

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Сурело Дмитро Сергійович

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
ПРИ ПРОВЕДЕННІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БОКСУ
З УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ І.В. Іваній
кандидат педагогічних наук доцент
кафедри ТМФК

«__» _____ 2021

Виконавець

_____ Д.С. Сурело

«__» _____ 2021

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. БОКС ЯК ОДИН ІЗ НАЙБІЛЬШ ПРИВАБЛИВИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПОЗАКЛАСНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ	6
1.1. Значимість спортивних секцій в сучасних умовах	6
1.1. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку	10
1.2. Сучасні підходи до організації та методики проведення секційних занять із боксу з молодшими школярами	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Методи дослідження	28
2.2. Організація дослідження	33
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БОКСУ З УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	34
3.1. Побудова навчально-тренувального процесу на секційних заняттях з боксу для молодших школярів	34
3.2. Загальні підходи до змісту навчально-тренувального процесу з боксу з молодшими школярами	35
3.3. Експериментальна апробація розробленої методики проведення занять з боксу з молодшими школярами	49
3.4. Аналіз та обговорення результатів дослідження	54
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ВСТУП

Актуальність роботи. Великою проблемою наших днів є підлітковий вуличний бандитизм. Причини цього явища різні: бідність, наркоманія та алкоголізм батьків, неналежне або зовсім відсутнє виховання в сім'ї. Діти покинуті напризволяще, в умовах духовного вакууму, зневіри в будь-що. І ця проблема потребує розв'язання вже з раннього віку. Дитина повинна рости особистістю, а це можливо за умови, якщо вона якомога раніше буде зайнята справою, яка дасть можливість їй відчувати себе особистістю. В умовах тотальної зневіри в суспільстві спорт є однією з небагатьох справ, які можуть захопити дитину на тривалий час, якого вистачить, щоб прищепити їй позитивну мотивацію в житті.

Заняття боксом з його екзотикою, та вихованням мужності є дуже привабливі для першого кроку дитини у спорт. Залишиться дитина у спорті далі чи піде на вулицю, залежить від програми, за якою побудована багаторічна підготовка.

На наш погляд, тренувальний процес повинен бути побудований так, щоб підтримувався сталий інтерес до занять, ставилися посильні цілі, досягнення яких підносило б дитину на новий щабель самоповаги. При цьому робота повинна вестися в гармонії з навколишнім світом, досягнення в залі повинні розвивати в дитині якості, які б допомагали їй і в інших сторонах життя.

Незважаючи на те, що бокс є одним з найбільш популярних видів одноборств, деякі його сторони якого ще недостатньо вивчені. Існує незначна кількість науково-методичної літератури, яка б розкривала методичні аспекти навчання і виховання спортсменів, які займаються цим видом спорту. Майже відсутні дані щодо їх фізичної і психологічної підготовки, а також щодо того, з якого віку можна починати привчати дітей до боксу і як будувати систему їх підготовки.

Та нечисленна література, де розкриваються певні аспекти тренування боксерів [4; 26; 35; 38], яка є в наявності, в основному стосується проблеми навчання техніки рухів і деяких питань тактики. Досить популярний характер має більша частина даної літератури проте у ній не повністю розкривається суть різних сторін процесу підготовки спортсменів.

Ураховуючи цей факт, особливо відсутність солідних джерел з фізичної підготовки юних боксерів, ми спробували, виходячи зі специфіки цього виду спорту та особливостей змагальної діяльності, узагальнити і розробити методичні основи організації та проведення позакласних занять з боксу з дітьми молодшого шкільного віку.

Не претендуючи на вичерпне висвітлення цієї проблематики, ми здійснили аналіз літературних джерел із загальних основ силової підготовки та її методики у суміжних видах спорту. На підставі цього аналізу і з урахуванням специфіки прояву сили і швидкості у змагальній діяльності у боксі намагалися розробити методику розвитку цих якостей у юних боксерів.

Об'єкт дослідження: процес проведення позакласних занять із боксу з учнями молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: зміст та методика проведення секційних занять із боксу з молодшими школярами.

Мета дослідження – вивчити особливості та методику розвитку фізичних якостей з учнями молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Визначити методичні аспекти вдосконалення фізичних якостей у юних боксерів.
2. Обґрунтувати методику розвитку фізичних якостей на секційних заняттях з юними боксерами.
3. Розробити методику розвитку швидкісно-силових якостей у юних боксерів з урахуванням індивідуальних особливостей.

Методи дослідження: аналіз наукової і методичної літератури, педагогічні спостереження, оцінка фізичного розвитку, оцінка фізичної

підготовленості, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Практична значущість одержаних результатів. Результати виконаної роботи мають здебільшого безпосереднє прикладне значення для системи підготовки юних спортсменів у боксі, спрямовані на вдосконалення методики виховання швидко-силових здібностей та гнучкості у юних боксерів. Запропоновані і запроваджені у практику різні методики на етапі навчально-тренувального процесу попередньої підготовки юних боксерів 9–10 років.

Апробація роботи. Результати кваліфікаційної роботи пройшли апробацію на наукових конференціях: *Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту різних груп населення: матеріали XXI міжнародної науково-практичної конференції молодих учених* (Суми, 27-28 жовтня 2021 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2021. та *Materials of the 2-nd international scientific online conference May 25, 2021 Bratislava, Slovakia.*

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. БОКС ЯК ОДИН З НАЙБІЛЬШ ПРИВАБЛИВИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПОЗАКЛАСНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ

1.1. Значимість спортивних секцій в сучасних умовах

Впровадження спорту в процес фізичного виховання учнів, істотно підвищує його ефективність в першу чергу по впливу на розвиток фізичних здібностей. Ступінь розвитку фізичних здібностей значно вище у дітей, що займаються спортом, ніж у їхніх однолітків. У останніх менш сприятлива і вікова динаміка ряду показників фізичних якостей. Спортивна діяльність надає великі можливості для вольового виховання, сприяє, зокрема, вихованню дисциплінованості та організованості, привчає до суворого дотримання режиму, чіткого планування свого часу. При розумній організації вона не тільки не йде на шкоду загальному розвитку школярів, а й значною мірою сприяє їх загальноосвітній підготовці.

Заняття в спортивних секціях – багатокomпонентний процес. Їх успіх залежить від правильно підібраних вправ, процесу правильного втілення та відтворення завдань фізичного, тактичного, психологічного, теоретичного та інтегрального процесу підготовки та від можливостей учителя або тренера використовувати наявні засоби і методи в залежності від умов, в яких проводиться тренування [1].

Основним засобом підготовки служать фізичні вправи. Їх прийнято групувати за значимістю в процесі підготовки. Групування вправ певною мірою умовне, проте воно сприяє кращій побудові навчально-тренувального процесу, дозволяє вчителю (тренеру) зі всієї великої кількості вправ правильно вибрати саме ті, які сприяють вирішенню конкретного завдання навчання [5].

Спортивна підготовка – це процес який направлений на використання сукупності факторів (засобів, методів, умов), які можуть забезпечити рівень підготовленості учнів до спортивних досягнень. Загалом процес спортивної

підготовки учнів може бути поділений на два розділи а саме, навчання та тренування. Процес навчання описується у якості початкового етапу вивчення учнями певну базу знань, умінь та навичок. Основа змісту навчання – розвиток фізичних якостей, освоєння технічних прийомів того чи іншого виду спорту, простих тактичних дій та розвиток рухових навичок, які необхідні у певному виді спорту.

Тренування – наступний етап процесу підготовки, головною задачею є закріплення та розвиток раніше вивчених знань, умінь та навичок. Основний зміст тренування – вдосконалення фізичних якостей, технічних прийомів, тактичних дій, розвиток моральних і вольових якостей. Навчання і тренування необхідно вважати як єдиний педагогічний процес який розвивався протягом років. Між якими не повинно існувати різкої межі, оскільки при навчанні одночасно тренують, а тренуючи – навчають [22].

Процес навчання і тренування будується з урахуванням виховання в учнів почуття товариства і колективізму. На секційних заняттях особливу увагу приділяють становленню спортивного характеру. Органічно поєднують розвиток у спортсменів умінь та навичок з прищепленням їм гуманістичного ставлення до партнерів і суперників [11].

Виходячи з цього, основними завданнями навчально-тренувального процесу є:

1. Виховання моральних і вольових якостей.
2. Всебічний фізичний розвиток.
3. Оволодіння спеціальними знаннями та навичками [25].

Навчально-тренувальні заняття проводяться у формі уроку. Кожному уроку передуює план, що дозволяє вчителю (тренеру) розмістити навчальний матеріал в суворій послідовності, знайти раціональну форму організації і найкращі методи викладання. Урок-тренування відповідає тим же дидактичним вимогам, що і уроки з інших предметів. Він повинен збагачувати учнів новими вміннями та навичками, удосконалювати раніше набуті знання.

З метою підвищення інтересу до занять у спортивних секціях вчителю (тренеру) доцільно використовувати змагальну форму проведення занять. З метою більш поглибленого засвоєння пройденого матеріалу вчитель (тренер) дає учням домашні завдання по ФВ і техніці. У число домашніх завдань входять вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей. Тактична підготовка спрямована на вміння спортсменів організувати свої дії з урахуванням ситуації, що склалася. В процесі тренувань формують тактичні вміння, спрямовані на перемогу над суперником. У процесі тактичної підготовки мають місце ті ж етапи, що і при вирішенні завдань технічної підготовки. При цьому, природно, враховується специфіка тактики. При вивченні тактики в спрощених умовах складні тактичні дії ділять на частини, застосовують сигнали, орієнтири та ін.

Теоретична підготовка є невід'ємною частиною навчально-тренувальної роботи. У даному процесі учні набувають знання з загальним засадам спортивного тренування, фізіології, психології, анатомії, теорії і методики обраного виду спорту; вивчають основи техніки і тактики, правила і методику суддівства. Ці знання допомагають їм активно засвоювати навчальний матеріал, сприяють повноцінному використанню техніки і тактики [18].

Психологічна підготовка спрямована на виховання моральних та вольових якостей спортсмена, на пристосування до своєрідних, швидко мінливих умов змагань. У процесі психологічної підготовки формується і вдосконалюється воля до перемоги, відбувається адаптація учнів до умов змагань.

Інтегральна підготовка спрямована на навчання учнів вести спортивну боротьбу і досягати успіху. В процесі інтегральної підготовки вдосконалюється взаємозв'язок всіх сторін підготовки, реалізуються завдання теоретичної, фізичної, технічної та тактичної підготовки, підвищується працездатність, досягається стабільність рухових навичок в складних умовах змагань.

Процес відтворення вимог до поступового та максимального збільшення під час тренувальних навантажень підготовки дітей має власне вираження під час розподілу навантажень між тренувальними циклами. При цьому передбачається:

- при підвищенні спортивних навантажень підготовка організму до сприйняття подальшого, більш високого навантаження;
- надання можливостей для мобілізації великої кількості ресурсів організму у процесі виступів на змаганнях за допомогою застосування неспецифічних засобів тренувань;
- зміцнення виробленого режиму на тлі високої інтенсивності відновлювальних процесів, широкого застосування вправ і засобів які можуть прискорити процес відновлення [6].

Вимога до процесу поступових або максимальних збільшень обтяжень спирається на єдність роботи і відновлення та їх органічний взаємозв'язок. Використання цієї вимоги в практиці – творчий процес, який передбачає хорошу теоретичну і практичну підготовку вчителя (тренера) нормальні умови для тренування та суворе дотримання учнями загального і спортивного режиму.

Робота в спортивних секціях організовується з різних видів спорту, які згруповані і класифікуються як спортивні ігри, циклічні і ациклічні види спорту. Детальний розгляд основ видів спорту виконано з розрахунком на те, що вчитель (тренер), навіть не маючи досвіду в організації роботи по спорту, зможе вивчити викладений матеріал, що дозволить йому цілеспрямовано і професійно спланувати і проводити заняття в спортивних секціях [22].

Секційна робота з дітьми з фізичного виховання – представляє собою процес навчання, задачею якого є задоволення потреб людей у процесі вдосконалення базових інтелектуальних, професійних та спеціальних її умінь. Фундаментом даної методики виступають уже наявні навички та процес оволодіння новими знаннями.

Програма шкільної освіти в першу чергу направлена на оволодіння

школярами базових знань. Проте не дивлячись на це, досить велика кількість необхідного для успішного розвитку кар'єри матеріалу не використовується протягом шкільного курсу. Що в свою чергу послугувало стимулом для батьків надати можливість своїм дітям засвоїти цей матеріал додатково відвідуючи спеціалізовані на цьому гуртки та секції [10].

