4. Babalich V.A., & Shabatin A.V. (2024). Types of strength training for the prevention of injuries in swimmers. *Proceedings of the III All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference with International Participation "Modern Problems of Physical Education, Sports and Tourism-Regional and Physical Health Work"*, November 26, 2024. Hlukhiv: HNPU named after O. Dovzhenko, 310-313.

5. Broiakovskyi O.V. (2024). Features of the training process in strength sports. *Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences, 216*, 127-133. DOI: 10.36550/2415-7988-2024-1-216-127-133. Available at: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/10174/1/28667-52553-1-SM% 20%281%29.pdf.

6. Kolesnyk V.A., Klapchuk V.V., & Yefimov V.B. (2008). A new approach to calculating strength abilities and their assessment in swimmers. *Sports Pedagogy and Psychology, 1*, 45-50.

7. Koriagin V. (2018). Modern trends in physical rehabilitation for injuries in professional sports. *Bulletin of Lesya Ukrainka Volyn National University, 21*, 78-83.

8. Malenyuk T.V. (2023). Recovery means of working capacity in physical culture and sports: Textbook (electronic edition). Kropyvnytskyi: Publisher Lysenko V. F., 182 p. Available at: https://dspace. cusu.edu.ua/handle/123456789/4355.

9. Malenyuk T.V., Babalich V.A., & Panchenko H.I. (2024). The use of recovery means in the training of sprinters. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O.V. Tymoshenko. 3K(176),* 305-308. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176). Available at: https://spppc.com.ua/index.php/journal/ article/view/1773

10. Ovcharuk V.H. (n.d.). Recovery and performance enhancement tools in the training process of qualified track and field athletes. Vinnytsia National Technical University. Available at: https:// ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/27684/6526.pdf.

11. Pustovoit B.A. (2021). Basic principles of physical therapy in athletes after musculoskeletal injuries. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies, 6(1)*, 26-29. DOI: 10.15391/prrht.20.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).08

Базилевич Н.О.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-2470-5107
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
Штанагей Д.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-5675-5582
доктор філософії, доцент кафедри спортивних єдиноборств
та силових видів спорту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Юрченко І.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-7593-5746
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ БОКСЕРІВ

Проблема пошуку найбільш ефективних шляхів і засобів підвищення фізичної підготовленості юних боксерів, залишається актуальною. Одним із сучасних і перспективних засобів розвитку фізичних здібностей можуть служити легкодоступні і широко застосовувані засоби легкої атлетики. ***Мета дослідження*** *полягає в експериментальній перевірці впливу засобів легкої атлетики на фізичну підготовленість юних боксерів (9-10 років).* ***Наукова новизна*** *дослідження полягає в удосконаленні методики застосування засобів легкої атлетики для покращення фізичної підготовленості юних боксерів (9-10 років).*

Результати. *Експериментальна методика загальної фізичної підготовки юних боксерів засобами легкої атлетики була спрямована, насамперед, на: загальний фізичний розвиток юних боксерів, розвиток всіх фізичних здібностей, які сприятимуть підвищенню функціональних можливостей дитячого організму; збагачення юного спортсмена найрізноманітнішими природними руховими навичками завдяки засобам легкої атлетики; загальний гармонійний розвиток всього організму, розвиток усієї м'язової системи, зміцнення органів і систем організму і підвищення його функціональних можливостей; поліпшення здібностей до координації рухів, збільшення прудкості, силових здібностей, витривалості, спритності, гнучкості юних боксерів.*

Висновки. *Отримані результати свідчать про ефективність використання засобів легкої атлетики у навчально-тренувальному процесі з юними боксерами (9-10 років).*

