2. Bazylevych N.O., Bozhko S.A., Tonkonoh O.S. (2021). Vplyv zasobiv lehkoi atletyky na sylovi ta shvydkisno-sylovi yakosti studentiv koledzhu. [The influence of athletics equipment on strength and speed-strength qualities of college students]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova.* Seriia № 15. Vypusk 3 K(131) 21. S.41-44.

3. Bazylevych N.O., Kravchenko T.P., Tonkonoh O.S. (2020). Zastosuvannia lehkoatletychnykh vprav u protsesi formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodshykh shkoliariv. [Application of athletic exercises in the process of forming a healthy lifestyle of younger schoolchildren]. *International scientific professional periodical journal «THE UNITY OF SCIENCE».* Czech Republic – Prague. P.21-23.

4. Bazylevych N.O., Tonkonoh O.S., Yurchenko I.V. (2022). Shliakhy vdoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv zasobamy lehkoi atletyky. [Ways of improving the physical fitness of students by means of athletics]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu*. Vyp. 1. Pereiaslav, P.36-42. DOI: https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)

5. Bielikova N., Podubinska S. (2019). Suchasnyi stan orhanizatsii pozaklasnoi roboty z fizychnoi kultury. [The current state of the organization of extracurricular work in physical culture]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka*. Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, (14). S. 15-19.

6. Borysova Yu.Iu. (2015). Kompleksna otsinka fizychnoi pidhotovlenosti ditei shkilnoho viku. [Comprehensive assessment of physical fitness of school-aged children]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Lviv, S.14-19.

7. Krutsevych T. Yu., Vorobiov M. I., Bezverkhnia H. V. (2011). Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi. [Control in the physical education of children, adolescents and youth] navch. posib. K. 224 s.

8. Nepsha O., Sukhanova H., Ushakov V. (2018). Rozvytok prudkosti shkoliariv na zaniattiakh u sektsii z lehkoi atletyky. [Development of speed of schoolchildren during classes in the athletics section]. *Zhurnal lehkoi atletyky* Vypusk 2. Kharkiv. S. 63-69.

9. Pustovalov V.O., Petrenko Yu.O., Menshykh O.E. (2015). Fizychni zdibnosti pidlitkiv iz riznym rivnem fizychnoho rozvytku ta vlastyvostei neirodynamichnykh funktsii. [Physical abilities of adolescents with different levels of physical development and properties of neurodynamic functions] : monohrafiia. Cherkasy : ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho. 228. s.

10. Tkachenko M. L. (2023). Lehka atletyka v suchasnykh umovakh. [Athletics in modern conditions]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova.* Vypusk 5. (164) S. 144-148. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).32

11. Vrublevskiy E.R., Sevdalev S.V., Lashkevich S.V., Gerkusov A.S. (2019). Modelling of the competitive activities of qualified female short-distance runners, taking into account their individual characteristics. Physical education of students. 23(6):320-326.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).15
УДК 796. 83: 613. 96

Базилевич Н.О.,
https://orcid.org/0000-0002-2470-5107
кандидат педагогічних наук, доцент,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
Штанагей Д.В.,
https://orcid.org/0000-0002-6130-8055
доктор філософії
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Божко С.А.,
https://orcid.org/0000-0003-0268-5552
кандидат педагогічних наук,
Київський фаховий коледж туризму та готельного господарства, м. Київ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сучасні соціально-економічні та політичні проблеми в Україні, що пов'язані з умовами воєнного стану пред'являють високі вимоги до фізичного здоров'я, працездатності та активного фізичного стану школярів. В даний час бокс користується великою популярністю серед багатьох молодіжних видів спорту. ***Мета дослідження*** *– експериментально перевірити вплив занять боксом на фізичне здоров'я юних спортсменів на етапі початкової підготовки.* ***Методологія дослідження.*** *Для вирішення поставлених завдань використано наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; соціологічні методи (опитування, бесіди, анкетування); педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент); фізіометричні та методи індексів; методи математичної статистики.* ***Наукова новизна*** *дослідження полягає в удосконаленні методики застосування засобів боксу для покращення рівня здоров'я юних спортсменів на етапі початкової підготовки.* ***Результати.*** *В основу формування експериментальної методики були покладені такі педагогічні положення: комплексний підхід до розвитку фізичних якостей; оздоровча спрямованість занять боксом, що забезпечувалось регулярністю фізичного навантаження, дотриманням загально-дидактичних принципів доступності, поступовості і вікової адекватності технічних і фізичних завдань, а також проведенням переважної більшості занять на свіжому повітрі.* ***Висновки.*** *Підсумкова оцінка рівня фізичного здоров'я випробуваних експериментальної групи відповідає вище середнього рівню здоров'я, а в юних спортсменів контрольної групи – нижче середнього рівню здоров'я. Даний факт свідчить про ефективність впроваджуваної методики занять боксом на етапі початкової підготовки.*

