

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до кваліфікаційної роботи
другий (магістерський) рівень
(ступінь вищої освіти)

на тему: ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-БОКСУ

Виконав(ла): студент 2-го курсу магістратури,
групи УФКС-122м
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

ТКАЧУК О.Є.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КУРТА Є.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент _____

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортомКафедра управління фізичною культурою та спортомСтупінь вищої освіти другий (магістерський) рівеньСпеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Управління фізичною культурою та спортом

проф. МАЗІН В.М.

« _____ » _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТАТКАЧУК Олександр Євгенович

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Підвищення ефективності занять скандинавською ходьбою чоловіків другого зрілого віку.керівник кваліфікаційної роботи: КУРТА Є.О., к.ю.н., доц.

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «09» листопада 2023 року № 429

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи: 01.12.2023 р.3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: мета дослідження: покращення фізичного стану юнаків 16-17 років засобами фітнес-боксу.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Роль фізичної культури в оздоровленні учнівської молоді. Інтеграція інноваційних програм фізичної культури у навчальний процес з фізичного виховання учнівської молоді. Загальна характеристика фітнесу. Характеристика фітнес-боксу. Основи боксу, як фундамент організації тренувального процесу у фітнес-боксі. 2. Мета та завдання дослідження. Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури. Педагогічне спостереження. Тестування функціонального стану організму. Тестування фізичної підготовленості. Педагогічний експеримент. Метод математичної статистики. 3. Організація експерименту та основи тренувальної програми з фітнес-боксу. Перевірка фізичного стану юнаків 16-17 років на початку

експерименту. Перевірка фізичного стану юнаків 16-17 років по завершенню експерименту. Порівняльний аналіз та динаміка змін показників фізичного стану представників контрольної та експериментальної груп на протязі експерименту.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
Робота містить 4 таблиці, 10 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
Перший	Курта Є.О., доцент, каф. УФКС		
Другий	Курта Є.О., доцент, каф. УФКС		
Третій	Курта Є.О., доцент, каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання «31» жовтня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики		виконано
2	Організація дослідження, його проведення		виконано
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики		виконано
4	Виконання першого розділу		виконано
5	Виконання другого розділу		виконано
6	Виконання третього розділу		виконано
7	Формування висновків та рекомендацій		виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи		виконано
9	Перевірка роботи на плагіат		виконано
10	Перевірка роботи керівником		виконано
11	Одержання відгуку та рецензії		виконано
12	Подання роботи на кафедру	01.12.2023	виконано

Студент

(підпис)

Олександр ТКАЧУК
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

Євген КУРТА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 87 сторінок, 4 таблиці, 10 рисунків, список літератури з 67 найменувань.

Об'єкт дослідження – фізична культура юнаків старшого шкільного віку

Предмет дослідження – вплив занять фітнес-боксом на фізичний стан юнаків 16-17 років

Мета дослідження – покращення фізичного стану юнаків 16-17 років засобами фітнес-боксу.

Відповідно до мети визначено основні завдання:

1. Проаналізувати теоретико-методичну літературу за темою дослідження.
2. Визначити показники фізичного стану юнаків 16-17 років на початку експерименту.
3. Розробити та впровадити експериментальну програму секційних занять з фітнес-боксу орієнтовану на юнаків 16-17 років.
4. Перевірити ефективність використання програми покращення фізичного стану юнаків 16-17 років під впливом секційних занять фітнес-боксом.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості впливати та корегувати фізичний стан юнаків 16-17 років шляхом долучення старшокласників до секційних занять програма котрих базується на елементах популярного серед молоді боксі.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі проаналізовані роль фізичної культури в оздоровленні учнівської молоді. Розглянуті інноваційні програми фізичної

культури у навчальному процесі з фізичного виховання учнівської молоді. Розкрита загальна характеристика фітнесу та фітнес-боксу. Вивчені основи боксу, як фундаменту організації тренувального процесу у фітнес-боксі.