Ключові слова: *засоби легкої атлетики, юні боксери, фізична підготовка.*

Bazylevich Nataliia, Shtanagei Dmitry, Yurchenko Igor. Organizational and methodological features of the use of athletics in the physical training of young boxers. *The problem of finding the most effective ways and means of increasing the physical fitness of young boxers remains relevant. Some experts recommend physical exercises only from the arsenal of boxing, others - specialized means of various sports. Easily accessible and widely used means of athletics can serve as one of the modern*

and promising means of developing physical abilities. ***The purpose of the study*** *is to experimentally verify the influence of athletics on the physical fitness of young boxers (9-10 years old).*

Research methodology. *To solve the tasks set, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature; sociological methods (surveys, interviews, questionnaires); pedagogical methods (pedagogical observation, testing, pedagogical experiment); methods of mathematical statistics.* ***The scientific novelty*** *of the study lies in improving the methodology for using athletics equipment to improve the physical fitness of young boxers (9-10 years old).*

Results. *T The experimental methodology of general physical training of young boxers using athletics was aimed, first of all, at: general physical development of young boxers, development of all physical abilities that will contribute to increasing the functional capabilities of the child's body; enrichment of the young athlete with a wide variety of natural motor skills thanks to athletics; general harmonious development of the whole organism, development of the entire muscular system, strengthening of organs and systems of the body and increasing its functional capabilities; improvement of the ability to coordinate movements, increase agility, strength abilities, endurance, agility, flexibility of young boxers.*

Conclusions. *The results obtained indicate the effectiveness of using athletics equipment in the educational and training process with young boxers (9-10 years old).*

Keywords: *athletics equipment, young boxers, physical training.*

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. У зв'язку з повномасштабною війною в Україні виникла гостра потреба у покращенні фізичної підготовленості дітей та молоді, підготовки їх до самозахисту свого життя і до захисту України [7; 9; 10]. Ряд фахівців (Н.О. Базилевич, Д.В. Штанагей, 2024; І.І. Гайдамак, В.М. Остьянов, 2011; А.Б Жадан, 2015; О.М. Макаров, Р.П. Тодощенко, 2021) рекомендують впроваджувати нові, цікаві для дітей та молоді види рухової діяльності і підвищувати рівень їх фізичної підготовленості засобами різних видів єдиноборств, за саме боксу в умовах спортивної секції [2; 3; 4; 6].

Останні наукові дослідження (В.В. Назимок, Н.М. Гаврилова, Ю.О. Мартинов, С.А. Никитенко, М.О. Яремко та ін.) доводять, що бокс є проявом інтеграції високої фізичної підготовленості, стабільної техніки, гнучкої та різноманітної тактики і великої сили волі молодої людини. Для виконання боксерських рухів потрібні всі фізичні якості, які властиві даному виду спорту [8].

Одним із сучасних і перспективних засобів розвитку фізичних здібностей, що відповідають даним вимогам, можуть служити легкодоступні і широко застосовувані засоби легкої атлетики [1; 5]. Однак, досліджень впливу легкоатлетичних вправ на фізичну підготовленість юних боксерів ще недостатньо, що і стало актуальним для вибору теми дослідження.

Мета дослідження полягає в експериментальній перевірці впливу засобів легкої атлетики на фізичну підготовленість юних боксерів (9-10 років).

Методологія дослідження. Для вирішення мети дослідження використано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; соціологічні методи (опитування, бесіди, анкетування); педагогічні методи (педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Експериментальне дослідження проводилось на базі КЗ «Переяславська ДЮСШ» Переяславської міської ради, з юними боксерами. Контрольну групу становили 10 хлопців 9-10 років, що займалися боксом за навчальною програмою для ДЮСШ (група початкової підготовки). Юні боксери експериментальної групи на таких заняттях використовували розроблену методику застосування легкоатлетичних вправ (Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т. Б. Кутек) для розвитку фізичних здібностей на етапі початкової підготовки [1; 5].

Наукова новизна дослідження полягає в удосконаленні методики застосування засобів легкої атлетики для підвищення рівня фізичної підготовленості юних боксерів (9-10 років).