Ключові слова: *бокс, фізичне здоров'я, етап початкової підготовки.*

Bazylevych Nataliia, Shtanagei Dmitro, Bozhko Sergiy. The impact of boxing on the physical health of young athletes at the initial training stage. *Modern socio-economic and political problems in Ukraine, associated with martial law, place high demands on the physical health, performance and active physical condition of schoolchildren. Boxing is currently very popular among many youth sports.* ***The purpose of the study*** *is to experimentally test the effect of boxing on the physical health of young athletes at the stage of initial training.* ***Methodology.*** *To solve the problems, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature; sociological methods (survey, conversations, questionnaires); pedagogical methods (pedagogical observation, pedagogical experiment); physiometric and index methods; methods of mathematical statistics*. ***The scientific novelty*** *of the study lies in the improvement of the methodology for using boxing tools to improve the health level of young athletes at the stage of initial training.* ***Results.*** *The formation of the experimental methodology was based on the following pedagogical provisions: an integrated approach to the development of physical qualities; health-improving orientation of boxing classes, which was ensured by regular physical activity, compliance with general didactic principles of accessibility, gradualism and age-appropriate technical and physical tasks, as well as by conducting the vast majority of classes in the fresh air.* ***Conclusions.*** *The final assessment of the level of physical health of the test subjects in the experimental group corresponds to above the average level of health, while for the young boxers in the control group it corresponds to below the average level of health. This fact indicates the effectiveness of the introduced boxing training methodology at the initial training stage.*

Key words: *boxing, physical health, initial training stage.*

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження сучасних провідних вчених [5, 7] доводять, що основним напрямом роботи тренера на етапі початкової підготовки є формування стійкого інтересу до занять спортом та оздоровча спрямованість навчально-тренувального процесу. Важливим елементом занять боксом в цей період є вміння розвивати бійцівський характер юного спортсмена, мобілізувати його на подолання труднощів, наполегливу роботу для досягнення поставленої мети [4, 7].

Сучасні соціально-економічні та політичні проблеми в Україні, що пов'язані з умовами воєнного стану пред'являють високі вимоги до фізичного здоров'я, працездатності та активного фізичного стану школярів. В даний час бокс користується великою популярністю серед багатьох молодіжних видів спорту [2, 3, 4, 7, 8, 9,10]. Вчені розглядають цей вид єдиноборств як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості дітей та молоді [2, 3, 7]; покращення спортивних результатів [9, 10].

Мета дослідження – експериментально перевірити вплив занять боксом на фізичне здоров'я юних спортсменів на етапі початкової підготовки.

Методологія дослідження. Для досягнення поставлених цілей розроблено програму дослідження, в якій **використано комплексні методи, а саме:**

– *аналіз наукової літератури*, що дозволив розглянути використання засобів боксу на етапі початкової підготовки юних спортсменів;

– *соціологічні методи* (опитування, бесіди, анкетування) дозволили визначити ставлення дітей 10-11 років до різних видів спорту в цілому та окремо, боксу, готовності до занять спортом тощо;

– *педагогічні методи* (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент) спрямовані на визначення ефективності методики застосування боксу для оздоровлення юних спортсменів;

– *медико-біологічні методи* використовували для визначення рівня індивідуального здоров'я за експрес-методикою перевірки рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків (Г. Л. Апанасенко) [1]. Антропометричні методи для вимірювання довжини тіла, маси тіла, охвату грудної клітини; фізіометричні для визначення життєвої ємності легенів (спірометр) та проводили динамометрію сильнішої руки;

– *метод індексів* для розрахунку та оцінки таких показників: індекс Руф'є (ІР); індекс Робінсона або індекс подвійного добутку (ІПД); життєвий індекс (ЖІ) – для оцінки стану дихальної системи; силовий індекс (СІ); індекс відповідності ваги. За даними літератури [1, 6] визначали сумарний бал соматичного здоров'я дітей 10-11 років та відповідний рівень;

– статистичні *математичні методи* були спрямовані на узагальнення числових показників кожної групи та визначення відмінностей між ними [6].