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначено педагогічні методи, методи оцінки функціонального стану та фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

У третьому розділі наведена характеристика експериментальної програми на основі тренувань з фітнес-боксу. Перевірений фізичний стан юнаків 16-17 років на початку експерименту. Перевірений фізичний стану юнаків 16-17 років по завершенню експерименту. Проведений порівняльний аналіз та динаміка змін показників фізичного стану представників контрольної та експериментальної груп напротязі експерименту.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ЮНАКИ, ФІТНЕС, ФІТНЕС-БОКС, ТРЕНУВАННЯ, ФІЗИЧНИЙ СТАН, ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

см	– сантиметри
м	– метри
с	– секунди
л	– літри
уд/хв	– ударів в хвилину
ЧСС	– частота серцевих скорочень
МТ	– маса тіла
ОП	– ортостатична проба
ЧД	– частота дихання
ЖЄЛ	– життєва ємкість легенів
ЗРРвУЛ	– згинання розгинання рук в упорі лежачи

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА МОЛОДІ ТА ЇЇ ІНТЕГРАЦІЯ НА НОВІТНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ПРОГРАМИ.....	10
1.1. Фізична культура молоді та її інтеграція на новітні фізкультурно- оздоровчі програми.....	10
1.2. Інтеграція інноваційних програм фізичної культури у навчальний процес з фізичного виховання учнівської молоді.....	13
1.3. Організація спортивних секцій за видами спорту.....	18
1.4. Загальна характеристика фітнесу.....	21
1.5. Характеристика фітнес-боксу.....	37
1.6. Основи боксу, як фундамент організації тренувального процесу у фітнес-боксі.....	40
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	49
2.1. Мета та завдання дослідження.....	49
2.2. Методи дослідження.....	49
2.3. Організація дослідження.....	52
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС- БОКСОМ.....	54
3.1. Перевірка фізичного стану юнаків 16-17 років на початку експерименту.....	54
3.2. Організація експерименту та основи тренувальної програми з фітнес- боксу.....	58
3.3. Перевірка фізичного стану юнаків 16-17 років по завершенню експерименту.....	60
3.4. Порівняльний аналіз показників фізичного стану представників контрольної та експериментальної груп на протязі експерименту.....	64
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТОК.....	84

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні в Україні особливо гостро постає питання поліпшення рівня здоров'я і фізичної підготовленості учнівської молоді, що пов'язано з незадовільним їхнім станом та тенденцію до подальшого погіршення [2, 9]. У теперішній час безперечно актуальним є дослідження, котрі спрямовані на пошук нових шляхів підвищення загального фізичного стану старшокласників, зокрема, за рахунок використання в процесі фізичного виховання учнів загально-освітніх шкіл фізичних вправ з найбільш високим загальнооздоровчим ефектом. На думку багатьох фахівців у галузі фізичної культури і спорту досить перспективним може бути впровадження у систему занять з фізичного виховання у школі занять спортивно-оздоровчого спрямування, серед котрих можна відокремити й заняття боксом та фітнес-боксом [44, 50].

Кваліфікаційна робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету «Запорізька політехніка» в межах теми кафедри управління фізичною культурою та спортом «Наукове обґрунтування методичного забезпечення освітньої програми «Фізичне виховання» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (№ 06811).

Об'єкт дослідження – фізична культура юнаків старшого шкільного віку.

Предмет дослідження – вплив занять фітнес-боксом на фізичний стан юнаків 16-17 років.

Мета дослідження – покращення фізичного стану юнаків 16-17 років засобами фітнес-боксу.

Відповідно до мети визначено основні завдання:

1. Проаналізувати теоретико-методичну літературу за темою дослідження.

2. Визначити показники фізичного стану юнаків 16-17 років на початку експерименту.

3. Розробити та впровадити експериментальну програму секційних занять з фітнес-боксу орієнтовану на юнаків 16-17 років.