Організація секційної роботи з дітьми з фізичного виховання несе у собі активний вплив на фізичний розвиток учня та допомагає йому у процесі зміцнення та загартовування його здоров'я. У процесі тренувань у школярів починає розвиватися м'язова сила, спритність та підвищується рівень координації рухів. До цього ж усі юні можуть похвастатися досить високим рівнем витривалості, наполегливості та високим рівнем упевненості у власних силах. У процесі тренувань вони розвивають уміння переносити відчуття хвороби, починають навчатися переборювати власну невпевненість та вчать працювати в команді.

Великої користі відвідування спортивних секцій принесе саме хлопчикам, які повинні кудись діти свою зайву енергію, яка накопичувалась протягом усіх уроків. Секційна робота фізичного виховання з дітьми у школах повинна агітувати досить велику кількість школярів.

1.2. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку

Період навчання у школі включає у себе дітей та молодь віком від 6–7 до 17–18 років. За це період відбувається формування усестороннього розвитку фізичних якостей, починає формуватися тілобудова, постать та різноманітні рухові уміння і навички, починаються зміни у психічному та фізичному розвитку дитини, формується база здоров'я, майбутніх звичок, відбувається формування власного погляду на життя, інтереси, створюються власні риси характеру та свідомості.

Загальноновизнаною є наявність значимої біологічної потреби в рухах саме у дітей молодшого шкільного віку. За даними О. С. Куца (1992) рівень

фізичної підготовленості дітей, які знаходяться у шкільному віці має пряму залежність від рівня їхнього обсягу рухової активності та працездатності.

У більшості школярів рівень рухової активності обмежений лише відвідуванням двох уроків на тиждень, що в свою чергу становить лише 11% від добової норми рухової активності, у той час коли учні 7-10 років потребують не менше 4 годин рухової активності на день. Процесуальні мотиви у руховій активності характерні для дітей молодшого шкільного віку, адже вони потребують розрядку в рухах та спілкуванні з однолітками [15]. Саме тому сьогодні є досить актуальним питанням підвищення рівня активності дітей молодшого шкільного віку.

Молодший шкільний вік включає учнів віком від 6–7 до 10 років (I–IV класи) та характеризується досить рівномірним процесом розвитку опорно-рухового апарату дітей, проте різною є інтенсивність розвитку його окремих розмірних ознак. Тобто, протягом цього періоду довжина тіла значно швидше збільшується у порівнянні з масою тіла.

У дітей цього віку досить рухливі суглоби, скелет володіє великою кількістю хрящової тканини, зв'язки також є максимально еластичними, та до 8-9 років у дітей досить рухливий хребет. На думку великої кількості авторів діти молодшого шкільного віку є максимально сприятливі для направлено процесу розвитку рухливості саме основних суглобів.

Діти молодшого шкільного віку мають м'язи, які складаються із великої кількості тонких волокон та незначної частини білку та жиру.

Цей вік характеризується майже повним завершенням морфологічного розвитку нервової системи, ростом та структурною диференціацією нервових клітин, проте нервова система дітей молодшого шкільного віку характеризується невисокою силою та рівнем урівноваженості нервових процесів, також ослабленням тормозних процесів які переважають процеси збудження, що в свою чергу є причиною підвищеного рівня збудливості та перешкоджають тривалій концентрації уваги та порівняно швидким часом стомлення [14]. Це відноситься як до психічної так і до фізіологічної

стомлюваності. Тобто, у процесі організації занять із дітьми цього вікового діапазону необхідно в першу чергу уникати двготривалості та монотонності занять. Особливо увагу необхідно приділити суворому дозуванню навантаження протягом заняття, опираючись на те, що учні цього віку виділяються недостатнім відчуттям втоми. Вони не уміють цілком оцінити зміни, які відбуваються у їх внутрішньому середовищі під час втомлення, та відповідно виразити їх у словесні форми навіть коли вони повністю знесилені [7].

До характеристик учнів молодших х класів також відноситься нестійкий рівень їх уваги, іншими словами проявляється слабкість до самоконтролю. Відомим фактом є, що дітям набагато легше сконцентрувати свою увагу у процесі виконання зовнішніх дій (фізичні вправи), ніж під час виконання внутрішніх операцій (міркування, думки). Адже саме завдяки зовнішній предметній дії діти розвивають здатність до самоконтролю [2].

Серце дитини досить легко може пристосуватися до різного виду та режиму роботи та досить швидко може відновити власну працездатність. Проте по причині недосконалості регулюючих механізмів його діяльність є досить нестійкою. Причиною порушень ритму серцевих скорочень, різноманітних коливань пульсу та пошкодження серцевого м'язу або клапанного апарата серця досить легко можуть стати абсолютно різні чинники до яких відносяться і фізичні вправи [12].

Протягом молодшого шкільного віку свій розвиток продовжують органи дихання дітей. Коли діти досягають 7–8 років починають спостерігатися статеві відмінності у типах дихання дітей: у дівчат переважає грудний тип дихання, а у хлопців – черевний [6]. У цьому віковому періоді досить слабо розвинута дихальна мускулатура, об'єм легенів у половину менший у порівнянні з дорослою людиною, ніжні та функціонально не до кінця розвинені тканини легень не дають можливість дихати глибоко. Необхідно підкреслити, що діти та підлітки можуть затримувати дихання на значно коротший час у порівнянні з дорослою людиною [6].

Практично неможливим стає досягнення у дітей повноцінного розвитку не використовуючи активні та фізкультурні заняття. Доведено, що причиною погіршення здоров'я ростучого організму є саме відсутність рухової активності, що також послаблює захисні функції організму та не може забезпечити повноцінний процес фізичного розвитку [15]. Необхідний рівень фізкультурної активності допомагає значно полегшити процес рішення завдань, які спрямовані на підвищення опорно-захисних функцій організму від впливу на нього оточуючого середовища.

Діти молодшого шкільного віку наділені функцією оволодіння технічно складними рухами. Це пояснюється достатньо розвиненою нервовою системою дитини при вступі до навчального закладу [12].

Швидкість навчання дитини має високий рівень залежності від впливу на організм дитини зовнішнього середовища. Процес індивідуального розвитку дитини відмічається так званими критичними або сенситивним періодами – етапами підвищення рівня чутливості до навантажень різного напрямлення. Так, експериментально доведено, що максимально швидко, повністю стійкий ефект від процесу навчання можливо досягнути саме під час таких критичних періодів розвитку [9].

Діти молодшого шкільного віку досить легко піддаються розвитку гнучкості [13], координаційних [12], швидкісних [10; 13] та швидкісно-силових здібностей [11]. Іншими словами, процес фізичної підготовки дітей має базуватися на розвитку вище перерахованих здібностей. Віддавати перевагу розвитку витривалості у цьому віці не рекомендовано та обумовлено фізіологічними особливостями учнів.

Тобто, період молодшого шкільного віку ідеально підходить для початку відвідування занять на спортивних секціях. Проте, даний віковий період також відомий цілим рядом анатоμο-фізіологічних та психологічних особливостей дітей, за умови нехтування якими можна очікувати негативних або навіть трагічних наслідків. Саме по цій причині дане дослідження базується на визначенні теоретичної, організаційної та методичної бази

проведення секційних занять по карате з дітьми які відносяться до молодшого шкільного віку.

1.3. Сучасні підходи до організації та методики проведення позакласних занять із карате-до з молодшими школярами

Загально відомо, що стан здоров'я сучасного підростаючого покоління викликає серйозні тривоги та побоювання. Позакласні, секційні фізкультурно-спортивні заняття мають величезні можливості для фізичного та духовного оздоровлення дітей та підлітків. Тому саме вони є актуальними у вирішенні даної проблеми.

Важливість позакласної роботи зазначається в ряді наукових праць та навчальних посібників як у галузі фізичної культури так і в інших галузях педагогічної роботи (Д. Наварецки, 2002; Н. Мойсенюк, 2003; В. Громко, Г. Шубина, 2007; М. Фіцула, 2007; Худолій, 2007; Д. Фролов, 2009; Е. Абрамов, 2009 та інші). Відомо також, що позакласна спортивно-масова робота є однією із найдієвіших форм залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою [18; 19]. Отже, проблема організації позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи є актуальною і потребує вирішення.

Виділяють наступні види позакласних занять: епізодичні та систематичні. Епізодичні – змагання, туристичні походи, прогулянки, екскурсії, різноманітні спортивні свята й розваги. До систематичних відносять заняття в гуртках з фізичної культури, секційні та групові заняття із видів спорту із врахуванням інтересів школярів [20; 22]. У якості основних форм позакласної роботи визначають: групові практичні та теоретичні заняття; тренування за індивідуальними планами – самостійні та під керівництвом тренера; виконання домашніх завдань; інструкторська та суддівська практика [23; 25].

Щодо формулювання завдань, які повинні вирішувати позакласні заняття фізичними вправами, думки науковців дещо розходяться.

Так, Т. Круцевич виділяє наступні завдання: задоволення особистих

інтересів й потреб у і сфері фізичної культури; поетапний перехід та процес вдосконалення спортивної діяльності у обраному виді спорту; вивчення елементарних організаційних та методичних знань, умінь та навичок, які необхідні для проведення самостійних занять та виконанні суспільно-корисної діяльності у галузі фізичного виховання; формування необхідності у систематичному виконанні фізичних вправ [20].

Д. Фролов, в свою чергу, доповнює завдання позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи наступними: зміцнення здоров'я, правильний фізичний розвиток підвищення рухової працездатності й вироблення умінь доцільно використовувати свої сили; виховання в учнів навиків колективної взаємодії; формування моральних якостей, розвиток емоційної та волевої сфер особистості [21].

На думку О. Худолія – позакласні форми занять вирішують наступні завдання: підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів; зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток усіх органів та систем організму; поглиблення знань, умінь і навичок, набутих на уроках фізичної культури [18, 19].

В свою чергу Б. Ашмарин вважає, що позакласна робота покликана сприяти агітації значної кількості учнів до постійних занять фізичними вправами; розширенню можливостей якіснішого засвоєння учбового матеріалу і підвищення успішності по предмету «Фізична культура»; розвиток уміння та формування звички самостійно застосовувати необхідні засоби фізичної культури під час повсякденної діяльності з метою оздоровлення, запобігання розумової перевтоми, особистого вдосконалення та розвитку фізично, проведення вільного часу з користю для організму; вибору власної спеціалізації у спорті і досягненню результатів відповідно рівням нормативних вимог у спортивній класифікації яка відповідає віку спортсмена: виявленню найкращих спортсменів під час їх підготовки до позашкільних змагань, де вони представлятимуть команду школи ; підготовці суспільного фізкультурного активу школи [27].

Безумовно, всі перераховані завдання є важливими і кожен вчитель або тренер, який організовує позакласну роботу з фізичного виховання повинен знати їх та дотримуватися у своїй діяльності. Але останнє виділене О. Худолієм завдання стосовно поглиблення знань, умінь і навичок, набутих на уроках фізичної культури можливо повністю вирішити лише за умов проведення занять з видів спорту, що входять до шкільної програми. В такому випадку виникає проблема з дотриманням принципу елективності в навчальному процесі, так як суттєво зменшується перелік видів спорту, якими могли б та хотіли займатися діти.

Заняття, як правило проводяться тренерами із видів спорту, або вчителями фізичної культури. Однією із передумов ефективності тренувального процесу є рівень підготовленості педагога. Так, спеціаліст досягне кращих результатів, аніж людина із поверхневими знаннями про даний вид фізичної активності.

Обов'язковою складовою позакласних занять є виховна робота [26]. Вона має бути спрямованою на формування у школярів високих морально-вольових якостей. Виховна робота проводиться як на заняттях, так і під час змагань або інших масових заходів, а також у вільний час. Сприяє вихованню й гарна організація занять, вимогливість керівника, суворе виконання учнями завдань, особистий приклад вчителя. Педагог повинен контролювати успішність та дисциплінованість дітей у школі, встановлювати й підтримувати зв'язки із батьками школярів й по мірі необхідності з класним керівником [23; 25].

Успішній організації позакласної роботи по фізичній культурі і спорту сприяє створення деяких умов, до яких належать:

- Тісний змістовний та організаційний зв'язок з учбовим процесом;
- доступність занять різноманітних форм, які гарантують масову агітацію учнів до занять фізичною культурою та спортом;
- поширення позакласних занять з фізичної культури і спорту в системі усього процесу роботи навчального закладу відносно

позакласної освітньо-виховної, опираючись на використання спільних принципів та методів за умови високої учнівської активності;

- використання допомоги батьків і організацій, що шефствують над школою, яка виражається в сприянні матеріально-технічного забезпечення спортивної бази, організації позакласних фізкультурних заходів і занять в секціях, командах, кухлях;
- чітке підкорення шкільного колективу фізичного виховання наказам адміністрації та педагогам школи [25].