В експерименті взяли участь юні боксери Переяславської ДЮСШ (10-11 років), які були поділені на експериментальну і контрольну групи. За початковими показниками фізичного розвитку та фізичного здоров'я групи були практично рівноцінними. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті. Головним критерієм оцінки ефективності секційних занять з боксу був рівень фізичного здоров'я школярів.

Результати досліджень. Теоретичною основою для проведення експериментального дослідження стали розробки побудови методичних систем дитячого та юнацького спорту [2, 3, 5] та навчально-тренувальних занять з боксу [4, 7, 9,10].

Експериментальна методика зміцнення фізичного здоров'я юних боксерів на етапі початкової підготовки була спрямована на вирішення наступних завдань:

1. Оздоровлення і загартування дитячого організму.
2. Розвиток фізичних здібностей відповідно до сенситивних періодів (координація, швидкісно-силові, силові).
3. Вивчення техніки і тактики боксу.

В основу формування експериментальної методики були покладені такі педагогічні положення:

1. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей. Дослідження фізичної підготовленості підлітків показує, що основні рухові якості - сила, прудкість і гнучкість у багатьох учнів розвинені недостатньо. Тому необхідною умовою експериментальної методики був систематичний розвиток фізичних якостей з чітким дозуванням навантажень [5, 7].

2. Раціональна побудова комплексів вправ з різних видів спорту (бокс, легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри,

тощо), що дозволяло комплексно впливати на організм дитини. Вправи підібрані з урахуванням фізичних вікових особливостей дітей 11 років, кожен вид діяльності включав вправи, які потребують роботи різних груп м'язів і спрямовані на розвиток різних фізичних якостей [2, 3, 4, 7].

3. Оздоровча спрямованість тренувань з боксу базувалась на дотриманні загально дидактичних принципів: систематичності занять фізичною культурою і спортом, наявності техніко-фізичної підготовки, поетапності та відповідності віковим особливостям молодших підлітків, а також здебільшого проведення занять на свіжому повітрі [5, 7, 9].

Основними засобами загальної фізичної підготовки юних боксерів 10-11 років були рухливі і спортивні ігри, силові вправи з арсеналу боксу, різноманітні стрибки, засоби гімнастики та легкої атлетики. Загальна фізична підготовка в експериментальній групі становила 70% загального тренувального навантаження. На спеціальну фізичну та техніко-тактичну підготовку відводилося 30 відсотків загального тренувального навантаження. При цьому 50% ЗФП присвячували розвитку прудкості, 25% – сили, 25% – швидкісно-силовим якостям. Для занять загальною фізичною підготовкою в експериментальній групі основним методом був обраний метод повторного виконання швидкісно-силових вправ без обтяження, з малими та середніми обтяженнями Під час швидкісно-силового тренування вправи повторювали серіями (потоковий метод). Поширеними швидкісно-силовими вправами були стрибки, метання, удари [3, 5, 7].

Спеціалізовані тренувальні заняття з юними боксерами експериментальної групи були спрямовані на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, оволодіння технікою боксу, підготовку юних боксерів до участі у спортивних змаганнях. Змістом освітнього компоненту експериментальної методики було оволодіння молодшими підлітками техніки боксу (бойові положення, переміщення по рингу, бойова дистанція, удари, захист, контратаки, серії ударів та їх захист), тактика ведення бою (напади та захисти, умови бою на різних дистанціях, тактична організація). Застосовували вправи, які спрямовані на оволодіння цими технічними прийомами і тактикою ведення бою (спеціально розвивальні, допоміжні види спорту, спеціально підготовчі вправи, в тому числі імітаційні, вправи з боксерськими снарядами) [4, 7].