4. Перевірити ефективність використання програми покращення фізичного стану юнаків 16-17 років під впливом секційних занять фітнес-боксом.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури. Педагогічне спостереження. Тестування функціонального стану організму. Тестування фізичної підготовленості. Педагогічний експеримент. Метод математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у впровадженні до процесу фізичного виховання старшокласників занять спортивно-оздоровчого спрямування, а саме занять фітнес-боксом.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості впливати та корегувати фізичний стан юнаків 16-17 років шляхом долучення старшокласників до секційних занять програма котрих базується на елементах популярного серед молоді боксі.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА МОЛОДІ ТА ЇЇ ІНТЕГРАЦІЯ НА НОВІТНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ПРОГРАМИ

1.1. Роль фізичної культури в оздоровленні учнівської молоді

Фізична культура та фізичні вправи відіграють важливу роль у забезпеченні здоров'я людини і розвитку її особистості. Вплив цих факторів може бути надзвичайно потужним, оскільки вони сприяють формуванню фізичного, духовного та соціального зростання. Фізичне виховання має велике значення для підлітків, оскільки воно дозволяє корегувати та формувати їхню особистість. Цей процес також сприяє вихованню культури здорового способу життя та стимулює молодь до активних занять фізичною культурою. Це, в свою чергу, призводить до покращення функціонального стану організму та фізичної підготовленості. Більше того, фізична активність сприяє оптимізації навчального процесу старших класів загальноосвітньої школи. Це допомагає підліткам краще концентруватися, підвищувати рівень енергії і підтримувати відмінний психофізичний стан, що здатне позитивно впливати на їхні академічні досягнення [2, 36].

Зміст численних наукових досліджень доводить та підкреслює підвищену значимість занять фізичною культурою, як діючого засобу з профілактики багатьох захворювань. На думку фахівців, це обумовлено катастрофічним погіршенням стану здоров'я учнівської молоді та низьким рівнем фізичної підготовленості підлітків. Останнім часом серед різних верств населення збільшується кількість хвороб серцево-судинної, дихальної, центральної нервової систем та опорно-рухового апарату, спостерігається скорочення тривалості життя та значно збільшується загальна кількість студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи. У багатьох школах кількість учнів віднесених за станом здоров'я до

спеціальної медичної групи досягає 40% від загальної маси. Це також обумовлено низькими адаптивними можливостями організму підлітків до стресів, перенавантаження тощо [6, 9, 18].

За думкою В.М. Платонова [50] та А.П. Койносова [36] однією з основних причин зростання захворюваності серед молоді є низька рухова активність. Молодь проводить надто багато часу перед комп'ютерами і гаджетами, що призводить до сидячого способу життя. Низька рухова активність може призвести до численних проблем зі здоров'ям, таких як зайва вага, захворювання серця і судин, а також погіршення фізичної підготовки.

Достовірно, підтверджено, що негативний вплив радіаційно та екологічно забруднених місцевостей України на організм людини сприяє подальшому зниженню функціонального стану та фізичної підготовленості та потребує їх корекції з боку фахівців з фізичної культури та спорту, які шукають інноваційні шляхи, котрі були б здатні надійно покращити рівень здоров'я сучасної молоді. Саме пошуку нових технологій у методиці фізичного виховання, здатних надійно покращити рівень здоров'я сучасної молоді, яка проживає у забруднених регіонах України присвятили свої наукові праці Т.Ю. Круцевич [41, 42], М.В. Маліков [44], П.М. Гунько [20], Є.М. Навроцький [45] та ін..

Отже, саме на підвищенні ефективності процесу фізичного виховання підростаючого покоління, покращення здоров'я та високої роботоздатності, як базової потреби людства наполягають багато науковців, які вважають це важливим завданням сучасної спільноти. Так, В.М. Платонов [50] пов'язує покращення процесу фізичного виховання зі спортивною інтеграцією, а Т.С. Лисицька [43] з тренуваннями оздоровчого характеру.