Школа й родина мають переслідувати одну мету у вихованні та освіті дитини, тому вони повинні співпрацювати. Встановлення більш тісної взаємодії із батьками дає можливість кращого контролю дітей поза школою, залучення батьків до контролю виконання наданих домашніх завдань, організації раціонального режиму дня. Під час відвідання секційних занять та приймаючи участь у виступах своїх дітей в різних змаганнях, батьки самі вступають в спілкування один з одним, заводять нові знайомства, іноді знаходять спільні інтереси. Так відбувається процес об'єднання колективу.

Практична ж робота передбачає поступове збільшення тренувальних навантажень, підвищення яких знаходиться в залежності від досягнутого рівня, фізичного розвитку, загальної та спеціальної фізичної підготовки учнів [23; 25].

Отже, як показав аналіз літературних джерел, позакласна фізкультурно-оздоровча робота є необхідним доповненням навчальної діяльності. Найбільш популярними й розповсюдженими формами даної роботи є секційна й гурткова діяльність. Уроки фізичної культури, насамперед, мають забезпечити різнобічність фізичної підготовки школярів, тоді як позакласні секційні заняття сприятимуть максимальному розкриттю їх особистісних задатків та можливостей в обраному виді спорту.

Для створення шкільної секції необхідно дотримуватися певного статуту, та обирати види спорту які виділяються завдяки простоті організації,

не потребують складного та дорогого обладнання та інвентарю, гарантують масову агітацію учнів, прикладного значення та можуть надати можливість усестороннього розвитку учасників [27]. Саме такими є заняття з карате до.

На думку Т. Круцевіч для гармонійного розвитку учасників групи необхідно звернути увагу саме на інтерес, рівень фізичної підготовленості, розвитку рухових якостей та особливості статури учасників колективу. Можливість організації позакласних занять в першу чергу залежить від наявності вільного часу у самих школярів, учителів, батьків і від матеріальних можливостей, місця заняття, інвентарю і так далі [18; 22].

Б. Ашмарін акцентує увагу на тому, що в секцію повинні прийматися школярі основної медичної групи, які отримали допуск лікаря до занять. Проведення конкурсного відбору на його думку небажане, оскільки це обмежує можливості учнів у виборі спеціалізації і супротивить основним завданням позакласної роботи [27].

В свою чергу В. Івонін вважає, що для зарахування в секцію учні обов'язково повинні пройти медичне обстеження. На його думку обов'язковою частиною системи підготовки юних спортсменів є лікарський контроль, а лікарські обстеження проводяться не рідше за два рази на рік [29].

Завдання секційної роботи полягають у:

- зміцненні здоров'я, загартуванні організму і сприянню їх гармонійному розвитку;
- навчанні життєво важливим руховим умінням і навикам і різносторонньому розвитку основних рухових якостей: спритності, швидкості, сили, витривалості, гнучкості;
- розвитку фізичних здібностей, спецефічних для обраного виду спорту, навчанні спортивній техніці, тактиці;
- вихованні моральних і вольових якостей.

Відповідно до цих завдань заняття включають: фізичну, технічну, тактичну, морально-вольову підготовку [28].

Щодо організації проведення секційних занять Т. Бондар та Г. Богданов висловили таку думку – заняття в секціях повинні проводитись

протягом року з вересня по травень, 2–3 рази на тиждень, по 60–90 хв. Причому максимальної ефективності на їхню думку можна досягти, чередуючи заняття через день, день тренування, день відпочинку. Зразком може бути наступний розклад занять: понеділок, середа, п'ятниця або вівторок, четвер, субота. На літо всім дітям даються індивідуальні завдання (виконання яких контролюється керівником секції восени) [28; 32].

Оптимальна кількість учнів – 10–14 чоловік так, як на думку О. Худолія перебільшення запропонованої кількості призведе до зниження ефективності роботи групи внаслідок неспроможності педагога уділити достатню увагу всім учням. Т. Бондар в свою чергу наголошує на те, що маленька ж кількість дітей у групі пригальмовує розвиток учнів, так як по перше дітям цікавіше займатися у великому колективі, а по друге менша кількість учнів обумовлює зменшення конкурентної боротьби у групі [18; 32].

Г. Богданов пропонує наступні вікові групи для занять у секціях: дитячі (7–8, 9–10, 11–12 років), підліткові (13–14 років) і юнацькі (15–17) років. В учбово-тренувальні групи діти зараховуються у віці найбільш сприятливому для початку занять в тому чи іншому виді спорту. На думку багатьох авторів мінімальний вік для прийому в секцію східних єдиноборств обмежується сімома роками. Протилежну думку висловлює і аргументує А. Большаков, він вважає, що залежно від конкретного напрямку і школи єдиноборства даний вік може варіюватися, також вказує на те, що за темпами зростання окрема дитина може значно випереджати своїх однолітків, у такому разі його біологічний вік випереджає вік середньостатистичного розвитку. Враховуючи випередження в біологічному віці дитини в порівнянні з його реальним віком можна розглянути питання про його зарахування в групу [36].

Провідні науковці вказують на те, що на початковому етапі навчання не можна допускати різницю у віці, що перевищує два роки. Перевищення зазначеної різниці у віці викликає труднощі з підбором інтенсивності тренувального процесу що має задовольняти дітей найстаршого та наймолодшого віку. Ідеальним в формуванні груп є віковий інтервал у один

рік, але в цьому випадку можуть виникати проблеми із масовістю занять. Важливим питанням є поділ на команди та на пари для участі в іграх чи змаганнях. Так обидві протидіючі сторони повинні мати приблизно однакові шанси для отримання перемоги. Якщо все ж таки одна сторона є значно сильнішою, то потрібно ускладнювати її умови виконання змагальних або ігрових дій [36; 28; 2].

Актуальною проблемою виступає забезпечення безпечності занять боксом. Фізична безпека залежить від продуманості правил ігор чи змагань, що використовуються на заняттях, та знання цих правил учасниками. Наявність захисного спорядження також має неабияке значення у попередженні травмування під час занять.

Необхідним є складання перспективного плану занять на навчальний рік із переліком техніко-тактичних дій запланованих для розучування, указуванням кількості годин, що виділяються на загальну та спеціальну фізичну, техніко-тактичну, теоретичну підготовку, участь у навчально-тренувальних зборах, техніко-тактичних семінарах, показових виступах.

Якщо ж група займається не перший рік, то сюди ж включається календар запланованих змагань. Цей план буде орієнтиром для написання місячного плану, в якому вказується основна тема кожного заняття, та кількість і хвилин, які виділяються на спеціальну фізичну підготовку, загальну фізичну підготовку, техніко-тактичну та технічну підготовку. Разом з цим тут же вказується і участь дітей у вище перелічених фізкультурно-спортивних масових заходах. В свою чергу відштовхуючись від місячного плану педагог складає план роботи на кожне заняття, де детально розписуються всі заплановані для виконання вправи із врахуванням їх тривалості у хвилинах або секундах. Але, бувають випадки коли група випереджає або навпаки відстає від запланованої програми, тоді педагог мусить змінювати свої плани. Так, чітке дотримання запланованого у названих випадках може привести до недостатньої реалізації фізичного потенціалу дітей в першому випадку. В другому ж результатом може бути погане закріплення техніко-тактичних дій або не спроможність організму

учнів витримувати заплановані фізичні навантаження.

Основним документом, за допомогою якого тренер-викладач здійснює облік показників тренувального процесу, є журнал тренера. У цьому документі повинно бути відбито:

- 1) кількість тренувальних занять і змагань;
- 2) час, витрачений на загальну фізичну підготовку;
- 3) час, витрачений на спеціальну фізичну підготовку;
- 4) час, витрачений на технічну і тактичну підготовку;
- 5) об'єм застосування основних тренувальних засобів [28].

У системі секційної роботи з дітьми, особливо в перші роки занять, велике місце приділяється загальній фізичній підготовці. Загальна фізична підготовка спрямована на розвиток сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, а також на розширення рухового досвіду дитини [21].

У групу засобів загальної фізичної підготовки включаються вправи, які найефективніше вирішують завдання всебічного розвитку і зміцнення здоров'я, мають схожість по характеру нервово-м'язових зусиль з тим видом спорту, в якому спеціалізується, сприяють поліпшенню загальної координації рухів.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей і здібностей, Специфічних для обраного виду спорту. Спеціальні підготовчі вправи мають схожість по своїй структурі і по характеру нервово-м'язових зусиль з основними рухами в спорті, а також вправами, які розвивають групи м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні цих рухів.

Основні засоби спеціальної фізичної підготовки:

- а) вправи змагань – спортивна техніка кожного виду спорту;
- б) спеціальні підготовчі вправи, безпосередньо направлені на розвиток фізичних якостей, відповідних специфіці обраного виду спорту.

Річний план (по місяцях) складається окремо для кожної вікової групи. Враховуючи вік тих, хто займається, потрібно застосовувати різний підхід як до побудови одного окремого заняття, так і річного плану в цілому. Необхідно враховувати рівень підготовки тренуваного контингенту учнів [28].

Присутність батьків та друзів на заняттях, які не займаються у секції, є не бажаною, так як діти можуть відволікатися на них. Під час занять діти можуть проситися до туалету і звісно потрібно їх відпускати, але варто привчати дітей ходити до туалету до занять та під час 5 хвилинної перерви всередині заняття, під час якої діти, яким не потрібно до туалету, виконують різноманітні вправи на гнучкість.

На нашу думку окрім організаційних особливостей важливим питанням є підбір правильної методики проведення секційних занять з дітьми молодшого шкільного віку.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що при вдалій організації занять із використанням елементів боксу на уроках фізичної культури в школі та і навчально-тренувальних занять з даного східного бойового мистецтва в системі шкільної освіти можна створити максимально сприятливі умови для розкриття і розвитку фізичних, духовних та моральних якостей учнів (С. Петригіна, 2005; А. Кондрат'єва, 2006; Н. Москвіна, 2006; Ф. Вещікова, 2007; А. Абдулхасанова, 2009).

Заняття з боксом мають здебільшого спортивну спрямованість. Наслідком чого є звуження технічного арсеналу, підвищення вимог до природних задатків дітей, зниження виховної функції занять. Взагалі заняття боксом для багатьох учнів є складними, а іноді й протипоказаними. Тому ми вважаємо, що секційні заняття з дітьми, особливо молодшими школярами, у більшій мірі повинні базуватися на традиційній фізкультурно-масовій культурі, коли не тільки вивчаються певні техніко-тактичні рухові дії, але й приділяється значна увага загальному фізичному розвитку, вдосконаленню морально-вольових та фізичних якостей учнів. Різні вікові групи тих, хто займається вимагають різного підходу в навчанні, використанні методів та методик, які підходять саме для цієї вікової категорії.

Специфікою процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є його ігрова форма, тобто використання ігрового методу навчання. Гра здавна є однією із основних сфер людського життя. Вона допомагає дитині

пізнати навколишній світ, робить навчальний процес захоплюючим. Навіть уявлення про майбутню гру здатне викликати у школярів позитивні емоції, причому не залежно від передбачуваного результату [33].

Під час гри дії організуються на основі ігрового сюжету, в якому передбачається досягнення ігрової мети використовуючи велику кількість дозволених способів відповідно умовам незмінної та частково непередбаченої зміни ситуації, взаємодії та протидії учасників даної гри. Це стало причиною обмеження можливостей для суворого регламентування проведення гри, чіткого нормування навантаження протягом гри, іншими словами обмежує процес управління тренувального ефекту. До того ж ігрова діяльність виділяється високим рівнем емоційності та вимагає від учасників чіткого управління власними діями та емоціями (в першу чергу це стосується «стресових» ситуацій), учасники команди повинні проявляти ініціативністю та наполегливістю, усестороннім мисленням, досконально розвинутою координацією рухів та рядом подібних здібностей, які надають можливість їхнього розвитку та вдосконалення [34; 35; 22]. Ігри виступають, у якості засобу фізичного виховання та методу який застосовується для організації дітей. Завдяки використанню ігрової діяльності діти отримують знання лише на позитивному емоційному рівні, що допомагає процесу адаптації школярів до різноманітних тренувальних впливів на організм. За умови розумної організації гра може виступати у якості методу для формування особистості, при цьому розвиваючи у дітей: дисциплінованість, кмітливість, винахідливість, спритність, рішучість, організованість та стриманість. Гра виступає у якості провідника, який навчає правильно зосереджувати зусилля, керувати власним емоціями, точно висловлюватися, приймати рішення беручи до уваги вимоги праці в колективі.