Різноманітні форми і засоби (особливо ігрові) практичних занять сприяли позитивному інтересу юних спортсменів до навчально-тренувальних занять боксом. 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 в ігрових формах, під музичний супровід, із застосуванням різноманітних естафет та міні змагань.

Для перевірки ефективності запропонованої методики проведення навчально-тренувальних занять з боксу на етапі початкової підготовки проведено контрольний педагогічний експеримент. Метою експерименту було дослідити зміни показників фізичного здоров'я учнів під впливом методики занять боксом на етапі початкової підготовки.

Дискусія. Аналіз змін показників фізичного здоров'я проводили за допомогою розрахунку різноманітних індексів, серед яких: індекс Руф'є, силовий індекс, індекс Робінсона, життєвого індексу, відповідності маси тіла (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни показників фізичного здоров'я молодших підлітків експериментальної та контрольної груп до і після експерименту

№	Показники	До експерименту		Після експерименту		P	Відносний приріс (%)	
		Е.гр	К.гр	Е.гр	К.гр		Е.гр	К.гр
1	Індекс Руф'є, ум.од. (бали)	12,58 ± 0,41 (-1)	11,61± 0,37 (-1)	9,87 + 0,25 (2)	10,84+ 0,36 (-1)	<0,05	21,5	6,7
2	Силовий індекс, % (бали)	55,17 ± 1,07 (2)	54,46 ± 1,01 (2)	68,11+ 1,47 (4)	59,19+ 1,56 (2)	<0,01	23,4	8,7
3	Індекс Робінсона, ум. од. (бали)	94,16 ± 1,85 (1)	93,88 ± 1,79 (1)	78,32+ 1,93 (2)	90,13 + 1,78 (1)	<0,05	16,8	4,0
4.	Життєвий індекс мл · кг⁻¹ (бали)	52,34 + 0,98 (1)	51,48 + 0,87 (1)	60,17 + 0,83 (2)	54,79 + 0,87 (1)	<0,05	14,9	6,4
5.	Відповідність маси тіла довжині тіла, кг/см (бали)	0,25 + 0,03 (-1)	0,26 + 0,04 (-1)	0,33 + 0,04 (1)	0,29 + 0,03 (0)	<0,05	32	11,5
6	Сума балів	2	2	11	3			

Індекс Руф'є виявив позитивну зміну цього показника в обох групах хлопців, що підтверджено повторними дослідженнями. Проте величина цих змін була неоднаковою в різних досліджуваних групах: у хлопців експериментальної групи індекс Руф'є покращився на 2,71 ум.од. (21,5%), а в контрольній групі зміна була незначною – 0,77 ум.од. (6,7%). Після тестування в контрольній та експериментальній групі означена різниця між показниками індексу Руф'є молодших підлітків є достовірною ($P<0,05$).

Таким чином, можна констатувати, що в період потужного біологічного розвитку підліткового організму цілеспрямований вплив різноманітних засобів боксу на серцево-судинну систему сприяв позитивній реакції організму і призвів до значного підвищення її функціональних можливостей. Рівень розвитку серцево-судинної системи у юних боксерів підвищився від нижче середнього (-1 бал) до середнього (2 бали) рівня, а у хлопців контрольної групи не змінився.

Повторне вимірювання динамометрії сильнішої руки в кінці експерименту показало статистично значущу різницю в показниках сили хлопців експериментальної групи, які займалися боксом. Силовий індекс підвищився на 12,9 % (з двох до чотирьох балів – суттєво), за рахунок значного збільшення абсолютної сили та незначного збільшення маси тіла у хлопців. У хлопців контрольного класу показник сили покращився лише на 7,7 % і залишився на середньому рівні (2 бали), що

підтверджує значну перевагу експериментальної методики занять боксом.

Критерієм резерву та економізації функціонування серцево-судинної системи є також показники індексу Робінсона. При аналізі цього показника за результатами формувального дослідження у хлопців експериментальної групи він збільшився на 15,8 ум.од. (16,8%). У хлопців контрольної групи відбулися незначні позитивні зміни: індекс Робінсона покращився на 3,75 ум.од. (4,0%). Цей факт свідчить про кращу адаптацію серця школярів експериментальної групи до фізичних навантажень, що підтверджує попередні дослідження Л.В. Волкова, В.М. Платонова та ін. [5].

