу увагу слід приділяти розвитку швидкісно-силових якостей, які є важливою складовою підготовки боксерів. Для цього рекомендується використовувати:

- стрибкові вправи;
- вправи з власною масою тіла;
- імітаційні вправи ударних дій.

Розвиток спритності та координаційних здібностей доцільно здійснювати за допомогою:

- вправ зі зміною напрямку руху;
- різноманітних естафет;
- вправ на реакцію;
- роботи з боксерською грушою.

Не менш важливим є розвиток спеціальної витривалості, яка дозволяє спортсмену підтримувати високий рівень працездатності протягом поєдинку. Для цього рекомендується використовувати інтервальні тренування, що передбачають чергування інтенсивних вправ та періодів відпочинку.

Раціональна структура тренувального заняття є важливою умовою ефективності навчально-тренувального процесу. Кожне заняття повинно складатися з трьох основних частин:

- підготовчої;
- основної;
- заключної.

Підготовча частина заняття повинна включати вправи, спрямовані на підготовку організму до навантаження. У цій частині заняття доцільно використовувати:

- легкий біг;
- загальнорозвивальні вправи;
- вправи на координацію;
- вправи на гнучкість.

Основна частина заняття повинна бути спрямована на:

- розвиток фізичних якостей;
- удосконалення технічних елементів боксу.

Заключна частина заняття повинна сприяти:

- поступовому зниженню навантаження;
- відновленню організму;
- нормалізації функціонального стану.

У цій частині заняття рекомендується використовувати:

- вправи на розтягування;
- дихальні вправи;
- вправи на розслаблення.

Окрему увагу необхідно приділяти індивідуалізації тренувального процесу.

У процесі секційних занять тренер або вчитель фізичної культури повинен враховувати:

- індивідуальні особливості фізичного розвитку;
- рівень підготовленості;
- стан здоров'я учнів.

Індивідуалізація передбачає:

- варіювання інтенсивності навантаження;
- підбір оптимальних вправ;
- корекцію тренувальної програми.

Важливою рекомендацією є здійснення регулярного педагогічного контролю за рівнем фізичної підготовленості учнів. Контроль дозволяє:

- оцінити ефективність тренувального процесу;
- відстежувати динаміку розвитку фізичних якостей;
- своєчасно коригувати програму підготовки.

Контроль доцільно проводити тричі на рік:

- на початку навчального року;
- у середині навчального року;
- наприкінці навчального року.

Не менш важливим є формування позитивної мотивації учнів до занять боксом. Для цього необхідно:

- створювати сприятливу психологічну атмосферу;
- використовувати різноманітні форми організації занять;
- заохочувати учнів до спортивних досягнень.

Важливу роль у підвищенні ефективності занять відіграє використання сучасного спортивного обладнання. Доцільно використовувати:

- боксерські груші;
- лапи;
- координаційні драбини;
- скакалки;

- тренувальні м'ячі.

Особливу увагу слід приділяти забезпеченню безпечних умов проведення секційних занять з боксу. Необхідно дотримуватися таких вимог:

- поступове збільшення фізичних навантажень;
- правильна техніка виконання вправ;
- контроль за станом здоров'я учнів.

Недотримання цих вимог може призвести до перевтоми або травмування. Таким чином, реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню ефективності фізичної підготовки учнів 11–13 років у процесі секційних занять з боксу. Запропоновані рекомендації можуть бути використані: вчителями фізичної культури; тренерами спортивних секцій; організаторами позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності. Їх впровадження у практику роботи шкільних спортивних секцій дозволить: підвищити рівень фізичної підготовленості учнів; сприяти гармонійному фізичному розвитку підлітків; створити передумови для формування основ спортивної майстерності юних боксерів.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дослідження було здійснено аналіз рівня фізичної підготовленості учнів 11–13 років, обґрунтовано необхідність розробки спеціалізованої програми фізичної підготовки у процесі секційних занять з боксу та представлено зміст експериментальної програми, спрямованої на вдосконалення фізичних якостей юних спортсменів.