Основу змагального методу складає раціонально організований процес змагання, при якому дитина може змагатися не тільки з іншими, але і сама з собою, прагнучи перевищити свій спортивний результат. Характерною рисою змагального методу став процес порівняння рухових можливостей у процесу упорядкованої боротьби за кращий результат або першість на

змаганнях. Цей метод має досить велику кількість спільних рис з ігровим методом, проте між цими двома є принципова відмінність. В основі ігрового методу завжди буде присутній сюжет. Головною метою змагального методу завжди буде перемога, або можливість продемонструвати максимально високий спортивний результат учасника. По суті змагальний метод надає учасникам можливість в повній мірі продемонструвати функціональні та психічні можливості, та дає можливість підняти їх на новий рівень підготовленості; стимулює творчу активність, самостійність, ініціативу; загартовує волю і характер, виховує бійцівські якості: мобіляційної підготовленості, стійкості, уміння продемонструвати ефективно перемогу та гідно переносити поразки. Негативною стороною у даному методі виступають саме обмежені можливості вчителя у процесі регулювання навантаження кожного школяра.

За умови доцільного використання змагального та ігрового методів можуть розкритися великі можливості для формування у школярів відчуття колективу, проявлення ініціативи, наполегливості та свідомого дотримання дисципліни. Лише під час участі у іграх або змаганнях спортсмен має можливість проявити здібності максимально та продемонструвати такий рівень роботи, який у процесі тренувань вважався неможливим. Ігровий та змагальний методи відносять до практичних методів розвитку та оволодіння руховими діями.

На етапі навчання технічним діям доцільно буде використовувати метод суворо регламентованої вправи, який дає можливість школяру направити усю свою увагу на конкретному русі не звертаючи увагу на зовнішні подразники, а тренеру (вчителю) тримати під контролем рівень навантаження, створювати необхідні зовнішні умови, які могли б стимулювати досягнення бажаного результату як для спортсмена так і для тренера. Але враховуючи фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку, тривалість таких вправ не повинна бути великою.

За Л. Матвеевим, у залежності від конкретних завдань і умов їх

вирішення в процесі навчально-тренувальних занять методи суворо регламентованої вправи поділяються на наступні групи: по особливостям підходу до засвоєння структури цілісного руху; за ступенем дії на функції організму; за ступенем моделювання основних особливостей змагальної діяльності; за ознаками стандартизації або варіювання тренувальних навантажень; за ознаками дискретності.

По особливостям підходу до засвоєння структури цілісного руху використовують методи виконання рухової дії загалом, по частинах і метод підвідних вправ. Вивчаючи нескладну для сприйняття та виконання рухову дію, її варто відразу виконувати цілком, для процесу формування стійких умовно-рефлекторних зв'язків одночасно між усіма руховими діями, які вивчаються. Метод навчання вправ загалом завжди використовується на заключному етапі для удосконалення рухових дій. Розділення ж вправ на частини полегшує вивчення складних рухових дій. Як допоміжний метод при розучуванні на практиці застосовуються підвідні вправи, який власною структурою повинен доповнювати рухову дію в цілому або її окремі рухи.

За ознаками дискретності у процесі виконання вправ практичні методи удосконалення фізичних здібностей поділяють на безперервний, інтервальний або повторний, комбінований. Метод безперервної вправи включає багаторазове повторення одного завдання без перерви тим самим розвиваючи різні види витривалості, тому ми вважаємо, застосування даного методу під час проведення занять з учнями 9-10 років не дасть можливість досягти бажаного результату. Доцільнішим буде використання інтервального методу, характерною особливістю якого є розподіл заняття на робочі фази та відпочинки між ними. Застосування методу безперервної вправи можливо лише за умови комбінації з інтервальним методом, іншими словами використати метод комбінованої вправи. Використання методу комбінованої вправи під час проведення тренувань дозволить зробити заняття менш монотонним, що притаманно цим методам в момент окремого використання та значно підвищить емоційний стан тренування.

До специфічних форм методу комбінованої вправи виступає коловий метод організації учнів на занятті. Передбачаючи чергування дозованого комплексу вправ, їх тренувальний вплив який направлений на удосконалення певних функціональних систем організму або конкретних рухових здібностей. Використання колового методу потребує від учнів певної самостійності, усвідомлення важливості якісного виконання поставлених завдань, що проблематично для молодших школярів на початковому етапі тренувального процесу. Вирішення цієї проблеми можливо, на нашу думку, у наступних варіантах: або спочатку сформувати у дітей необхідні психологічні якості, або завдання на станціях мають бути неважкими, не потребуючими високої точності виконання.

Щодо поділу за ознаками стандартизації або варіювання тренувальних навантажень, то в цьому випадку розрізняють стандартно-повторні методи і методи варіативної вправи. Доцільно буде починати засвоєння нових рухових дій дотримуючись стандартно-повторного методу, але знов таки необхідно пам'ятати, що монотонна робота швидко набридає дітям молодшого шкільного віку. В свою чергу метод варіативних вправ має складнішу структуру виконання вправ, адже включає безперервну зміну позицій, що призводить до постійного переключення уваги учня на освоєння наступної рухової дії. Отже, цей метод доцільно використовувати тільки після початкового засвоєння рухів.

Вартим уваги є груповий метод проведення занять. В основу цього методу покладений розподіл класу на групи для вирішення поставлених педагогом завдань. Використання групового методу позитивно впливає на розвиток таких якостей як колективізм, ініціативність, розвиває творчі здібності дітей.

Також до головних методів, які мають бути використані під час занять відносяться методи слова та демонстрації. Застосування методу слова під час навчання дозволяє: учням відчувати правильну техніку виконання вправи, яку вони вивчають; розвинути необхідні взаємовідносини з дітьми; правильно

організувати роботу школярів та керувати нею; поширювати потрібні знання та розробляти завдання для учнів; розв'язувати задачі виховних завдань, тим самим регулювати поведінку та емоції дітей; оцінити рівень виконання поставленого перед учнями завдання. Виділяють декілька загальних прийомів методу слова, а саме: розповідь, опис, пояснення, супроводжуюче пояснення, інструкції і вказівки, бесіда, розбір, словесні оцінки, звіти і взаємопояснення, команда, підрахунок, самонакази [31]. Метод демонстрації включає прямий показ вчителем та не прямий – різні плакати та стенди.

Доцільним можна вважати комплексне використання фронтального, колового, ігрового та змагального методів на позакласних заняттях із боксу з дітьми 9-10 років, які гармонійно поєднані у процесі навчально-тренувального заняття.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були використані такі методи:

1. Аналіз наукової і методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження.
3. Анкетування.
4. Оцінка фізичного розвитку.
5. Оцінка фізичної підготовленості.
6. Педагогічний експеримент.
7. Методи математичної статистики.

Аналіз й узагальнення наукової і методичної літератури

Вивчення науково-методичної літератури проводилося з метою з'ясування стану розробленості проблеми виховання швидкісно-силових здібностей і гнучкості в боксі, ознайомлення з наявними методичними розробками в теорії спорту і дисциплінах єдиноборств, а також з новітніми працями, які здійснюють інші автори в галузі теорії і методики спортивного тренування. Здійснено аналіз наукових і методичних статей, брошур, навчальних посібників, підручників, авторефератів дисертацій.

Педагогічні спостереження

Під час спостережень вирішували завдання з визначення характерних ознак діяльності боксерів у тренувальному процесі. Фіксувалися технічні дії і прийоми в умовах змагальної діяльності, їх спрямованість, а також параметри тренувальних і навантажень (загальний час тренувального заняття, час, затрачений на різні види підготовки).

У процесі педагогічних спостережень зверталася увага на характер силових проявів у діяльності спортсмена, як вони виявляються в певних технічних діях і за різних амплітуд рухів. Педагогічні спостереження проводилися протягом усього дослідження.

Анкетування

Анкетуванню й інтерв'юванню піддавалися тренери дитячо-юнацьких спортивних шкіл м. Суми та Сумської області. За допомогою анкет і бесід за питальними листами були з'ясовані питання, що стосуються розвитку фізичних якостей юних боксерів, зокрема прояву силових здібностей у різних технічних діях і прийомах, а також розвитку швидкісно-силових здібностей та гнучкості.

Питання в анкетах ставилися так, щоб той, хто відповідає, міг обмежитися найбільш коротким видом запису або підкреслення відповідей.

АНКЕТА

для опитування тренерів-викладачів про характер побудови
тренувального процесу з дітьми й підлітками з боксу

ШАНОВНИЙ КОЛЕГО!

З метою узагальнення Вашого досвіду й відшукування нових форм занять з дітьми й підлітками з боксу просимо Вас відповісти на такі запитання.

1. Ваше прізвище, ім'я, по батькові
(можна не вказувати).

2. Стаж тренерської роботи (років).

3. З якими віковими групами дітей Ви працюєте (потрібне підкреслити)?

6–9 років, 10–12 років, 13–14 років, 15–16 років, 17 років і старше.

4. У якому віці на вашу думку буде доцільно розпочинати систематичне відвідування дітьми занять з боксу? (вказати).

5. Як Ви вважаєте, у якому віці відбувається найбільший розквіт спортивних здібностей у кращих боксерів світу? (вказати).

6. Які психофізичні здібності необхідні боксеру для досягнення спортивної майстерності?

- | | |
|---------------------|-------------------|
| – техніко-тактичні; | – гнучкість; |
| – швидкісно-силові; | – витривалість; |
| – силові; | – вольові якості; |

– координаційні;

– духовні якості.

.....
(підкресліть потрібне, укажіть додатково, якщо Ви вважаєте, що необхідне не названо).

7. Насамперед які психофізичні здібності необхідно розвивати у дітей 9-10 років на заняттях з боксу?

техніко-тактичні, координаційні, швидкокісно-силові, силові, витривалість, швидкість, відповідальність, любов до спорту, духовність

.....
(підкресліть потрібне, укажіть додатково Вашу думку).

8. Який напрям повинні мати заняття з боксу з дітьми 9-10 років?

загальнофізичний, спеціально-фізичний, змагальний, комплексний
..... (потрібне підкреслити, відзначте Вашу думку).

9. а) Якщо Ви тренуєте дітей 9-10 років у секціях боксу, то скільки часу Ви приділяєте на заняттях загальній фізичній підготовці від усього уроку (у середньому)? (потрібне відзначити).

90%, 80%, 70%, 80%, 50%, 40%, 30%, 20%, 10%, 50%.

б) Скільки часу Ви затрачаєте на тренування спеціально-фізичної підготовки від загального часу (у середньому)? (потрібне відзначити).

100%, 90%, 80%, 70%, 60%, 50%, 40%, 30%, 20%, 10%, 5%.

10. Засоби боксу як вид спорту займають на Ваших заняттях усього часу: 100%, 90%, 80%, 70%, 60%, 50%, 40%, 30%, 20%, 10%, 5%.

(потрібне підкреслити).

11. Вправи яких видів спорту (крім боксу) Ви включаєте до тренувальних занять?

гімнастика, легка атлетика, лижний спорт, плавання, баскетбол, футбол, бокс, самбо, боротьба, важка атлетика

(потрібне підкресліть, укажіть додатково Вашу думку).

12. Які методи Ви застосовуєте у ході проведення занять з дітьми для навчання та удосконалення їх рухових дій?

- цілісного конструювання вправи;
- розчленованого конструювання вправи;
- методи стандартного повторення вправи (повторний, стандартно інтервальний, рівномірний та ін.);
- методи варіативної вправи (перемінний, варіативно інтервальний тощо);
- комбіновані методи;
- ігрові методи;
- змагальні методи.

(потрібне підкресліть, доповніть Вашу власну думку; відзначте методи, які Ви використаєте: часто – +++, середньо використовую – ++, застосовую рідко – +).

13. Які методи організації занять з боксу з дітьми Ви застосовуєте?

- урочний;
- вільний;
- самостійний;
- фронтальний;
- дрібногруповий;
- ігровий.

(потрібне підкресліть, укажіть додатково Вашу думку з цього питання, відзначте методи, які Ви застосовуєте: часто – +++, середньо використовую – ++, застосовую рідко – +).

14. Напишіть, які саме ігри застосовуються Вами у процесі проведення занять з дітьми 10–12 років?

15. скільки разів за рік ваші вихованці віком 9-10 років приймають участь у різних змаганнях?

Реально Треба

(укажіть кількість за рік – скільки є й скільки треба, на Вашу думку).

ДЯКУЄМО ВАМ ЗА ЦІННІ Й ПРОДУМАНІ ВІДПОВІДІ!

Оцінка фізичного розвитку

Для того щоб фізичне виховання ефективно виконувало свою функцію, необхідно знати структуру моторики людини на різних етапах її розвитку. Успішне здійснення фізичного виховання залежить в багатьох випадках від правильного контролю за фізичним розвитком. Тому наявність системи контролю має велике практичне значення, правильна організація якого передбачає постійний обмін інформацією між тренером і тими, хто тренується, про перебіг і наслідки їхньої спільної праці.

