

Василевський Роман Юрійович

здобувач вищої освіти факультету педагогічної освіти
Львівський державний університет фізичної культури ім. Ів. Боберського, Україна

Науковий керівник: Соловей Алла Валеріївна 

канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент каф. ТiМФК
Львівський державний університет фізичної культури ім. Ів. Боберського, Україна

ПРОГРАМА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ФІТНЕС-БОКСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ХЛОПЦІВ 15-17 РОКІВ

Звичне життя суспільства зазнало значних змін у зв'язку початком війни в Україні. Під час воєнного стану та військових дій все населення нашої країни знаходиться в умовах постійної психологічної напруги, яка негативно впливає на якість життя та стан здоров'я. Відповідно, зростає роль фізичних навантажень в покращенні психічного здоров'я, оскільки значна кількість населення, особливо молодь та підлітки, стикається з такими проблемами, як депресія та стан тривоги. Отож, сьогодні ефективність фізичного виховання як чинника активізації фізичної діяльності й психологічної нормалізації є вкрай актуальним питанням задля збереження здоров'я [1].

Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Сьогодні великої популярності набули силові тренування: силовий фітнес, атлетичний фітнес, BodyFitness, CrossFit, Crosstraining, TABS, ABD, Flex+ABD, LowerBody, MixTraining, IntervalTraining, PowerBall, SuperStrong та інші [4].

Сьогодні активно шукають засоби для покращення здоров'я, психічного та фізичного стану учнів старших класів. Широко використовуються функціональні тренування. Одним з найважливіших завдань функціональних тренувань є різносторонній розвиток усіх фізичних якостей, стимуляція включення у роботу м'язів стабілізаторів, що позитивно впливає на прояв сили та витривалості. Однак, в процесі функціонального тренування не завжди вистачає різноманітних вправ. Традиційні вправи часто є монотонними та нецікавими, що може призвести до втрати інтересу до фізичної активності [4].

У своєму дослідженні ми пропонуємо поєднати функціональні тренування з фітнес-боксом. Адже бокс займає лідируюче місце в Україні за популярністю. Успіхи українських боксерів на світовій спортивній арені мотивують до систематичних занять боксом [1]. Фітбокс або boxugen це поєднання функціональних тренувань, базової техніки боксу та вправ зі спеціальної фізичної підготовки боксера. В Україні тільки недавно почали використовувати засоби боксу в процесі фізичного виховання, але це набуло стрімкої популярності серед фітнес клубів. Основна відмінність фітбоксу і класичного боксу полягає у відсутності контактних дій та роботи в спарингу. Згідно проведеного опитування у спорт-хабі FizmatLviv, саме робота у спарингу найбільше відштовхує від занять боксом. Узагальнення даних науково-методичної літератури, показали, що в даний час в процесі тренувальних занять з боксу з явними фізкультурно-оздоровчими ознаками застосовується широкий спектр засобів і методів зі спортивної діяльності боксерів різної кваліфікації. При цьому змагальна діяльність в традиційній формі відсутній. У зв'язку з цим сформувався і впевнено закріпився в науковій і фітнес-термінології термін «фітнес-бокс» [5, 6].

Аналіз наукових джерел показав, що існують дослідження науковців присвячені питанням: впливу функціонального тренування на фізичну підготовку та склад тіла в

підліткової віці, ефективності впливу 12-тижневого тренування з фітнес-боксу на склад тіла та фізичну підготовку підлітків чоловічої статі [2, 3]. Але таких наукових робіт є недостатньо, що обумовлює актуальність нашого дослідження. Вважаємо, що об'єднання функціонального тренування та фітнес-боксу може бути особливо ефективним у фізичному вихованні хлопців віком 15-17 років.

Ми розробили програму функціонального тренування та фітнес-боксу, яка включає різноманітні вправи для підвищення фізичної підготовленості хлопців. Програма спрямована на розвиток координації, швидкості, сили, витривалості та спритності та адаптована до різних рівнів фізичної підготовленості учасників. Програма передбачає використання спеціалізованого обладнання та аксесуарів таких, як баланс борд, платформа боссу, гирі, слемболи, сендбеги, медболи, фітнес гумки та інше, що дозволяє розширити асортимент вправ та забезпечити різноманітність та варіативність тренувальних завдань.

Передбачається, що розроблена програма поєднання функціональних тренувань та фітнес-боксу, позитивно вплине на функціональні показники, рівень розвитку фізичних якостей, процеси мислення, психологічне здоров'я хлопців 15-17 років.

Список використаних джерел:

1. Alla Solovey, Lyubomyr Vovkanych, Nataliya Sorokolit, Olga Rymar, Marta Yaroshyk & Ivan Novokshonov (2021) The Influence of Boxing Exercises on the Cognitive Processes and Speed of Sensorimotor Reactions of 15-17 Years Old Boys. *Society. Integration. Education : proceedings of the International Scientific Conference (May 28th-29th)*. – Rēzekne, Vol. IV, 468-479.
2. Воробйова А., Ковальова Н. & Юрченко О. (2020). Роль фітнес-боксу в процесі фізичного виховання хлопців 15-17 років. *Фізична культура і спорт*, 1(1), 10-15.
3. Вострокнутов, Л. Д. (2015). Особливості розвитку фітнес-боксу в сучасній Україні. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі: зб. наук. ст.*, Вип. 8 (1), 3-7.
4. Соловей А.В. & Римар О.В. (2017) Засоби атлетизму в фізкультурно-оздоровчих заняттях зі студентами вищих навчальних закладів. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матеріали міжнародної науково-практичної конференції* – Чернівці, 89-91.
5. Алла Соловей & Іван Новокшонов (2021) Можливості впровадження боксу у процес фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного ун-ту ім. М. П. Драгоманова*, Вип.6(135), 152-157.
6. Соловей А., Новокшонов І., Римар О. & Ярошик М. (2019) Удосконалення координаційних здібностей учнів старших класів засобами боксу. *Вісник Прикарпатського університету* – Ів-Франківськ, Випуск 33, 167-172.