Проведений аналіз вихідного рівня фізичної підготовленості учнів дозволив встановити, що більшість підлітків, які займаються у шкільній секції боксу, мають середній рівень розвитку основних фізичних якостей. Результати тестування свідчать про відносну однорідність контрольної та експериментальної груп за антропометричними показниками та показниками

фізичної підготовленості. Це створило необхідні умови для проведення педагогічного експерименту та забезпечило об'єктивність подальшого порівняння результатів.

У процесі дослідження було встановлено, що найбільш вираженими проблемними аспектами фізичної підготовки учнів 11–13 років є недостатній розвиток швидкісно-силових здібностей, спритності та силової витривалості. Такі особливості значною мірою зумовлені віковими морфофункціональними особливостями підліткового організму, різними темпами біологічного розвитку, а також недостатньою системністю у плануванні фізичної підготовки у шкільних спортивних секціях.

Теоретичний аналіз науково-методичних джерел та результати констатувального етапу експерименту підтвердили необхідність розробки спеціалізованої програми фізичної підготовки, яка б враховувала вікові особливості учнів підліткового віку, специфіку боксу як виду спорту та умови організації секційних занять у закладах загальної середньої освіти. Встановлено, що ефективна підготовка юних боксерів повинна базуватися на поєднанні засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки із перевагою загальнорозвивальних вправ на початковому етапі тренування.

У результаті проведеного дослідження було розроблено програму фізичної підготовки для учнів 11–13 років, яка передбачає систематичне використання спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей та силової витривалості. Програма ґрунтується на принципах поступового підвищення навантаження, систематичності, варіативності вправ та індивідуалізації тренувального процесу.

Запропонована програма передбачає раціональну структуру тренувального заняття, що складається з підготовчої, основної та заключної частин, а також використання різних методів тренування (повторного, інтервального, колового та ігрового). Таке поєднання методів дозволяє

забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей учнів та підвищити ефективність навчально-тренувального процесу.

Розроблені практичні рекомендації щодо організації та змісту навчально-тренувального процесу спрямовані на оптимізацію фізичної підготовки учнів, підвищення рівня їхньої рухової активності, формування позитивної мотивації до занять спортом та забезпечення безпечних умов проведення тренувань.

Отже, результати дослідження свідчать, що цілеспрямована організація фізичної підготовки у процесі секційних занять з боксу з урахуванням вікових особливостей підлітків сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, розвитку основних фізичних якостей та створює передумови для формування спортивної майстерності юних боксерів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу науково-методичної літератури уточнено сутність поняття «фізична підготовка» у контексті занять боксом та визначено основні компоненти фізичної підготовленості учнів підліткового віку. Встановлено, що фізична підготовка розглядається як цілеспрямований педагогічний процес розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей організму та формування рухових умінь і навичок, що забезпечують готовність особистості до виконання рухової діяльності. У структурі фізичної підготовки традиційно виділяють загальну та спеціальну фізичну підготовку, які взаємодіють між собою та забезпечують гармонійний розвиток організму спортсмена.

У контексті підготовки юних боксерів фізична підготовка виступає фундаментальною складовою навчально-тренувального процесу, оскільки забезпечує ефективність технічних і тактичних дій під час поєдинку. Визначено, що основними компонентами фізичної підготовленості учнів 11–13 років, які займаються боксом у шкільних спортивних секціях, є швидкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності, силова витривалість та спеціальна витривалість. Розвиток цих фізичних якостей створює необхідні передумови для формування технічної майстерності юних боксерів і підвищення ефективності їхньої спортивної діяльності.