Оцінка фізичної підготовленості

У процесі тренувальних занять здійснювався контроль як за загальним силовим «потенціалом» юних боксерів, так і за різними проявами їх силових здібностей, а також за гнучкістю. З цією метою реєструвалися такі показники:

1. Станова динамометрія (абсолютна сила).
2. Кількість підтягувань у висі до відмови довільно і з максимальною швидкістю.
3. Кількість віджимань в упорі лежачи до відмови довільно і з максимальною швидкістю.
4. Показник «вибухової» сили м'язів спини (величина проявленої сили за мінімальний час її прояву).

Для фіксації показників абсолютної сили м'язів спини був застосований становий динамометр.

Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент проводився в реальних умовах навчального процесу. Були проведені попередній та основний експерименти. У попередньому експерименті відпрацьовувалася програма й методика виховання силових здібностей і гнучкості в позакласних заняттях з боксу, в основному – ефективність розробленої нами програми методики виховання швидко-силових здібностей і гнучкості у юних боксерів 9–10 років.

В основному експерименті брали участь хлопчики віком 9–10 років. Усього взяло участь 20 учнів ЗОШ № 9 м. Суми.

Під час проведення основного експерименту було створено дві групи (експериментальну і контрольну) по 10 чоловік у кожній. Контрольна група тренувалася за програмою для ДЮСШ, а експериментальна – за розробленою нами методикою.

Методи математичної статистики

Обробка результатів, отриманих у процесі дослідження, проводилась за допомогою методів математичної статистики, які забезпечують кількісний та якісний аналіз показників. За допомогою персонального комп'ютера визначалися такі статистичні характеристики:

- середнє арифметичне, \bar{X} ;
- стандартне відхилення, S ;
- стандартна помилка, S_x ;
- найменше значення, X_{\min} ;
- найбільше значення, X_{\max} ;
- коефіцієнт варіації, V , %.

Для аналізу достовірності різниці між вибірками задавалось рівняння надійності $P=5\%$ (0,05).

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося з вересня 2020 року по травень 2021 року. До початку дослідження вивчалася наукова і методична література з досліджуваної проблеми, були сформульовані мета, завдання дослідження, підібрані відповідні методи, тести для визначення швидкісно-силових здібностей та гнучкості.

На другому етапі було проведено анкетування тренерів. Був проведений основний педагогічний експеримент. Отримані дані були піддані математичній обробці і подальшому аналізу, на їх основі зроблені відповідні висновки, здійснено остаточне оформлення роботи.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БОКСУ З УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Побудова навчально-тренувального процесу на секційних заняттях із боксу для молодших школярів

Аналіз даних анкетування тренерсько-викладацького складу засвідчує, що в боксі шлях від початківця до кваліфікованого майстра триває від 10 до 15 років. Початок занять спортом у боксі часто припадає на вік 9-10 років. Вищих результатів боксер досягає звичайно у 23–25 років. Очевидно, це той вік, коли в боксі найбільш повно проявляються фізичні і психічні можливості спортсменів.

Поряд з хорошою фізичною кондицією каратист здобуває високі морально-вольові якості, досвід виступу у змаганнях, ступінь його техніко-тактичної підготовленості досягає найвищого щабля.

Нами розроблена експериментальна програма позакласних занять молодших школярів з боксу. Вік 9–10 років у боксі співвідноситься (за даними анкетування) з етапом попередньої спортивної підготовки. У педагогічному експерименті брало участь дві вікові групи: хлопчики 9–10 років.

Побудова навчально-тренувального була здійснена з урахуванням віку дітей, специфіки боксу й зайнятості дітей у школі. У зв'язку з тим, що у віці 9–10 років власне змагальна діяльність у дійсному її прояві має обмежений характер, річний цикл будувався в основному за типом підготовчого періоду з відносно короткою фазою змагального періоду (2 місяці). Перехідний період припадав на час літніх канікул.

У фізичній підготовці юних спортсменів посилена увага приділялася, крім того, сполученому вихованню швидкісних і швидкісно-силових здібностей та гнучкості, що роблять істотний внесок у забезпечення змагальної діяльності в боксі.

Річний тренувальний цикл починався з вересня, щоб синхронізувати навчальну діяльність юних спортсменів з їхньою спортивною діяльністю. Для цього основна тренувальна діяльність планувалася так, щоб вона

припадала на навчальні чверті, а в канікулярний час відбувався відпочинок і розважальні спортивні заходи.

3.2. Загальні підходи до змісту навчально-тренувального процесу із боксу з молодшими школярами

Перший річний цикл спортивних занять включає в себе основну усесторонню фізичну підготовку та розвиток рухових та координаційних здібностей, розвитку інтересу, формування стійкої мотивації до постійних занять боксом та виконання нормативів із списку загальної і спеціальної фізичної підготовленості, також до цього списку відноситься і досягнення початкової кваліфікації нормативів.

Загалом було заплановано:

- усесторонній вплив для зміцнення здоров'я спортсменів;
- сформувати у дітей звичку дотримання гігієнічних та загартовуючих процедур протягом дня;
- ознайомити з базовими знаннями даного виду спорту та пояснити його роль і значення відносно системи фізичного та загального виховання;
- розвинути велику кількість рухових умінь та навичок;
- стимулювати усесторонній розвиток учнів у процесі чого особливу увагу звертати на розвиток координаційних здібностей, гнучкості та сили;
- оволодіти базовою технікою виконання найпростіших рухів у обраному виді спорту;
- знати усі необхідні правила та ведення змагальної діяльності у боксі;

У процесі вирішення вище названих завдань були використані різноманітні засоби спортивної підготовки, а саме:

1. Комплекси для загального розвитку вправ суворого регламенту: ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання, плавання, ходьба на лижах.
2. Проведення доволі простих рухових ігор (колективні, групові, парні).
3. Проведення спортивних ігор таких як: футбол, регбі, баскетбол, гандбол тощо за спрощеними правилами.

4. Використання спеціалізованих вправ, які направлені на комбіноване вихованні гнучкості та силових здібностей.

Загальна кількість тренувальних годин за рік становить 200–210 годин з 3-разовим відвідуванням у тиждень та середньою тривалістю 2 години.

Формуванню позитивного інтересу у спортсменів до позашкільних занять боксом загалом допомогло різноманітність застосованих видів та форм вправ до числа яких були додані і ігрові та постійний процес переходу з одних на інші. Формуванню стійкого позитивного настрою у дітей відносно відвідування занять в першу чергу сприяли високий рівень емоційного стану, різні види заохочення для прийняття участі у руховій активності, надання можливості для розкутості у процесі виконання рухових дій у ігрових формах та проявлення винахідливості у процесі досягнення певної цілі.

Відповідно до отриманих даних, виявлено, що діти 9–10 років володіють усіма передумовами для формування та розвитку у них швидкісних здібностей, які можуть проявлятися у частоті та темпі виконання певних рухових дій. Найкращим та широко відомим методом їх виховання виступають рухливі ігри зі спрощеними правилами а саме: естафети та подібні їм вправи, біг на короткі дистанції (10–15 метрів). До того ж перевага завжди має віддаватися природним рухам. Загалом виконання окремих серій швидкісних рухів коливалося у межах 7–10 секунд, між виконанням яких є перерва тривалістю 2–3 хвилини. У процесі інтервального відпочинку дітей повинні використовуватися різні види вправ на розслаблення.

До вправ, які використовуються для розвитку швидкісно-силових якостей спортсмена входили бігові вправи, які виконувалися на максимальному темпі (біг біля опори з високим підніманням стегна, біг стрибками, біг стрибками через набивні мішки тощо); різновиди стрибкових вправ (зі скакалкою на двох, одній нозі, поперемінно; стрибки вгору з розбігу з діставанням предмета, через бар'єри різної висоти); вправи спрямовані на розвиток сили у руках та тулубі (згинання і розгинання на опорі різної

висоти, оплески в упорі лежачи, піднімання й опускання ніг лежачи, у висі на гімнастичній стінці та ін.).

Як уже було зазначено особливу увагу було приділено саме процесу виховання швидкісно-руховим здібностям дітей. З метою досягнення кращого результату були використані прості рухливі та спортивні ігри та різні види вправ для розвитку координаційних рухів на вищому рівні; різні види вправ на утримання рівноваги, точності виконання рухів у просторі, часі та відповідно до можливих зусиль подоланні предметних перешкод різного рівня, різноманітні вправи гімнастики та акробатики. Також були застосовані вправи, які необхідно було виконувати з незвичних вихідних положень, з дзеркальним повторенням, з використанням додаткових предметів та постійною зміною швидкості та темпу виконання рухів.

Для розвитку загальної витривалості були застосовані по більшій мірі вправи аеробної інтенсивності, виконувався біг помірної інтенсивності тривалістю 15–20 хвилин, ходьба на лижах (2–3 км), плавання та рухливі ігри.

До головних завдань процесу підготовки боксерів відноситься і процес створення широкої бази, яка повинна складатися із великої кількості рухових умінь та навичок, які мали створити базу для початку формування спеціальних технічно-тактичних дій у майбутньому. Вважається, що від об'єму різновидів рухового багажу відомого молодим спортсменам залежить процес вирішення різних технічних і тактичних завдань підготовки у подальшому. По цій причині процес вирішення різних завдань відносно опанування базових технік у боксі проходив паралельно та опираючись на різноманітні спеціалізованих умінь а навичок.

Тобто, процес підготовки починаючи спортсменів річних циклів був також направлений на формування необхідної бази, яка складалася з процесу загальної фізичної підготовленості використовуючи засоби, які можуть забезпечити широкий функціональний вплив на організм та його системи; на ряду з цим забезпечується необхідна фізична підготовленість для змагальної

діяльності, а також база навичок для успішного та швидкого опанування загальним технічними діями у боксі опираючись на розвитку рухово-координаційних здібностей спортсменів. Ніби на базі усього вище перерахованого, опирався увесь процес формування та розвитку силових здібностей та гнучкості.

Силова підготовка юних боксерів

Під час розробки проекту експерименту ми врахували поряд з іншим два істотних моменти, відповідно до яких проводилася цілеспрямована робота з юними боксерами.

По-перше, виховання силових здібностей здійснювалося з двох розділів: загальної фізичної підготовки, де на перший план висувалися завдання зі зміцнення здоров'я, удосконалення форм будови тіла, розвитку силових властивостей усіх м'язових груп; і спеціальної фізичної підготовки, де забезпечувалися переважні впливи на силові властивості тих м'язових груп, які відіграють найбільшу роль у виконанні основних змагальних рухів.

По-друге, виховання силових здібностей відбувалося паралельно з оптимізуючими впливами на рухливість у суглобах, для того щоб вона у жодному разі не зменшувалася, а, навпаки, була доведена до оптимального рівня свого розвитку.

У першому випадку центральним завданням було забезпечити збільшення і підтримку необхідного рівня так званого «загального силового потенціалу» (ЗСП) і розвиток здатності реалізовувати його в різноманітних умовах рухової діяльності, особливо у змагальній діяльності боксерів. У другому аспекті відшукувалося раціональне співвідношення силових і розтягувальних вправ у тренуванні юних боксерів.

Передбачалося, що збільшення «загального силового потенціалу» боксерів створить передумови для успішного вирішення завдань із вивчення і вдосконалення змагальних техніко-тактичних дій.

Під час виховання власне силових здібностей у юних боксерів ми вважали за доцільне використати методичний підхід, в основі якого лежить

використання неграничних обтяжень у вправах, що виконуються у помірному та варіативному темпі. Причому вправа виконувалася, як правило, до явно вираженого стомлення, «до відмови».

Темп виконання вправ був помірним або варіативним. Кількість занять на тиждень, до яких включалися ці вправи, – 2 або 3. Кількість видів вправ на одному занятті для розвитку різних груп м'язів не перевищувала 2–3. Кожна вправа виконувалася серійно «до відмови» і повторювалася протягом заняття 3–4 рази.

Ураховувалося, що методика застосування неграничних обтяжень із граничною кількістю повторень, що виконуються у середньому або варіативному темпі, має низку позитивних сторін. Вона насамперед виключає із самого початку і протягом усієї серії граничну загальну напругу і забезпечує активізацію трофічних процесів завдяки значним обсягам роботи, при цьому мінімізується небезпека травмування. Зокрема ця методика дозволяє зменшити напругу, небажану в силових вправах юних спортсменів. На відміну від методики аналогічних вправ у дорослих спортсменів, між повтореннями навантаження в серіях уводився обов'язковий «видих – вдих», що збільшував аеробний момент вправ.

У системі занять вирішувалося й завдання щодо збільшення м'язової маси у юних каратистів-початківців з недостатнім її розвитком. У цьому випадку використовувалися неграничні обтяження, з граничною кількістю повторень у 10 П.М. Передбачалося, що регулярне застосування таких вправ буде регулювати пластичні білкові перетворення в м'язах [18].