Таким чином, позитивний вплив фізичних вправ на організм людини є неоспоримим, оскільки вони запускають механізми загальної адаптації та розширюють функціональні можливості організму. Важливо враховувати, що опираючись на адаптаційні можливості людини, можна цілеспрямовано

використовувати різні форми фізичної культури, регулювати компоненти фізичного навантаження та свідомо формувати ті функціональні зміни, які підвищують стійкість організму до впливу психосоціальних стресорів. Помірне та систематичне використання фізичного навантаження є ефективним універсальним тренуючим фактором, який викликає сприятливі функціональні, біохімічні та структурні зміни в організмі людини. Глобальний тренуючий вплив фізичного навантаження обумовлений тим, що організм реагує на нього за принципом системності, включаючи різні рівні організації механізмів адаптації, такі як нейрогуморальна регуляція, функції внутрішніх органів та вегетативного забезпечення. Такий підхід до фізичної активності сприяє покращенню загального стану здоров'я та підвищенню стійкості організму до стресових ситуацій [6, 20].

Програмою з фізичного виховання передбачені різні форми проведення фізкультурних занять: обов'язкові навчальні, факультативні та самостійні тощо. Для практичних занять створюється навчальний план та розклад, а також учнівський контингент розподіляється на основні, підготовчі та спеціальні медичні групи [51].

На думку О.В. Андрєєвої [2], Е.Н. Вретельника [16], А.П. Койносова [36], С.А. Полієвського [51] та багатьох інших науковців, збільшення часу занять фізичною культурою в режимі навчальної діяльності є важливим кроком, який здатен оптимізувати не тільки процес фізичної підготовленості, але й налагодити та покращити класну роботу учнів. Підвищена інтенсивність навчального процесу справді може негативно впливати на стан здоров'я молоді. Ця суперечність між необхідністю займатися фізичною культурою і розумовою діяльністю дійсно існує, але може бути вирішена шляхом раціонального підходу до організації навчального процесу. Один зі способів вирішення цієї суперечності - це підвищення якості і кількості занять фізичною культурою у навчальних закладах. Це може включати більше часу, приділеного фізичній активності, а також розвиток програм, які сприяють загальному фізичному розвитку і

здоров'ю учнів. Додаткові заняття спортом, фізичними вправами та іграми можуть покращити фізичний стан молоді та позитивно вплинути на їхню здатність до вивчення і когнітивну функцію [18, 22].

Багатьма фахівцями визначається вкрай низька фізична підготовленість та відсутність мотивації у старшокласників до занять фізичною культурою. У зв'язку з цим пропонується підвищувати рівень мотивації та зацікавленості завдяки впровадженню в процес фізичного виховання нових форм та методик проведення занять, серед яких можна відокремити заняття з обраного виду спорту з долученням факультативних і самостійних занять [36, 42, 51 та ін.].

Так, останніми роками, все більше вітчизняних науковців, а саме С.Ю. Барінов [6], В.В. Білецька [9], П.М. Гунько [20], С.А. Горбунов [18], В.М. Платонов [50], С.А. Полієвський [51], С.М. Футорний [59] та ін. приділяють увагу розробці та впровадженню в процес фізичного виховання молоді новітніх оздоровчих форм, методик та програм, спрямованих та оптимальну корекцію фізичної підготовленості та підвищення рівня функціонального стану організму підлітків.

На нашу думку, пошук нових шляхів покращення рівня здоров'я та процесу фізичного виховання учнівської молоді з впровадженням інноваційних методик та форм занять з фізичної культури є актуальним питанням, реалізація якого якомога краще сприятиме розвитку та удосконаленню функціонального стану організму та фізичної підготовленості молоді [23, 36].

1.2. Інтеграція інноваційних програм фізичної культури у навчальний процес з фізичного виховання учнівської молоді

Актуальність впровадження нових програм з фізичного виховання обумовлюється соціальною потребою сучасної спільноти у всебічно розвинутій та здоровій особистості [4, 26]. В процесі фізичного виховання вчителі та учні повинні бути готові до сприйняття і підтримки нових

програм, методик розвитку фізичних якостей та покращення власного рівня здоров'я [43, 66]. Саме з метою підвищення функціонального стану організму та фізичної підготовленості учнів, прогресуюче збільшується кількість нових технологій, концепцій та програм, які поступово впроваджуються в навчальний процес з фізичного виховання у багатьох загально-освітніх школах [18, 36].

Використання новітніх оздоровчих технологій в фізкультурній практиці дозволяє задовольнити потребу людини в виборі доступних та ефективних форм фізичної активності в залежності від її мотиваційних запитів, фізичного розвитку та соціальних передумов [41, 46].