Таким чином, підсумкова оцінка рівня фізичного здоров'я випробуваних експериментальної групи отримала 11 балів, що відповідає вище середнього рівню здоров'я, а в юних спортсменів контрольної групи – 3 бали, нижче середнього рівень здоров'я. В контрольній групі після експерименту жоден учень не мав високого і вище середнього рівня здоров'я після експерименту, а в експериментальній групі – 7,13% юних боксерів відносились до групи з високим рівнем і 21,4% спортсменів мали вище середнього рівень здоров'я після експерименту.

Середній рівень здоров'я після експерименту мали 42,9% юних боксерів експериментальної групи і лише 21,4% - контрольної групи. А переважна більшість хлопців 10-11 років контрольної групи мала нижче середнього (50%) і низький (42,9%) рівень здоров'я. В той час, як юні боксери експериментальної групи не мали низького рівня здоров'я жоден з них, а нижче середнього – лише 28,6%. Тому можна стверджувати, що запропонована система навчально-тренувальних занять боксом є ефективною і може рекомендуватися як один із варіантів покращення рівня здоров'я юних спортсменів на етапі початкової підготовки.

Результати дослідження збагачують і розширюють висновки інших вчених відомостями про взаємозв'язок показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я молодших підлітків, що дає можливість цілеспрямовано впливати засобами боксу на розвиток окремих фізичних якостей для отримання оздоровчого ефекту.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Підсумкова оцінка рівня фізичного здоров'я випробуваних свідчить про ефективність впроваджуваної методики занять боксом на етапі початкової підготовки. Подальші дослідження можуть стосуватися визначення впливу занять боксом на фізичний стан і здоров'я учнів старшої школи.

Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів.

Література

1. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н., Бушуєв Ю.В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. реком. К., 2010. 12с.

2. Базилевич Н.О., Тонконог О.С., Юрченко І.В. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: Збірник наукових праць*. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2023. Випуск 3К (162) 23. С.48-54. DOI: 10.31392/NPU-nc. series15.2023.3К(162).08

3. Базилевич Н.О., Юрченко І.В. Розвиток швидкісно-силових здібностей школярів старшої школи в процесі занять боксом. *Formation of innovative potential of world science: collection of scientific*. 2021. Tel Aviv, State of Israel: European Scientific Platform. Vol. 2. Pp. 125-130.

4. Бокс : навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ, 2004. 55с.

5. Волков Л.В. Теорія и методика дитячого та юнацького спорту. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

6. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ, 2011. 224 с.

7. 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.

8. Михалюк Є.Л., Черепок О.О., Малахова С.М. Біологічний вік та кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини. Навч. посіб. ЗДМУ, 2018. 137 с.

9. Назимок В.В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О. та ін. Фізичне виховання. Бокс. Київ, 2021. 135 с.

10. Shtanagey DV, Korobeynikov GV, Kolumbet AN, Dudorova LY. The study of the dynamic characteristics of hand movements of female boxers with different types of functional asymmetry. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 15. 2021;7(138):1621.

References

1. Apanasenko G.L., Volgina L.N., Bushuev Yu.V. (2010). Ekspres-skryninh rivnia somatychnoho zdorovia ditei ta pidlitkiv. [Express screening of the level of somatic health of children and adolescents]: metod. rekom. K. 12 p.

2. Bazylevych N.O., Tonkonog O.S., Yurchenko I.V. (2023). Vplyv zaniat boksom na fizychnu pidhotovlenist uchniv starshoi shkoly. [The influence of boxing classes on the physical fitness of high school students]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova.* Seriia № 15. Vypusk 3K (162) 23. P.48-54. DOI: 10.31392/NPU-nc. series15.2023.3K(162).08

3. Bazylevych N.O., Yurchenko I.V. (2021). Rozvytok shvydkisno-sylovykh zdibnostei shkoliariv starshoi shkoly v protsesi zaniat boksom. [Development of speed and strength abilities of high school students in the process of boxing]. *Formation of innovative potential of world science: collection of scientific.* Tel Aviv, State of Israel: European Scientific Platform. Vol. 2. Pp. 125-130.

4. Boks (2004): navch. prohrama dlia DIuSSh, SDIuShOR, ShVSM. [Boxing: education program for DYUSH, SDYUSHOR, SHVSM]. Kyiv. 55p.