Такі вправи для різних м'язових груп у зв'язку з лімітом тренувального часу рекомендувалися юним боксерам для занять удома, у вільний від навчання час, через день або два. Причому спочатку чітко визначалися 2–3 групи м'язів, які «працювали» 4–6 тижнів, потім комплекс вправ змінювався. Отже, робота у цьому напрямку здійснювалася за опосередкованого нашого керівництва.

Одним з методичних напрямів, що широко зарекомендував себе в загальній силовій підготовці юних спортсменів, є, як відомо, так зване «колове тренування». Воно дає чудові можливості для послідовного й цілеспрямованого впливу на різні групи м'язів рухового апарату в єдності із впливом на вегетативні функції, а також дозволяє суворо індивідуально дозувати навантаження для кожного з тих, хто займається, в умовах групового заняття. Кожен той, хто займається, одержує таке завдання, що відповідає його можливостям.

Для того щоб реалізувати цю методику в умовах експериментального спортивного тренування, ми зробили таке:

1. Провели тестування всіх тих, хто займається, на індивідуально максимально можливу кількість повторень («максимальний тест») у межах заданого часу за тими силовими вправами, які ми обрали як засоби загальної силової підготовки. Таких вправ ми підібрали 16 (рис. 3.3). З них у межах окремого сеансу «колового» тренування виконувалося 8–10 вправ.

2. Завели на всіх юних боксерів індивідуальні картки, де вказували всі шістнадцять силових вправ, максимальні показники по кожній з них і дозування навантаження у 50%, 60%, 70%, 80%, 90%, 95% від максимуму повторень.

Як видно з рис. 3.1 і таблиці 3.1, вправи, які ми використали в експериментальних групах у «коловому» тренуванні, різноманітні й спрямовані на розвиток сили всіх основних м'язових груп.

На рис. 3.2 і в таблиці 3.2 подані використані вправи розтягувального характеру. Вони також охоплюють усі основні м'язові групи і суглоби. Ці вправи вибірково включалися до комплексів вправ «колового» тренування.

Після розучування вправ силового і розтягувального характеру й тестування в них створювалися різноманітні змішані комплекси «колового» тренування, де ці вправи виконувалися в різних сполученнях. Разом з тим періодично використовувалися комплекси, що включали головним чином вправи силового або розтягувального характеру.

На рис. 3.3 і в таблиці 3.3 показаний змішаний комплекс таких вправ. У тренуваннях широко використовувалися також комплекси з меншою кількістю вправ – від 8 до 10–12.

Вправи в комплексах нормувалися не тільки за зовнішніми параметрами навантаження, але й за інтервалами відпочинку між вправами. Так, якщо комплекс силових вправ виконувався у два «кола», то після першого вводився своєрідний активний відпочинок, за час якого виконувалося кілька неінтенсивних вправ на розтягування, потім серія силових вправ повторювалася.

Завдання з виховання сили вирішувалися протягом усього експериментального періоду. На перших заняттях давався комплекс силових вправ з величиною обтяження у 50% від максимуму, що виконувалися «до відмови». Відпочинок давався достатній до відносно повного відновлення оперативної працездатності. Така робота була орієнтована на те, щоб зміцнити м'язово-зв'язковий апарат тих, хто займаються, покращити обмінні процеси, забезпечити необхідні для цього функціональні зміни в руховому апараті.

Щоб не зменшувалася дієвість силових вправ, у подальшому величина обтяження поступово збільшувалася й доводилася до 70–75% від максимуму. При цьому виконання вправ нормувалося в повтореннях з інтервалом відпочинку 1,5–3 хвилин за об'єктивними і суб'єктивними показниками.

Як такі ми використали:

1. Стрибок у довжину з місця, що відображає «вибухову» силу ніг. В ігрових видах спорту та єдиноборствах цей тест часто використовується для визначення саме цього різновиду силових проявів.

2. Підтягування на перекладині, що характеризує переважно силу і силову витривалість м'язів-згиначів у поясі верхніх кінцівок.

3. Результат у віджиманні в упорі лежачи на підлозі, що характеризує переважно силу і силову витривалість м'язів-розгиначів, локалізованих у тому самому поясі.

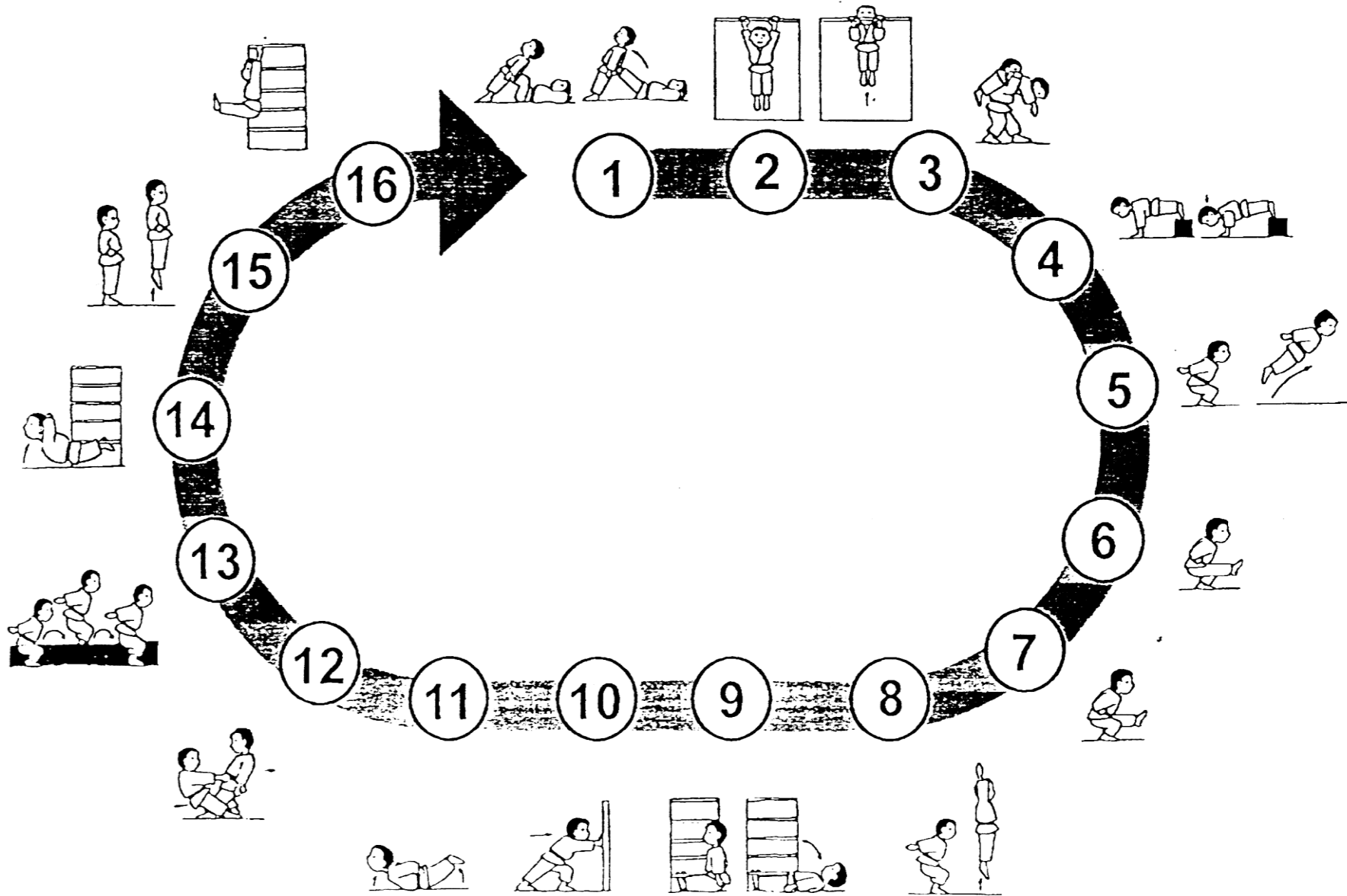


Рис. 3.1. Орієнтовний комплекс силових вправ у підготовці юних боксерів 9–10 років

Силові вправи і ступінь навантажувальних вимог

ППП

№	Число і місяць												
n/n	NN занять												
	Види силових вправ	Навантажувальні вимоги (за ПМ)											
		Max	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	
1	Віджимання ногами												
2	Підтягування на перекладині												
3	Перенесення ваги												
4	Віджимання від підлоги												
5	Стрибок у довжину												
6	Присідання на лівій нозі												
7	Стрибки вгору												
8	Піднімання тулуба лежачи на спині												
9	Присідання на правій нозі												
10	Статичні упори												
11	Прогинання тулуба лежачи на животі												
12	Перетягування												
13	Наскоки на лавку												
14	Прогин у стінки з фіксацією ніг												
15	Багатоскоки												
16	Піднімання ніг												

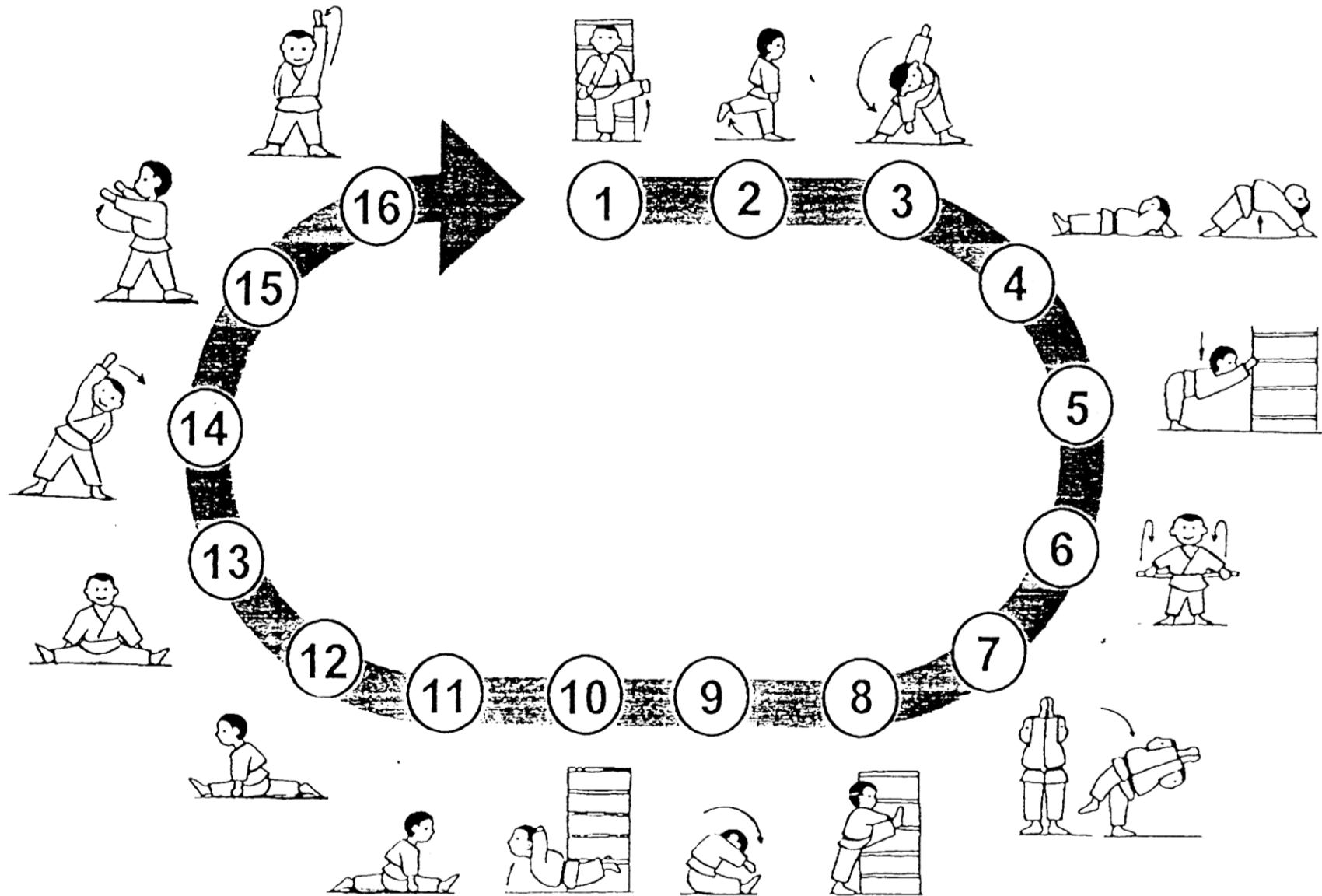


Рис. 3.2. Орієнтовний комплекс вправ на розтягнення м'язів і зв'язок у підготовці юних боксерів 9–10 років