2. Визначено вікові особливості розвитку фізичних якостей учнів 11–13 років та обґрунтовано їх урахування у процесі підготовки юних боксерів. З'ясовано, що середній шкільний вік характеризується інтенсивними морфофункціональними та психофізіологічними змінами організму. У цей період відбувається активне зростання довжини та маси тіла, удосконалюється діяльність центральної нервової системи, підвищується рухливість нервових процесів та формуються передумови для розвитку складних рухових навичок. Встановлено, що у віці 11–13 років спостерігається підвищена чутливість організму до розвитку швидкісних і координаційних здібностей, що має важливе

значення. Незавершеність формування опорно-рухового апарату та функціональних систем організму зумовлює необхідність раціонального дозування фізичних навантажень і використання переважно вправ з власною масою тіла.

Урахування зазначених вікових особливостей дозволяє оптимізувати структуру навчально-тренувального процесу, забезпечити безпечність занять та створити сприятливі умови для гармонійного фізичного розвитку підлітків.

3. У ході констатувального експерименту визначено початковий рівень фізичної підготовленості учнів підліткового віку, які займаються у шкільній секції боксу. У педагогічному експерименті взяли участь 22 учні, яких було розподілено на контрольну та експериментальну групи по 11 осіб у кожній. Проведені антропометричні вимірювання показали, що показники довжини тіла та маси тіла учнів відповідають віковим нормам і свідчать про загалом гармонійний фізичний розвиток підлітків.

Результати тестування фізичної підготовленості засвідчили, що більшість учнів мають середній рівень розвитку основних фізичних якостей, характерний для підлітків, які перебувають на початково-базовому етапі спортивної підготовки. При цьому було встановлено певні недоліки у розвитку окремих фізичних здібностей, зокрема швидко-силових якостей, спритності та силової витривалості, а також значну варіативність індивідуальних показників фізичної підготовленості.

Отримані результати підтвердили необхідність удосконалення змісту фізичної підготовки учнів у процесі секційних занять з боксу та стали підґрунтям для розроблення спеціалізованої програми фізичної підготовки.

4. Здійснено теоретичне обґрунтування принципів організації ефективної фізичної підготовки учнів середнього шкільного віку у процесі шкільних секційних занять боксом та розроблено програму фізичної підготовки для учнів 11–13 років.

За результатами теоретичного аналізу науково-методичної літератури, узагальнення передового педагогічного досвіду та врахування даних

констатувального етапу педагогічного експерименту визначено основні методичні орієнтири й принципи організації фізичної підготовки учнів середнього шкільного віку, які займаються боксом у шкільних секціях. Установлено, що висока ефективність цього процесу забезпечується за умов раціонального співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки, а також за умови адаптації змісту тренувального процесу до вікових, морфофункціональних та індивідуально-психологічних особливостей учнів.

У процесі дослідження визначено такі основні принципи організації фізичної підготовки юних боксерів: принцип систематичності та послідовності навчально-тренувального процесу, який передбачає регулярність занять та логічне ускладнення змісту вправ; принцип поступового підвищення фізичних навантажень, що забезпечує безпечний і ефективний розвиток фізичних якостей; принцип варіативності засобів і методів тренування, який сприяє підтриманню інтересу учнів до занять та забезпечує різнобічний розвиток організму; принцип індивідуалізації та доступності фізичних навантажень, що враховує індивідуальні можливості та рівень підготовленості кожного учня; принцип комплексності фізичної підготовки, який передбачає одночасний розвиток різних фізичних якостей; а також принцип раціонального поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Відповідно до визначених принципів було розроблено експериментальну програму фізичної підготовки учнів підліткового віку, спрямовану на комплексний розвиток основних фізичних якостей, необхідних для успішної спортивної діяльності у боксі. Програма передбачає систематичне використання комплексу фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, силової витривалості та спеціальної витривалості. Значна увага приділялася вправам, що сприяють розвитку реакції, точності рухів, рівноваги та просторової орієнтації, які мають важливе значення у структурі техніко-тактичної підготовки боксерів.

Розроблена програма реалізується у процесі регулярних секційних занять і включає різні методи тренування, зокрема повторний, інтервальний, коловий та

ігровий методи. Застосування колового тренування дозволяє підвищити інтенсивність занять та забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей, тоді як ігровий метод сприяє підвищенню мотивації учнів і створює позитивний емоційний фон під час тренувального процесу. Використання інтервального методу сприяє ефективному розвитку швидко-силових якостей і витривалості, що є важливими складовими підготовки юних боксерів.