5. Volkov L.V. (2016). Teoriia y metodyka dytiachoho ta yunatskoho sportu. [Theory and methodology of children's and youth sports]. K.: Education of Ukraine. 464 p.

6. Krutsevych T. Yu., Vorobiov M. I., Bezverkhnia H. V. (2011). Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi. [Control in the physical education of children, adolescents and youth] navch. posib. K. 224 s.

7. 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. Pp. 225-228.

8. Mykhalyuk E.L., Cherepok O.O., Malakhova S.M. (2018). Biolohichnyi vik ta kilkisna otsinka rivnia fizychnoho zdorovia liudyny. [Biological age and quantitative assessment of the level of physical health of a person]. *Navch. posib. ZDMU.* 137 p.

9. Nazimok V.V., Gavrilova N.M., Martynov Yu.O. etc. (2021). Fizychne vykhovannia. Boks. [Physical Education. Boxing]. Kyiv. 135 p.

10. Shtanagey DV, Korobeynikov GV, Kolumbet AN, Dudorova LY. (2021) The study of the dynamic characteristics of hand movements of female boxers with different types of functional asymmetry. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova.* Seriia 15. 7(138):1621.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).16

Базильчук В.Б.,
https://orcid.org/0000-0002-5134-5047
доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту,
Хмельницький національний університет, м. Хмельницький
Коновальська Л.О.,
https://orcid.org/ 0000-0001-7039-1455
доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Бердянський державний педагогічний університет
Кушнірюк С.Г.,
https://orcid.org/0000-0003-1289-709X
професор, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини,
Бердянський державний педагогічний університет

ПРИНЦИПИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ УНІВЕРСИТЕТУ

У статті розкрито сутність принципів розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету, які посідають одне з провідних місць, оскільки вони тісно пов'язані з подальшою оптимізацією педагогічного процесу у закладах вищої освіти. Розглянуто загальні принципи фізичного виховання, а саме: гармонійного розвитку особистості, зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю, оздоровчої спрямованості; основні принципи фізичного виховання: гуманістичної орієнтації, пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості, індивідуалізації; дидактичні принципи фізичного виховання: свідомості й активності, наочності, систематичності й послідовності, безперервності, доступності та диференціації навчання. Зазначено, що реалізація принципів у організації освітнього процесу значно підвищує ефективність усіх структурних компонентів фізичного виховання, а зміст принципів визначає основні вимоги до побудови, змісту, методів і організації процесу формування фізичної культури особистості, регламентуючи міру спільної діяльності педагога та студента. Підкреслено, що ефективність нових положень у фізичному вихованні можлива лише за умови формування принципів, які обґрунтовують теоретичну, практичну і оздоровчу спрямованість. Зазначено, що реалізація принципів розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету дозволить застосовувати спортивні ігри в аудиторний і позааудиторний час, та ефективно організовувати заняття з фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: *загальні, основні та дидактичні принципи, фізичне виховання, студенти, засоби спортивних ігор, освітнє середовище університету.*

Bazylchuk V., Konovalska L., Kushniryuk S. Principles of the development of students' movement activity through sports games in educational environment of the university. *The article reveals the essence of the principles of the development of motor activity of students by means of sports games in the educational environment of the university, which occupy one of the leading places, since they are closely related to the further optimization of the pedagogical process in institutions of higher education. The general principles of physical education are considered, namely: harmonious development of the personality, connection of physical education with labor activity, health orientation; basic principles of physical education: humanistic orientation, priority of needs, motives and interests of the individual, individualization; didactic principles of physical education: consciousness and activity, visibility, systematicity and consistency, continuity, accessibility and differentiation of training. It is noted that the implementation of the principles in the organization of the educational process significantly increases the effectiveness of all structural components of physical education, and the content of the principles determines the basic requirements for the construction, content, methods and organization of the process of forming the physical culture of the individual, regulating the degree of joint activity of the teacher and the student. It is emphasized that the effectiveness of the new provisions in physical education is possible only under the condition of the formation of principles that substantiate the theoretical, practical and health-improving orientation. It is noted that the implementation of the principles of the development of motor activity of students by means of sports*