Розтягувальні вправи і ступінь навантажувальних вимог

ППП

№	Число і місяць NN занять												
	Види розтягувальних вправ	Навантажувальні вимоги (за ПМ)											
		Мах	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	
1	Махові рухи ніг у боки												
2	Махові рухи ніг назад												
3	У нахилі вперед повороти тулуба												
4	Утримання містка												
5	У нахилі вперед прогинання тулуба												
6	Прокрутити гімнастичну палицю вперед – назад												
7	Нахил з партнером на спину												
8	Статичне розтягування ніг у стінки												
9	В упорі сидячи нахили вперед												
10	Прогинання лежачи на животі												
11	Шпагат на правій нозі												
12	Шпагат на лівій нозі												
13	Прямий шпагат												
14	Нахили тулуба вправо – вліво												
15	Скручування тулуба вперед – вліво												
16	Поперечні махи руками назад												

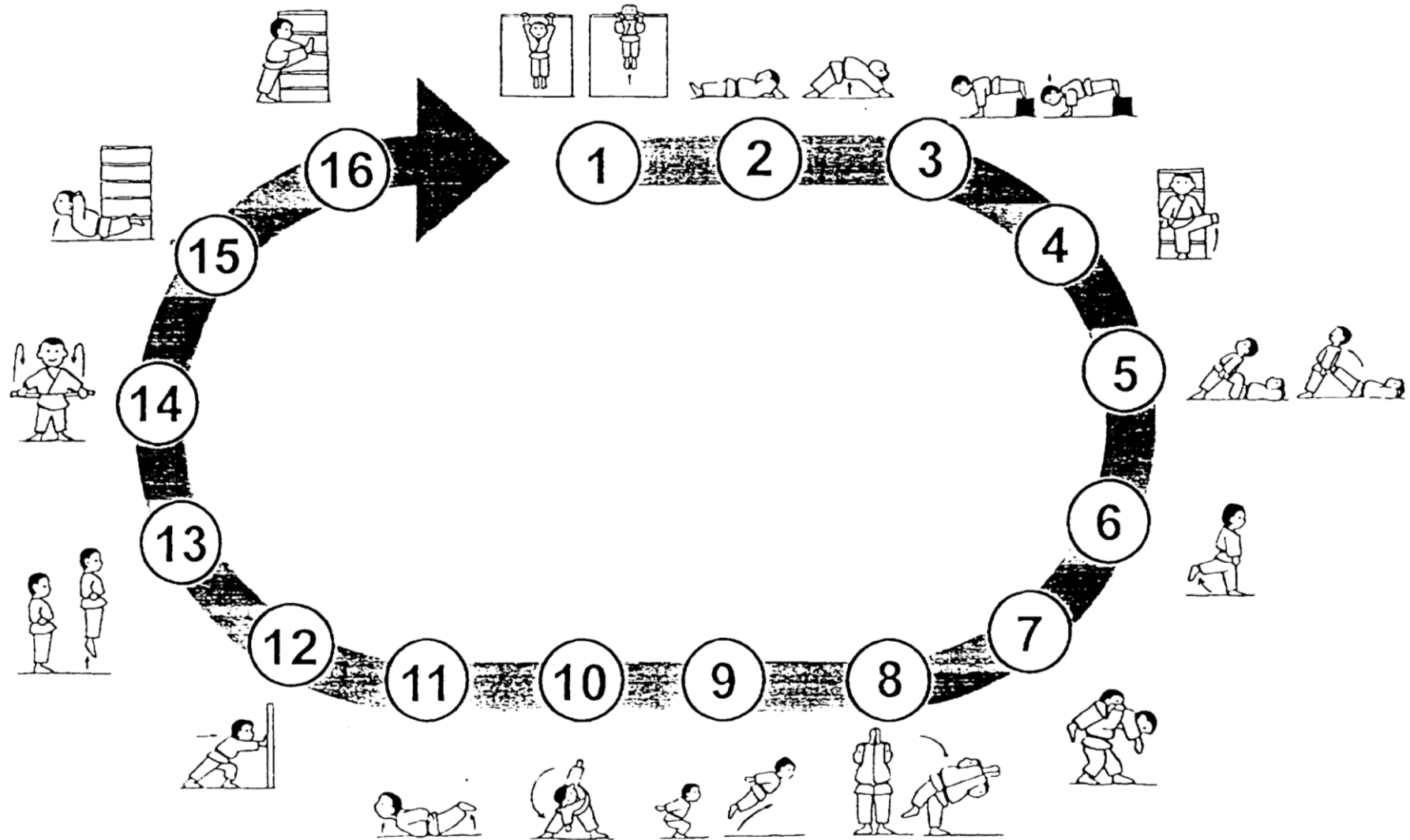


Рис. 3.3. Орієнтовний комплекс силових вправ і вправ на розтягування м'язів за методом колового тренування

Примітка: на заняттях з другою експериментальною групою частина з цих вправ виконувалася з додатковим зовнішнім обтяженням (набивні м'ячі, еспандер, гантелі тощо).

Орієнтовний комплекс силових і розтягувальних вправ

ППП

№ п/ п	Число і місяць NN занять												
Види силових і розтягувальних вправ		Мах	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	
1	Підтягування на перекладині												
2	Утримання містка												
3	Віджимання в упорі лежачи												
4	Махові рухи ніг у боки												
5	Віджимання ногами партнера												
6	Махові рухи ніг назад												
7	Перенесення партнера												
8	Нахил з партнером на спині												
9	Стрибки в довжину												
10	У нахилі вперед повороти тулуба												
11	Піднімання тулуба вперед												
12	В упорі у стінки нахили вперед												
13	Багатоскоки												
14	Прокручування палиці вперед – назад												
15	Прогинання тулуба лежачи на животі												
16	В упорі у стінки статичне розтягування												

Спеціалізована підготовка учнів, які займаються в секціях з боксу з використанням вправ на розтягування м'язів і зв'язок

Як уже наголошувалося, під час розвитку силових здібностей з розділу загальної фізичної підготовки паралельно використовувалися різноманітні вправи на гнучкість, що виконувалися у статиці і динаміці. Вправи на гнучкість сполучалися із вправами на силу й в основному були включені до колового тренування. Крім того, використовувався комплекс колового тренування, спрямований на збільшення рухливості у всіх суглобах, зв'язках і зчленуваннях.

В аспекті спеціальної підготовки було складено три спеціалізованих комплекси, що певною мірою відображають специфіку змагальної діяльності у боксі.

1. Комплекс розтягувальних вправ, що виконувалися у динаміці.
2. Комплекс розтягувальних вправ, що виконувалися у статиці, на зразок стретчингу.
3. Комплекс розтягувальних вправ, що поперемінно виконувалися у статиці і динаміці.

Як правило, комплекси вправ на гнучкість (один з них) виконувалися переважно в дні, коли відбувалася звичайна тренувальна робота, тобто була відсутня робота з розвитку силових здібностей.

Вирішення завдань з розвитку гнучкості (з розділів загальної і спеціальної фізичної підготовки) здійснювалося з використанням індивідуально-групового методу організації занять. Дотримувалася й індивідуальний підхід, тобто робота здійснювалася індивідуально кожним юним спортсменом з урахуванням ступеня розтягнутості і рухливості в суглобах. В інших випадках використовувався коловий метод організації занять, коли всі ті, хто займаються, послідовно виконували комплекс розтягувальних вправ з індивідуальним навантаженням для кожного з них.

На виконання розтягувальних вправ відводилося від 10 до 15 хвилин із загального часу заняття. Занять, у яких виконувалися вправи на розтягування в тижневому циклі, було 2–3. Крім того, юним спортсменам, які мали

недостатню рухливість у суглобах, давалися домашні завдання, що включали 5–6 вправ на гнучкість.

Для контролю за успішністю розвитку гнучкості ми підібрали такі спеціалізовані тести:

1. Поперечний «шпагат». Вимірювалася відстань від паху до підлоги (у см) за допомогою вимірювальної стрічки.

2. «Міст». Вимірювалася відстань від середнього пальця руки до п'ятки (у см) за допомогою вимірювальної стрічки.

3. Нахил уперед. Вимірювалася відстань (у см) від майданчика до місця торкання рук розмітки, що розташована нижче майданчика.

3.3. Експериментальна апробація розробленої методики проведення занять із боксу з молодшими школярами

Розроблена програма позакласних занять з боксерами з урахуванням особливостей швидко-силової підготовки і розвитку гнучкості була апробована в педагогічному експерименті.

Для визначення вихідних даних й уточнення приватних завдань дослідження ми провели тестування тих, хто займається.

Одним з приватних завдань дослідження був добір і створення однорідних експериментальних і контрольних груп у віці 9–10 років. З цією метою ми провели обстеження всіх дітей за антропометричними даними, стажем занять і деякими показниками фізичної підготовленості.

У таблиці 3.4 подані показники вихідного рівня антропометричних даних. Під час аналізу отриманих даних у жодному разі не було відзначено достовірних різниць середніх між показниками експериментальною і контрольною груп у юних спортсменів 9–10 років. Це вказує на однорідність досліджуваних у вікових групах і дає підстави для проведення порівняння.

**Показники вихідного рівня ваго-зростових даних і стажу учнів
експериментальної і контрольної груп**

№	Статистичні показники	Експериментальна Група				Контрольна група				
		\bar{X}	δ	M	V	\bar{X}	δ	m	V	t
1	Зріст (см)	134	7,56	2,39	6%	132	6,01	1,9	4%	0,65
2	Вага (кг)	28,9	3,06	0,96	11%	28,8	3,41	1,08	19%	0,06
3	Стаж (місяців)	14,0	6,25	1,98	45%	14,0	6,25	1,97	4%	0

Аналогічна картина спостерігалася й під час аналізу деяких показників загальної фізичної підготовленості (таблиця 3.5). Не було відзначено достовірних різниць середніх між показниками експериментальних і контрольних груп у юних боксерів 9–10 років.

Проведена попередня робота з тестування юних боксерів 9–10 років дозволила:

- створити однорідні вікові експериментальні і контрольні групи хлопчиків 9–10 років;

- виявити відмінності між двома групами і здійснювати цілеспрямований вплив з урахуванням вікових особливостей хлопчиків 9–10 років.

Основний педагогічний експеримент ми проводили в Сумській ЗОШ № 9 з учнями 3–4 класів. Як уже наголошувалося, було сформовано дві групи хлопчиків 9–10 років (експериментальна і контрольна).

Перед початком основного педагогічного експерименту учні (по завершенню формування експериментальних і контрольних груп) пройшли двомісячний період адаптації й ознайомлення з різноманітним специфічним вправ, тестів, пристроїв та пристосувань. Це в першу чергу потрібно для об'єктивної реєстрації загальних даних, які описують загальну та спеціальну підготовку, тести на силу та гнучкість.

Після попередньо проробленої роботи всі юні спортсмени пройшли вихідне комплексне тестування за показниками фізичної підготовленості. Комплекс містив тести із загальної і спеціальної швидкісно-силової підготовки, тести на гнучкість. Усього було використано 6 тестів.

Таблиця 3.5

Показники вихідного рівня швидкісно-силової підготовленості і гнучкості юних боксерів 9–10 років

№	Статистичні показники Тести	Експериментальна група				Контрольна Група				
		\bar{X}	δ	M	V	\bar{X}	δ	m	V	t
1	Стрибок у довжину місяця (см)	166	13,3	4,01	8%	162	6,11	1,57	3,7%	0,5
2	Підтягування на перекладині (кількість разів)	4,27	1,48	0,32	25%	3,86	1,59	0,34	41%	0,8
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	19,7	3,74	1,12	19%	18,9	3,45	0,89	18%	0,6
4	Нахил уперед (см)	4,86	3,44	1,04	70%	4,98	2,85	0,73	57%	0,1
5	Міст (см)	39,2	10,3	3,11	26%	40,7	7,59	1,96	19%	0,1
6	Шпагат (см)	14,3	9,67	2,91	67%	14,8	4,12	1,06	28%	0,2

Таблиця 3.5 демонструє нам показники рівня швидкісно-силової підготовки та гнучкості починаючих боксерів 9–10 років, які були учасниками експериментальної і контрольної груп на початку навчально-тренувального процесу річного циклу. Продемонстрований порівняльний

аналіз показників між двома групами не дає можливості більше говорити про суттєву різницю між експериментальною та контрольною групою. У жодному з проведених тестів не було зазначено двосторонніх різниць між середніми. Це ще раз підтверджує однорідність між досліджуваними групами.

Наступні показники проведеного аналізу усіх тестів порівняння двох груп дітей віком 9–10 років демонструє такі результати. Результати тестів хлопчиків 9–10 років показують достовірну різницю лише у трьох випадках. Перший випадок різниці показався саме у експериментальних групах результатом проведення тесту «Підтягування на перекладині». Другий та третій випадок різниці між середніми визначеннями чітко проявляється у результатах тесту «Стрибок у довжину».