Особливістю розробленої програми є інтеграція вправ загальної фізичної підготовки зі спеціалізованими боксерськими вправами, які моделюють елементи змагальної діяльності. До змісту занять включено вправи з набивними м'ячами, вправи на скакалці, координаційні та реакційні вправи, а також вправи з елементами боксерської техніки. Такий підхід сприяє не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів, але й формуванню базових технічних навичок, розвитку спеціальної працездатності та підготовці організму підлітків до подальшого спортивного вдосконалення.

Реалізація запропонованої програми фізичної підготовки у процесі секційних занять з боксу створює сприятливі умови для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 11–13 років, сприяє гармонійному фізичному розвитку підлітків та формує передумови для подальшого вдосконалення їхньої спортивної майстерності.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили, що раціональна організація фізичної підготовки учнів 11–13 років у процесі шкільних секційних занять боксом, побудована з урахуванням вікових особливостей розвитку організму, індивідуалізації тренувального процесу та використання спеціально розробленої програми фізичної підготовки, сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості підлітків, формуванню рухових навичок та зміцненню їхнього здоров'я. Розроблена програма фізичної підготовки може бути рекомендована для використання у практиці роботи шкільних спортивних секцій, закладів загальної середньої освіти та дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також у діяльності вчителів фізичної культури, тренерів і організаторів позаурочної фізкультурно-спортивної роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акопов О. Е., Савченко В. Г. Обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10–11 років на етапі початкової підготовки в умовах онлайн-тренувань. *Спортивна наука*. 2022. С. 5-11.
2. Артимович О. І. Вплив різних видів фізкультурно-спортивних занять на рівень фізичного здоров'я підлітків. *Сучасні проблеми фіз. виховання і спорту школярів та студентів України* : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Суми : СумДПУ, 2004. С. 178-183.
3. Артюшенко А. О. Особливості впливу занять різними видами одноборств на формування вольових та фізичних якостей дітей 12 – 13 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3К(84). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 36-39.
4. Афанасьєв С. М., Микитчик О. С., Солодка О. В. Вплив фізичної підготовки на показники функціонального стану серцево-судинної системи юних боксерів протягом етапу початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 6(166). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 9-13.
5. Базилевич Н. О., Штанагей Д. В., Божко С. А. Вплив занять боксом на фізичне здоров'я юних спортсменів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 3К(176). Серія 15 : Науково- педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 70-74.
6. Базилевич Н. О., Юрченко І. В., Тонконог О. С. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 3К(162). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). С. 48-54.

7. Волков В. Л. Вікові особливості оцінки фізичної підготовленості юних спортсменів-рукопашників, які навчаються на початкових етапах багаторічного удосконалення. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 3(2). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 65-68.
8. Волков Л. В. Теорія и методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
9. Воронцов А. І. Удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 14 – 15 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2022. 246 с.
10. Вострокнутов Л. Д., Кривенцова І. В., Огарь Г. О., Фізична підготовка засобами боксу : метод. рекомендації. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с.
11. Гайдамак І. І. Бокс. Навчання і тренування. Київ : Олімпійська література, 2001. 236 с.
12. Гарлінська А., Ляшевич А., Чернуха І. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів середнього віку з використанням комплексу спеціальних фізичних вправ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. № 8. С. 31-36.
13. Гейці С, Соловей А. Проблеми системи оцінювання фізичної підготовленості і здоров'я школярів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів : ЛДУФК, 2018. Вип. 2. С. 34-35.
14. Голяка С. К., Глухов І. Г., Глухова Г. Г. Формування особистості молодших школярів, які займаються в шкільних спортивних секціях *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту* : збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2021. Вип. 5. С. 129-136.
15. Голяков А. Особливості фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт і здоров'я*

людини : зб. тез доп. IV Регіон. наук.-практ. студ. конф. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 17-18.