Результати дослідження. Наукові дослідження довели, що для забезпечення повноцінної фізичної підготовленості дітей та молоді необхідні додаткові заняття фізичними вправами в спортивних гуртках і секціях. Для покращення процесу фізичної підготовки дітей 9-10 років були запропоновані декілька навчальних програм для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Спортсмени у багатьох видах спорту широко використовують легку атлетику як один з найактивніших засобів різнобічної фізичної підготовки, виховання і розвитку якостей, навичок і умінь в обраному виді спорту, що необхідні для досягнення високих спортивних результатів. Різні види бігу, стрибків і метань застосовують майже в усіх видах спорту, як потужний засіб фізичної підготовки спортсменів.

Вік 9-10 років у боксі співвідноситься (за даними анкетування) з етапом початкової спортивної підготовки. Побудова навчально-тренувальних занять 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 в боксі (активний двобій) 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. Перший річний цикл спортивних занять боксом включав в себе основну всебічну фізичну підготовку та розвиток рухових та координаційних здібностей, розвиток інтересу, формування стійкої мотивації до регулярних занять боксом та виконання нормативів загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Завдяки чому, юні боксери досягали початкового кваліфікаційного нормативу – юнацького спортивного розряду.

Експериментальна методика загальної фізичної підготовки юних боксерів засобами легкої атлетики була спрямована, насамперед, на: загальний фізичний розвиток юних боксерів, розвиток всіх фізичних здібностей, які сприятимуть підвищенню функціональних можливостей дитячого організму; збагачення юного спортсмена найрізноманітнішими природними руховими навичками завдяки засобам легкої атлетики; загальний гармонійний розвиток всього організму, розвиток усієї м'язової системи, зміцнення органів і систем організму і підвищення його функціональних можливостей; поліпшення здібностей до координації рухів, збільшення прудкості, силових здібностей, витривалості, спритності, гнучкості юних боксерів.

Основними засобами розвитку загальної фізичної підготовленості юних боксерів були обрані засоби легкої атлетики, яка об'єднує природні, найпоширеніші і життєво важливі вправи: ходьбу, біг, стрибки і метання.

Під час впровадження експериментальної методики у навчально-тренувальний процес юних боксерів дотримувались певних м*етодичних рекомендацій:* заняття боксом проводили з урахуванням віку дітей, вікової фізіології і психології; враховували оптимальне співвідношення різних сторін підготовленості дитини в процесі навчання; віддавали перевагу вправам динамічного характеру привчаючи юних боксерів до різного темпу їх виконання; обирали і застосовували легкоатлетичні засоби, які дозволяли в комплексі вирішувати одночасно кілька завдань (поєднання фізичної і технічної підготовки); моделювали змагальну діяльність в тренувальному процесі.

Ефективність впроваджуваної методики фізичної підготовки юних боксерів (9-10 років) засобами легкої атлетики визначалась за результатами кількісної та якісної обробки даних з метою визначення достовірності отриманих результатів. Результати дослідження оброблені методами математичної статистики та наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості юних боксерів (9-10 років) контрольної та експериментальної груп (M±m)

№	Тестова вправа	Групи	До експерименту	Після експерименту	P
1.	Рівномірний біг, м	Е.Г	538,2±15,1	586,4±15,8	≤0,05
		К.г	537,9±15,4	547,5±15,9	
2.	Біг 30м, с	Е.Г	6,61±0,53	6,09±0,55	≤0,05
		К.г	6,64±0,56	6,37±0,51	
3.	Згин-розгин. рук в упорі лежачи, разів	Е.Г	10,86±0,81	15,31±0,88	≤0,05
		К.г	10,88±0,85	12,04±0,79	
4.	Стрибок у довжину з місця, см	Е.Г	114,5±16,1	129,8±16,6	≤0,05
		К.г	114,9±16,4	118,3±15,8	
5.	Човниковий біг 4х9м, с	Е.Г	13,11±0,45	11,21±0,48	≤0,05
		К.г	13,14±0,41	12,58±0,94	
6.	Нахил сидячи, см	Е.Г	3,48±0,07	5,81±0,09	≤0,05
		К.г	3,49±0,09	4,09±0,08	

