УДК 796.012.1:796.83-053.5

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ БОКСУ

Михайло СТИЧИК, Іван ІЛЬНИЦЬКИЙ

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Вступ. Фізичне виховання школярів у загальноосвітніх навчальних закладах посідає одне з провідних місць, сприяє розвиткові фізичного стану здоров'я та гармонійному розвиткові особистості. На кожному році навчання школярі складають певні нормативи, які прописані на рівні законодавства та затвердженні нормативно-правовими актами, тобто які чітко регламентує держава.

Важливість високого рівня фізичного здоров'я школярів та його вдосконалення в загальноосвітніх навчальних закладах підтверджують фахівці. Його поліпшення можливо досягати різними методами та засобами, наприклад за допомогою використання засобів боксу у процесі фізичної підготовки учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою [4], зміцнення здоров'я й поліпшення фізичного розвитку школярів за допомогою плавання [2]. Вивчення особливостей рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів віком 15–17 років у вільний час [3] та створення програм тестування і нормативів

© Стичик М., Ільницький І., 2023

для експрес-контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку відіграє важливу роль для подальшого удосконалення [1].

У науковій літературі відсутня достатня кількість відомостей щодо застосування й особливостей використання засобів боксу для удосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Мета – обґрунтувати застосування засобів боксу у фізичному вихованні учнів старших класів для удосконалення фізичної підготовленості.

Результати дослідження. По завершенню навчання в загальноосвітньому навчальному закладі школярі вже мають володіти належним рівнем фізичного стану та розвинутими фізичними якостями. Фізичний стан розуміємо як характеристику особистості людини, її здоров'я, статури і конституції, функціональних можливостей організму, фізичної працездатності та підготовленості. А ось досягнення цього залежить від наявної кількості навчально-методичного та організаційного забезпечення, яке застосовується під час навчання школярів.

Перед кожним загальноосвітнім навчальним закладом існує завдання сприяти розвиткові належного рівня фізичного здоров'я школярів, тобто відповідного рівня фізичної підготовленості. Серед сучасних вимог до високого рівня фізичної підготовленості учнів старших класів є виконання в майбутньому обраних ними обов'язків у тій чи тій галузі професійної діяльності.

Запропоновано фізичні вправи, які належать до технічної та спеціальної фізичної підготовки у боксі, які спрямовані на поліпшення рівня фізичного здоров'я та підготовленості учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів (табл. 1).

Таблиця 1

Комплекс вправ для удосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів

Частина заняття	Зміст	Дозування	ОМВ
Підготовча частина	Стрибки на одній нозі, другою махи догори і протилежною рукою б'єш в бік махової ноги	1 хв	Імітація удару виконується з обтяженням гантелі (1 кг)
	Кругові оберти тулуба, з м'ячем (обтяженням)	4х10 разів через 50 с	Вага м'яча відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти в праву та ліву сторони
	Розніжка з ударами	2х30 с через 50 с	Намагатися зберігати рівновагу
	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	2 хв	Можна виконувати в парах
Основна частина	Гра з наступанням один одному на носочки	3 хв	Необхідно контролювати дистанцію та уникати зіткнень
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) у мішок	2х60 с через 120 с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
	Утримання гантель 2–3 кг перед собою на прямих руках	2х30 с через 60 с	Руки повинні бути випрямлені в ліктях
	Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів	3х60 с	За прискорення зберігати техніку виконання ударів
Заключна частина	Один кидає м'яч у стіну, другий ухиляється	3 хв	Зміна партнерів відбувається після 15–20 кидків м'яча
	Виконання ударів у підвісний канат	2х30 с через 60 с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Прес з імітацією ударів у повітря	2х30 с, через 45 с	Лежачи на підлозі, коліна зігнуті, підйом тулуба до колін
	Повороти навколо своєї осі (вправо та вліво) та потім переміщення вперед 2 м, назад 2 м	2 хв	Переміщення повинно відбуватися в боксерській стійці

Засоби боксу під час занять з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах мають характер урізноманітнення та передбачають сприяння зацікавленню учнів до занять спортом. Під час навчального процесу та з урахуванням фізіологічних процесів розвитку особистості учні потребують додаткових засобів, які не описані в навчально-методичній документації.

Висновок. Вправи, які застосовують у підготовці спортсменів, можна ефективно використовувати для поліпшення фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх навчальних закладів, тому що вони є важливим чинником навчального процесу, який допомагає позитивно впливати на майбутню професійну діяльність та сприяти виконанню головних завдань фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Боднар, І. Р., & Андрес, А. С. (2016). Тести і нормативи для експрес-контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, (4), 11–17.
2. Волошин, І. Петришин, Ю., & Боднар І. (2012). Зміцнення здоров'я й поліпшення фізичного розвитку школярів за допомогою плавання. Спортивна наука України, (5). 39–47.
3. Мандюк, А. (2017). Особливості рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час. Слобожанський науково-спортивний вісник, (2), 53–57.
4. Ilnytskyy, I., Okopnyy, A., Palatnyy, A., Pityn, M., Kyselytsia, O., & Zoriy, Y. (2018). Use of boxing to improve the physical education content in lyceums with intensive military and physical training. Journal of Physical Education and Sport, 18(1), 262–269.