16. Гуржий О. С., Порохнявий А. В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36 с.

17. Данилко В. М. Корекція фізичного стану учнів старшого шкільного віку. *Молодий вчений*. 2017. № 4. С. 50-53.

18. Державний стандарт базової середньої освіти (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898). URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>

19. Державний стандарт профільної середньої освіти (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 25.07.2024 р. № 851). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-%D0%BF#Text>

20. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Львів : Національний університет «Львівська політехніка», 2015. № 4. С. 79-82.

21. Драгунов Д. М. Бокс : методичні рекомендації для боксерів початківців та ЗВО : Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2021. 28 с.

22. Закон України «Про освіту» (від 05.09.2017 р. № 2145-VIII). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

23. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (від 16.01.2020 р. № 463-IX). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/463-20>

24. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (від 24.12.1993 р. № 3809-XII). Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>

25. Ільницький І., Окопний А., Палатний А. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою програм секційних занять з боксу. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. Вип. 3 (29). С. 14-23. ISSN 2221-1217.

26. Кашуба В., Ярош Г., Крикун Ю. Стан просторової організації тіла юних спортсменів як передумова розроблення й упровадження корекційно-профілактичних заходів у тренувальний процес. *Вісник Прикарпатського університету*. 2020. Вип. 35. С. 60-68.

27. Кашуба В., Ярош Г., Хабінець Т. Характеристика самоскопічних та соматометричних показників юних боксерів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2020. Вип. 37. С. 114-120.

28. Кіндзера А. Б., Боднар І. Р. Характеристика фізичної активності школярів 5-9 класів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. Випуск 5К(86). С. 144-147.

29. Комісова Т. Є., Мамотенко А. В., Коваленко Л. П., Іонов І. А., Катеринич О. О., Сахацький Г. І. Вікова анатомія та фізіологія людини: навч. посібн. Харків : ФОП Петров В. В., 2021. 112 с.

30. Корсак О., Лемак О., Султанова І. Функціональний стан і фізична підготовленість учнів ліцею з посиленою фізичною підготовкою з різним рівнем біологічного розвитку. *Вісник Прикарпатського університету*. 2020. Вип. 36. Фізична культура. С. 26-38.

31. Кравченко Т. П., Данилко В. М. Вплив використання засобів боксу в освітньому процесі на розвиток рухових якостей та ставлення до здоров'я у хлопчиків 10-12 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 11К(156). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 33-40.

32. Кравченко Т. П., Данилко В. М. Вплив використання засобів боксу в освітньому процесі на розвиток рухових якостей та ставлення до здоров'я у хлопчиків 10–12 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 11К (156). 2022. С. 33-40. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11К(156).06

33. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ, 2000. 44 с.

34. Круцевич Т. Ю. Фізична культура в школі: 10-11 класи. Київ : Літера ЛТД, 2010. 64 с.
35. Кулаков Б. С., Полянничко О. М., Єретик А. А. Взаємозв'язок показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів 14-15 років. *Єдиноборства*. 2022. № 2(24). С. 36-47.
36. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посібн. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 108 с.
37. Мазін В., Оржицький Р. Використання засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти Європи та. України. *Спортивна наука та здоров'я людини*, (1(11)). 2024. С. 126-138. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.110>
38. Макаров О. М., Тодощенко Р. П. Удосконалення фізичної підготовленості боксерів на етапі початкової підготовки. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні* : матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінниця : ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 2021. С. 225-228.
39. Методика розвитку технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки. / Розробники: О. В. Шевченко, І. М. Яремка, А. С. Авдієвський. Дніпро : Видавництво ПДАФКіС, 2017. 35 с.
40. Мицкан Б. М., Поташнюк І. В. Фізичний стан учнів старших класів гімназії. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХХПІ. 2011. № 5. С. 63-67.
41. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : дис. ... д-ра наук з фіз. вих. : 24:00:02. / ДДІФКіС. Дніпропетровськ, 2009. 462 с.
42. Москаленко Н., Афанасьєв С., Микитчик О., Долбишева Н., Чекмарьова Н. До питання планування фізичної підготовки спортсменів в умовах дистанційного тренувального процесу. *Науковий часопис Український*

державний університет імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 2 (160). С. 133–136.