У процесі завершення даного педагогічного експерименту усі учасники контрольних тестів пройшли повторне тестування відповідно вище зазначених тестів. Проаналізовані дані демонструють значні зміни, які проявилися в експериментальній групі хлопчиків 9–10 років за допомогою впливу керування та застосуванням експериментальної методики. Контрольна група також продемонструвала зміни, проте вони були виявлені у значно меншому ступені.

Таблиця 3.6 демонструє показники рівня силової підготовленості та гнучкості починаючих боксерів 9–10 років які входили до контрольної групи. Також чітко зазначено приріст усіх показників до завершення річного циклу навчання. Проте у жодному з випадків не вдалося отримати підтверджених середніх різниць.

Показники швидкісно-силової підготовленості і гнучкості юних спортсменів контрольної групи (хлопчики 9–10 років)

№	Тести	Початок річного циклу				Закінчення річного циклу				
		\bar{X}	δ	m	V	\bar{X}	δ	M	V	T
1	Стрибок у довжину з місця (см)	162	6,11	1,57	3,7%	167	2,89	0,74	2%	1,62
2	Підтягування на перекладині (кількість разів)	3,86	1,59	0,34	41%	4,8	1,56	0,4	32%	1,92
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	18,9	3,45	0,89	18%	19,7	5,48	1,41	28%	1,09
4	Нахил уперед (см)	4,98	2,85	0,73	57%	7,59	1,89	0,48	32%	1,83
5	Міст (см)	40,7	7,59	1,96	19%	33,8	10,2	2,65	30%	1,58
6	Шпагат поперечний (см)	14,8	4,12	1,06	28%	12,4	3,21	0,83	26%	1,75

Таблиця 3.7 надає чітке відображення аналогічних показників хлопців 9–10 років які входили до експериментальної групи. В першу чергу необхідно зазначити, що показники усіх тестів значно краще у порівнянні з попередніми. Проте різниця між середніми показниками була виявлена лише у 5 тестах з 7.

Виконана робота головним направленням якої було формування та розвиток швидкісно-силових здібностей та гнучкості протягом одного річного циклу навчально-тренувального процесу з починаючими боксерами, які були членами експериментальних груп продемонструвала зрушення в позитивну сторону, що в свою чергу вплинуло на поліпшення усіх показників, які і демонструють дані здібності.

**Показники швидкісно-силової підготовленості і гнучкості
юних спортсменів експериментальної групи (хлопчики 9–10 років)**

№	Тести	Початок річного циклу				Закінчення річного Циклу				
		\bar{X}	δ	m	V	\bar{X}	δ	M	V	T
1	Стрибок у довжину з місця (см)	166	13,3	4,01	8%	172	2,34	0,92	3,9%	2,62
2	Підтягування на перекладині (кількість разів)	4,27	1,48	0,32	25%	6,4	1,68	0,5	38%	2,88
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	19,7	3,74	1,12	19%	20,8	4,12	1,38	14%	2,09
4	Нахил уперед (см)	4,86	3,44	1,04	70%	5,39	2,09	0,88	33%	1,85
5	Міст (см)	39,2	10,03	3,11	26%	33,3	9,2	2,66	19,0%	1,68
6	Шпагат поперечний (см)	14,3	9,67	2,91	67%	12,4	3,21	0,83	26%	2,76

Головним помічником процесу поліпшення показників у контрольних групах напевно все ж таки став природний фізичний розвиток дітей. Проте даний приріст був набагато менше та недостовірним.

Іншими словами, було отримано ще одне підтвердження ефективності розробленої методики для розвитку силових здібностей молодих боксерів.

3.4. Аналіз й обговорення результатів дослідження

Проглянувши сукупність усіх результатів ще раз, можна підкреслити, що нам вдалося ще раз підтвердити висунуту на початку роботи гіпотезу. Результатом проведених аналізів та підбиття підсумків використаної інформації, яка була отримана із сучасної літератури, що якимось чином все ж таки відноситься до даного дослідження, а також інформації яка була отримана за допомогою проведеного анкетування, інтерв'ювання та спостереження, вдалося відтворити необхідні передумови для розроблення

реалістичного уявлення відносно раціонального змісту та методики двох головних розділів процесу підготовки починаючих боксерів – розділів, які направлені на процес оптимізації формування швидко-силових якостей та гнучкості на фундаментальній стадії спортивної підготовки. Відштовхуючись від цих уявлень і було створено та втілено у життя програму експериментальної перевірки на їх реальність.

Загалом результати, які були отримані після проведення експериментальних занять досить добре відповідають аналогічним результатам, які отримали інші автори відповідно з матеріалом формування та розвитку фізичних здібностей починаючих спортсменів, які спеціалізуються у певному виді спорту, які за деяким аспектами відрізняються від боксу та в той же момент мають певну кількість загальних ознак.

Відповідно зі статистикою достовірно поліпшення усіх показників тестування у діях силового характеру саме учасників експериментальних груп починаючих боксерів може стати необхідним матеріалом для повноцінного висновку про те, що застосована програма для силової підготовки продемонструвала та підтвердила. Також можемо стверджувати і те, що це позитивно впливає на загальну фізичну дієздатність початкових спортсменів та на специфічні прояви силових якостей під час виконання дії, яка характерна для боксу. Головним підтвердженням підвищенням рівня до максимального та перебігу силових проявів у процесі виконання специфіки ударів каратистів, також успішне завершення спортивно-кваліфікаційних нормативів для усіх експериментальних груп.

Відносно результатів застосування вправ, які носять розтягувальний характер, то можна звернутися до значної кількості літературних джерел, у яких засвідчено, що отримані результати нашого експерименту є не випадковими та цілком пояснені з точки зору усталених уявлень відносно загальної теорії та методики фізичного виховання.

ВИСНОВКИ

1. Головне місце у широко відомій практиці спортивної підготовки у боксерів займає те, що називають процесом технічної підготовки (розучування базових прийомів виконання дій, типових для боксерських єдиноборств), з безперервною імітацією та багаторазовим повторенням відповідних змагальних рухів. Фізична підготовка на даному етапі майже не проявляється або взагалі відсутня, проте вона могла б забезпечити процес оптимізації розвитку фізичних якостей та рухових можливостей юних боксерів, які базуються на них.

Не випадково, у свідченнях наших обстежень зазначено, що поступовий приріст у процесі розвитку будь-яких фізичних якостей починаючих спортсменів протягом річного циклу у відповідних умовах досить низькі та часто статистично не оправдані. Такі зміни можуть проходити не стільки у якості результату тренувальних впливів, як завдяки впливу природних факторів на процес вікового фізичного розвитку.

2. Проведене дослідження продемонструвало, що додаючи до програми підготовки починаючих спортсменів 9–10 років адекватно скомплектованих фізичних вправ, метою яких є спрямоване направлення на розвиток силових якостей та гнучкості опорно-рухового апарату, стимулює значний приріст показників процесу формування фізичних якостей протягом річних та піврічних циклів тренувань.

Так, приріст простежених тестових показників становив:

– у 9–10-річних боксерів у силових тестах – 27,7%; у тестах на гнучкість – 32,5%;

3. Таким чином засоби які використовуються для силової підготовки починаючих боксерів можна описати як комплекси із власне силових та комбінованих (швидкісно-силових і з елементами силової витривалості) вправ, що складені у формі «колового тренування» і базуються на послідовному впливі на усі головні м'язові групи. Частина таких вправ може бути максимально наближена за формою виконання до змагальних дій боксера за умови збереження можливості підтримувати рівень м'язової

напруги таким чином, щоб з'явилася можливість стимуляції удосконалення силових здібностей.

4. Як ефективні засоби впливу на гнучкість тіла юних боксерів можна використовувати, як підтвердило дослідження, багаторазово описані у спеціальній літературі традиційні динамічні розтягувальні вправи й поширені в останнє десятиліття стато-динамічні вправи на зразок «стретчинг». Комплексне використання перших і других вправ за постійного їх включення до тренувальних занять юних каратистів дозволяє вже за 8–10 тижнів збільшити в них амплітуду деяких необхідних у боксі рухів (наприклад поперечний шпагат у середньому на 5–6 см; нахил уперед на височині – 3–4 см).

6. Для контролю за динамікою силових якостей і гнучкості юних боксерів доцільно користуватися, крім того, такими тестовими показниками:

- результати тестування з визначення тесту ПМ (максимальної кількості повторень) у підтягуванні на перекладині і віджиманні в упорі лежачи;
- показники глибини нахилу тулуба на вимірювальному пристрої;
- амплітуда «моста» (за відстанню між руками і ногами);
- повнота присіду в положенні «поперечний шпагат» (за наявністю або відсутністю відстані між промежиною й опорою).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боришевський М. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: [монографія] / М. Боришевський. – К.: Академвидав, 2010. – С. 47–49.
2. Віхров К.Л. Футбол у школі. Київ: Комбі ЛТД, 2004. 255 с.
3. Гайдамак І.І., Остьянов В.М. Бокс. Навчання й тренування. / Гайдамак І.І., Остьянов В.М. - Київ: Олімпійська література, 2001. 175 с.
4. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт». Харків: ОВС, 2004. 176 с.
5. Гімнастична термінологія. Методичні вказівки для викладачів та студентів, які займаються спортивною гімнастикою / Уклад.: Ю.В. Полухін, І.В. Зеніна, С.Є. Толмачова. Київ: НТУУ «КПІ», 2011. 138 с.
6. Дегтярьов И. П. Тренированность боксеров / И. П. Дегтярев. – Киев: Здоровье, 2005. – 144 с.
7. Дубовой В. В. Показники силових і швидко-силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації / В. В. Дубовой, В. Г. Саєнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. Т. II. – С. 363 – 365.
8. Єжова О. О. Фізіологічні основи фізичної культури: навч. посіб. для студ. ФФВ пед. інститутів та університетів. – Суми, 1997. – С. 63–66.
9. Жуков В. Л. Вікова фізіологія: навч. посіб. для студ. спеціальності «Фізична культура», «Олімпійський та професійний спорт», «Фізична реабілітація» / Жуков В. Л., Єжова О. О. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 17, 19, 21, 38, 45 – 47, 51–52.
10. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. Черкаси: АНТЕї, 2005. 263 с.
11. Клименко Є. О. Рівень фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються з хортингу на етапі попередньої базової підготовки / Є. О. Клименко, В. Г. Саєнко // Культура здоров'я, фізичне виховання,

реабілітація в сучасних умовах: матер. X Всеукраїн. наук.-практ. конф. / за заг. ред. В. П. Горащука. – Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» 2012. – С. 212 – 216.

12. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: [у 2 т.] / [під. ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 86–87.

13. Левчук В.Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти: метод. посіб. Львів, 2006. 115 с.

14. Лепьошкін В.А. Скакалка завжди в моді. / Лепьошкін В.А. - Фізична культура в школі. - 2003. - № 3. – С. 5-10.

15. Лохно С. О. Швидкісно-силова підготовленість боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень / С. О. Лохно, В. Г. Саєнко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – 2012. – № 3 (19). – С. 372 – 375.

16. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К., «Олімпійська література», 1995. 215 С.

17. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. для спеціальності 6.010100 Олімпійський і професійний спорт / Прокопова Л. І., Чхайло М. Б. – Суми: Вид-во Вінниченко М. Д., 2009.

18. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К.: Нора-прінт, 2003. – 220 с.

19. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків: ОВС, 2007. 271 с.

20. Соломонко В.В. Футбол: посібник. Київ: Олімп. література, 2005. 294 с.

21. Створення фізкультурно-спортивного клубу в школі та правила з ігрових видів спорту / Упоряд. Т. С. Бондар. – Х.: Ранок, 2008. – С. 6.

22. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і

методики фізичного виховання / за ред. Круцевич Т.Ю. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2017. 384 с.

23. Фіцула М. М. Педагогіка: навч. посібник. Вид. 2-ге, випр., доп. / М. М. Фіцула. – К.: Академвидав, 2007. – С. 356.

24. Худолій О. М. Позакласні заняття гімнастикою в школі / О. М. Худолій // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 2. – С. 19.

25. Чорнобай І.М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів: навч.- метод. реком. Львів: Українські технології, 2007. 60 с.

26. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Б. Шиян – Тернопіль: Навч. нига – Богдан, 2001. – С. 140, 141, 152, 155, 156.

27. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2008. 272 с.

28. Welford A. F. The measurement of sensory motor performance: Survey and reap - praisal of twelve years progress. Ergonomics / A.F. Welford. – 1960, № 3. – P. 1-25.

29. Zazryn T. Prospective cohort study of injury in amateur and professional boxing / T. Zazryn, P. Cameron, P. A. McCrory// British Journal of Sports Medicine. - 2006. - № 40. - P. 670-674.