Дискусія. Кількісний аналіз результатів педагогічного тестування фізичної підготовленості показав, що в розвитку фізичних здібностей досліджуваних боксерів експериментальної і контрольної груп відбулися позитивні зміни більшості показників (табл. 1). Проаналізовані дані демонструють достовірні зміни результатів тестування фізичних здібностей, які проявилися в експериментальної групи хлопчиків 9-10 років за допомогою засобів легкої атлетики. Контрольна група також продемонструвала позитивні зміни, проте вони були виявлені у значно меншому ступені. Однак, більш значущими і достовірними (P≤0,05) були зміни у розвитку фізичних здібностей юних боксерів експериментальної групи, які у своїй фізичній підготовці застосовували різноманітні засоби легкої атлетики, найбільшого приросту дістали результати розвитку силової витривалості, прудкості і швидкісно-силових здібностей (19,8%, 16,9% і 14,3%, відповідно) юних боксерів.

Висновки. Таким чином, завдяки експериментальній методиці застосування легкоатлетичних вправ у фізичній підготовці юних боксерів 9-10 років достовірно покращились всі результати тестування фізичних здібностей в експериментальній групі у порівнянні з контрольною, що доводить ефективність експериментальної методики застосування легкоатлетичних вправ у загальній фізичній підготовці юних боксерів.

Література

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. 320 с.

2. Базилевич Н.О., Штанагей Д.В. Поліпшення фізичного стану здобувачів вищої освіти засобами боксу. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 25(181).* Чернігів : НУЧК, 2024. С. 14-18.

3. Базилевич Н.О., Штанагей Д.В., Божко С.А. Вплив занять боксом на фізичне здоров'я юних спортсменів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ. 2024. Випуск 12 (172) 24. С.201-205**.**

4. Гайдамак І.І., Остьянов В.М. Бокс. Навчання й тренування. Київ: Олімпійська література, 2011. С. 193-197.

5. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В. Львів: СПОЛОМ, 2016. 180 с.

6. Макаров О.М., Тодощенко Р.П. Удосконалення фізичної підготовленості боксерів на етапі початкової підготовки. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні.* Вінниця, 2021 С. 225-228.

7. Мелехов А.В., Масляк І.П. Фізична підготовленість дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення.* Збірник наукових праць, Харків, 2018. С.179-185.

8. Назимок В.В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О. та ін. Фізичне виховання. Бокс. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135с

9. Тимошенко О.В., Зубалій М.Д. Фізична підготовленість як один із критеріїв оцінювання рівня здоров'я учнівської та студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 3К2 (57)' 2015. С. 326-332.

10. Andreasi V., Michelin E., Rinaldi A.E., Burini R.C. Physical fitness and associations with anthropometric measurements in 7 to 15-year-old school children. *J Pediatr (Rio J),* 2010. № 86(6) PP. 497-502.

References

1. Akhmetov R.F., Maksymenko H.M., Kutek T.B. (2010). Lehka atletyka. [Athletics]. Zhytomyr : Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka. 320 s.

2. Bazylevych N.O., Shtanahei D.V. (2024). Polipshennia fizychnoho stanu zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy boksu. [Improving the physical condition of students of higher education by means of boxing]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskyi kolehium» imeni T. H. Shevchenka.* Vyp. 25(181). Chernihiv : NUChK, S. 14-18.

3. Bazylevych N.O., Shtanahei D.V., Bozhko S.A. (2024). Vplyv zaniat boksom na fizychne zdorovia yunykh sportsmeniv na etapi pochatkovoi pidhotovky. [The impact of boxing classes on the physical health of young athletes at the stage of initial training.]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* zb. Naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka.Vypusk 12 (172) 24. S.201-205.