43. Мулик В. В., Шестак Ю. С., Окунь Д. О. Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15-16 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 11(119). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 184-189.*

44. Никитенко А. О., Бусол В. А., Нікітенко С. А. Розвиток фізичних якостей юнаків старшого шкільного віку засобами спортивних одноборств. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 7(127). 2020. С. 135-140.*

45. Нікітенко С. А., Бусол В. А., Никитенко А. О. Розвиток швидкісно-силових якостей юнаків середнього шкільного віку елементами спеціально-підготовчих вправ з боксу, фехтування та рукопашу гопака. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 11(157). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 112-118.*

46. Нікітенко С. А., Никитенко А. О., Никитенко А. А. Фактори впливу на силу ударів боксерів та футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХХІІІ, 2011. № 2. С. 88-91.*

47. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Київ: МОН України, 2016. 40 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

48. Остьянов В. М. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2004. 100 с.

49. Отравенко О. В., Діхтяренко З. М., Єрмоєнко Е. А. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, здобувачів і курсантів засобами бойового хортингу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. Вип. 4(363). С. 117-126. URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/article/view/1060/1065>

50. Отравенко О.В., Діхтяренко З.М., Ганчева В.І., Єрмоєнко Е.А. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 1(360). С. 142-152. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844_2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844_2024-1(360)-142-152).

51. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

52. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 р. № 1225). URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>

53. Рапацька І. Б. Фізичне виховання в структурі організації позашкільної діяльності учнів підліткового віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 3К(97). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 469-472.

54. Рихаль В., Пітин М., Окопний А., Котельник А., Мисишин П., Ворончак М., Амізян А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості боксерів віком 11-13 років за допомогою засобів із підвищеними вимогами до координації рухів і вестибулярної стійкості. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, № 8(168)*. 2023. С. 148-152. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).30)

55. Савченко В. Г., Лукіна О. В. Факторна структура та провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-

єдиноборців. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. Дніпропетровськ : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, С. 65-70.

56. Савченко В., Акопов О., Микитюк О. Фізичний стан боксерів 10 – 11 років. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/33552/1/72-77.pdf>

57. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. Київ : Нора-прінт. 2003. 220 с.

58. Салман Хані Руміє. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12 – 14 років у позаурочний час : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02 / Харків : Харків. держ. акад. фіз. культури, 2006. 21 с.

59. Сергієнко К. М., Гайволя Р. Ю. Показники фізичних якостей старшокласників, які займаються у різних спортивних секціях. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : матеріали IV Всеукр. електрон. конференції (Київ, 19 травня 2016 р.). Київ : НУФВСУ, 2016. С. 104-107.

60. Сіренко В. Г., Кіслюк О. М. Формування та оцінювання психоемоційної стійкості школярів на заняттях з боксу у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 5(178). Серія 15 : Науково- педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 188-192.

61. Скрипка І. М., Лапицький В. О., Прийменко Л. О. Використання неспецифічних засобів фізичного виховання школярів на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 6(100). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 71-74.

62. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія. Навч. посібн. Київ : Каравела, 2019. 400 с.

63. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с.

64. Стефанишин М. В. Диференціація оцінювання фізичної підготовленості школярів 10 – 11 класів : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2017. 219 с.
65. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2. 391 с.
66. Указ Президента України «Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року» (від 12.03.2021 р. № 94/2021). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#Text>
67. Фізичне виховання. Бокс. / уклад. Назимок В. В., Гаврилова Н. М., Мартинов Ю. О. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с.
68. Хорошуха М. Ф. Успішність навчання підлітків, які займаються різними видами спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 4(74). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 121-124.
69. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с. ISBN 978-966-379-977-3
70. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В., Шинкарьова Н. Г. Функціональний тренінг у сфері фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка». Педагогічні науки. 2025. №1. С.119-127. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-119-127>
71. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

72. Школа О., Отравенко О., Жамардїй В. Фїтнес-технологїї як їнновацїйний їнструмент професїйного становлення майбутнього фахївця з фїзичної культури ї спорту. *Вїсник Нацїонального унїверситету «Чернїгївський колегїум» їменї ТГ Шевченка*. Том 191. Випуск 35. 2025. С.190-195. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253530>

73. Юхно С. В., Чечета О. Особливостї фїзичної пїдготовленостї боксерїв пїдлїткїв. *Новїтнї теоретико-методичнї й методологїчнї засади розвитку фїзичного виховання ї спорту* : матерїали рєгїональної науково-практичної онлайн-конференцїї. Полтава : Сїмон, 2022. С. 85-88.

74. Ярош Г., Ричок Т. Характеристика просторової органїзацїї тїла боксерїв 10-12 рокїв. *Бїомеханїка спорту, оздоровчої рухової активностї, фїзичної терапїї та ерготерапїї: актуальнї проблеми, їнновацїйнї проєкти та тренди* : матерїали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференцїї з мїжнародною участю (м. Кїїв, 25 травня 2021 р.). Кїїв : НУФВСУ, 2021. С. 69-73.

75. Ярош Г., Хабїнець Т. Характеристика соматоскопїчних та соматометричних показникїв юних боксерїв. *Молодїжний науковий вїсник Схїдноєвропейського нацїонального унїверситету їменї Лесї Українки*. Луцк, 2020. Вип. 37. Фїзичне виховання ї спорт. С. 145-151.

76. Artymiak P., Żegleń M., Kryst Ł. Analysis of Changes in Physical Fitness in Children and Adolescents (11-15 Years). From Kraków (Poland). During COVID-19 Pandemic. *Journal of Physical Activity and Health*. 2024. № 21(5). P. 500–507. URL: <https://doi.org/10.1123/jpah.2023-0577>

77. Zhamardiy, V., Shkola, O., Boichenko, A., Prystynskyi, V., Kornosenko, O., Dmytrenko, K., Kabatska, O., Staroselska, Yu., Hordiienko, O., & Postova, S. (2020). Dynamics of physical fitness of students during powerlifting classes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 49-60. Retrieved from [URL:http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1137](http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1137)

78. Kudláček M., Groffik D., Frömel K., Starsciak W., Štěpán J. Physical activity in adolescents who prefer and perform martial arts. *Archives of Budo*. № 15. P. 283-291. URL: <https://doi.org/10.5114/archbudo.2019.89732>.

79. Khoroshukha M., Griban G., Terentieva N., Tkachenko P., Petrachkov O., Semeniv B., Otravenko O. et al. Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 9(1), 2021. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109. <http://www.hrpub.org>

80. Otravenko Olena Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*. ISSN 2663-5712. *Issue 15 / Part 2*. 2022.40-46. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>.

81. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Olena Sokolenko, Olena Pavliuk, Oleksandr Hadiuchko (2022). Analysis Of The Current State Of Training Of Future Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning. *JOURNAL of Positive School Psychology*. <http://journalppw.com> 2022, Vol. 6, No. 8, 6018-6031. ISSN 2717-7564 (Online) <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/10876>

82. Otravenko, Olena Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation / Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Pavliuk, Olena M.; Radchenko, Alina, V; Donchenko, Viktoriia I.; Myronenko, Svitlana G. *Acta Balneologica*. 66(1). 2024. 40-48. DOI: 10.36740/ABAL202401107.

83. Olena M. Shkola, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko et al. The influence of tae-bo on the development of motor potential of students of medical and pedagogical specialties and its efficiency in the process of extracurricular activities. *Wiadomości Lekarskie*, VOLUME LXXV, ISSUE 4 PART 1, APRIL 2022 P. 865-870. DOI: 10.36740/WLek202204121.