4. Haidamak I.I., Ostianov V.M. (2011). Boks. Navchannia y trenuvannia. [Boxing. Education and training]. Kyiv: Olimpiiska literatura, S. 193-197.

5. Lehka atletyka: teoriia, navchannia, trenuvannia. (2016). [Athletics: theory, training, practice]. Za red. Konestiapina V.H., Datskiva P.P., Chornenkoi H.V. Lviv: SPOLOM. 180 s.

6. Makarov O.M., Todoshchenko R.P. (2021). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti bokseriv na etapi pochatkovoi pidhotovky. [Improving the physical fitness of boxers at the stage of initial training]. *Perspektyvy, problemy ta naiavni zdobutky rozvytku fizychnoi kultury i sportu v Ukraini*. Vinnytsia, S. 225-228.

7. Melekhov A.V., Masliak I.P. (2018). Fizychna pidhotovlenist ditei molodshoho shkilnoho viku. [Physical fitness of primary school children]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia*. Zbirnyk naukovykh prats, Kharkiv. S.179-185.

8. Nazymok V.V., Havrylova N.M., Martynov Yu.O. ta in. (2021). Fizychne vykhovannia. Boks. [Physical Education. Boxing.]. Kyiv: KPI im. Ihoria Sikorskoho, 2021. 135s.

9.Tymoshenko O.V., Zubalii M. D. (2015). Fizychna pidhotovlenist yak odyn iz kryteriiiv otsiniuvannia rivnia zdorovia uchnivskoi ta studentskoi molodi. [Physical fitness as one of the criteria for assessing the level of health of pupils and student youth]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* :zb. Naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. Vyp. 3K2 (57) 2015. S.326-332.

10. Andreasi V., Michelin E., Rinaldi A.E., Burini R.C. (2010). Physical fitness and associations with anthropometric measurements in 7 to 15-year-old school children. *J Pediatr (Rio J).* № 86(6) PP. 497-502.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).09

Бачинська Н.В.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-0448-9187
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

ВАРІАТИВНІСТЬ ПОКАЗНИКІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ АКРОБАТІВ РІЗНИХ СТАТЕВИХ ТА ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ ПІД ВПЛИВОМ НАВАНТАЖЕНЬ КОНТРОЛЬНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Представлено результати щодо визначення та аналізу варіативності показників координаційних здібностей (з акцентом на вестибулярну стійкість) підготовчого та змагального періодів річного циклу підготовки під впливом різноманітних навантажень контрольного тренувального заняття. Наведено результати досліджень у якості порівняльної характеристики результатів координаційних здібностей акробатів різної статі 9-11, 12-16 та 23 років до та після контрольного тренувального заняття (за підготовчий період). Виявлено статистично значущі відмінності між показниками тестування до та після тренування як у дівчат, так й хлопців всіх вікових категорії. Вивчення перевтоми та перетренованості спортсменів-акробатів шляхом дослідження вестибулярних реакцій, де тривалість збереження функції рівноваги визначалась за рахунок аналізу обсягів навантажень, показало, що після інтенсивних тренувальних навантажень, а також у стані втоми, виявлено значне зменшення часу збереження рівноваги тіла у спортсменів всіє вибірки. При вивченні функціонального стану вестибулярного аналізатору акробатів до та після контрольного тренувального заняття виявлено, що навантаження різного обсягу викликають різні зміни стійкості вестибулярних реакцій. Взаємозв'язок між координацією, варіативністю вестибулярної стійкості та навантаженнями різного обсягу в тренувальному процесі акробатів є важливим аспектом, що може впливати на досягнення високих результатів у змаганнях.

Ключові слова: *спортивна акробатика, вестибулярна стійкість, навантаження, координація, пропріоцептивна чутливість.*