Відгук наукового керівника
про кваліфікаційну роботу
Дубовича Андрія Андрійовича
«Особливості фізичної підготовки учнів підліткового
віку у процесі шкільних секційних занять боксом»
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

Кваліфікаційна робота Дубовича А. А. присвячена дослідженню особливостей організації фізичної підготовки учнів підліткового віку в умовах шкільних секційних занять з боксу. Актуальність обраної теми зумовлена необхідністю вдосконалення навчально-тренувального процесу в єдиноборствах, а також підвищених вимог до рівня фізичної підготовленості.

У роботі здійснено всебічний аналіз теоретичних положень щодо розвитку основних фізичних якостей учнів підліткового віку, зокрема сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей і швидко-силових якостей. Автор аргументовано розкриває специфіку підготовки школярів, які займаються боксом, з урахуванням характеру змагальної діяльності, інтенсивності навантажень та вимог до техніко-тактичної підготовленості.

Практична частина кваліфікаційної роботи відзначається належним рівнем організації та методичного забезпечення. У процесі дослідження здобувачем використано комплекс методів педагогічного дослідження.

Отримані результати є достовірними, обґрунтованими та узгоджуються з поставленою метою і завданнями дослідження. Сформульовані висновки є чіткими, логічними та мають практичну цінність.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи Дубович А. А. продемонстрував достатній рівень теоретичної підготовки, уміння самостійно працювати з науковими джерелами, аналізувати та узагальнювати результати дослідження. Робота виконувалася відповідально, з дотриманням установлених термінів та рекомендацій наукового керівника.

Оформлення кваліфікаційної роботи відповідає чинним вимогам до магістерських досліджень, дотримано принципів академічної доброчесності. Кваліфікаційна робота є завершеним, самостійним і науково обґрунтованим дослідженням, відповідає вимогам до робіт другого (магістерського) рівня та заслуговує на оцінку «добре», а її автор — на присвоєння освітнього ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник:

к. п. н., доцент



Марина КАРПЕНКО

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу

Дубовича Андрія Андрійовича

«Особливості фізичної підготовки учнів підліткового віку у процесі шкільних секційних занять боксом»

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

Подана на рецензування кваліфікаційна робота присвячена вивченню особливостей фізичної підготовки учнів підліткового віку в умовах шкільних секційних занять з боксу. Обрана тема є актуальною, оскільки бокс як вид спорту висуває підвищені вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей і функціональних можливостей організму підлітків.

У теоретичному розділі роботи автором здійснено аналіз сучасних науково-методичних джерел з проблеми фізичної підготовки учнів підліткового віку. Розглянуто особливості розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та швидко-силових якостей з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей школярів, які займаються боксом. Матеріал викладено послідовно та з дотриманням вимог наукового стилю. Практична частина кваліфікаційної роботи відзначається достатнім рівнем методичного опрацювання. Отримані результати є обґрунтованими, узгоджуються з поставленою метою.

До позитивних сторін роботи слід віднести чітку структуру та логічний виклад матеріалу, а також практичну спрямованість дослідження. Запропоновані рекомендації можуть бути використані в діяльності вчителів фізичної культури. Разом із тим, доцільним було б розширити аналіз наукових напрацювань щодо особливостей фізичної підготовки учнів підліткового віку у процесі шкільних секційних занять боксом, а також включити в роботу анкетування. Зазначені зауваження мають рекомендаційний характер і не впливають на загальну позитивну оцінку роботи.

Кваліфікаційна робота Дубовича Андрія Андрійовича є завершеним, самостійним і методично обґрунтованим дослідженням, відповідає вимогам до магістерських робіт та заслуговує на оцінку «добре».

РЕЦЕНЗЕНТ:

канд. пед. наук, доцент,
декан факультету охорони
здоров'я і спорту



Олександр ДУБОВОЙ