Доцільно та цілком виправдано використовувати в фізичному вихованні науково-технологічні досягнення спортивної культури. За думкою В.М. Платонова [50] важливо не спростовувати та ставити під сумнів існуючі програми, а шукати альтернативні шляхи та вміти обґрунтовувати нові технології та оздоровчі програми у сфері фізичного виховання. Для вирішення цього питання необхідним має бути застосування нових та адаптування вже існуючих прийомів індивідуалізації й диференціації тренуючого впливу та створення типологічних однорідних груп серед тих, хто займається. В свою чергу, під час загально-групових та індивідуальних занять важливим потрібно вважати контроль за самопочуттям, диференціацією фізичного навантаження, а також веденням спортивних щоденників, аналізу фізіологічних показників та динамікою розвитку власного стану здоров'я

В процесі аналізу та вивчення науково-методичної літератури з питання змісту існуючих програм з фізичного виховання учнівської молоді спостерігається ряд недоліків серед яких можна визначити однобічність, неточність в дозуванні фізичного навантаження у добовому ритмі та тижневому мікроциклі, складність для практичного використання та низький рівень формуючих можливостей традиційної системи навчання, яка не

передбачас використання сучасних технологій організації навчально-пізнавальної діяльності підлітків [4, 27].

Останнім часом пошуком новітніх технологій та розробкою програм з фізичного виховання, котрі спрямовані на поліпшення функціонального стану організму та фізичної підготовленості молоді займаються багато вчених. Так, покращення фізичного стану та загального оздоровлення організму студентів М.М. Булатова [12], А.Д. Скрипко [55], Т. Хоули [61], В.М. Платонов [50], С.М. Футорний [59] пов'язують з заняттями гідроаеробікою та плаванням. В свою чергу, сприятливий вплив занять різними видами спорту в навчальному процесі з фізичної культури на організм студентів підкреслюють П.М. Гунько [20], А.Н. Ковтик [34], Т.С. Лисицька [43], А.Д. Скрипко [55]. І нарешті індивідуальний підхід з оптимізацією фізичного навантаження до рівню фізичного стану студентів досліджують В.Г. Арєф'єв [4], В.В. Білецька [9], М.В. Дутчак [22], Ю.М. Фурман [60].

Впровадження оздоровчих технологій та інноваційних програм у фізичну практику загальноосвітніх шкіл є важливим завданням для покращення фізичного виховання та здоров'я учнів. Дотримання принципу використання спортивних технологій, кондиційного та оздоровчого тренування може значно покращити якість фізичної підготовки та здоров'я учнів. Доцільно впроваджувати інноваційні програми, які стимулюють учнів до рухової активності та зацікавленості у фізичній активності. Це може включати сучасні підходи до організації уроків фізичної культури, використання інтерактивних технологій, мультимедіа та ігрових елементів для зроблення занять цікавими і привабливими для учнів [26, 29, 54].

Для оптимальної та якісної побудови процесу фізичного виховання необхідно застосовувати систему контролю та самоконтролю за фізичним розвитком та функціональним станом організму, враховуючи стан здоров'я сучасної молоді та потребу в якісних програмах з оздоровчої та кондиційної фізичної культури з метою покращення фізичної підготовленості за умови

поступового підвищення рівня функціонального стану організму підлітків [42, 50, 55, 60].

Так, Т.Ю. Круцевич [41, 42] вважає одним з основних напрямів оздоровчих занять фізичною культурою переважне використання циклічних вправ аеробного характеру у зв'язку з їх сприятливим впливом на кардіо-респіраторну систему організму. Доцільність їх застосування, як ефективного засобу підвищення фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів також підкреслюють О.В. Андрєєва [2], С.Ю. Барінов [6], О.Я. Кібальник [29], И.А. Криволапчук [39].

Погоджуючись з думкою вище зазначених авторів, серед різних видів спорту, які придатні, як для оздоровчих так й для спортивних тренувань різних груп населення ефективним видом рухової активності, який здатен підвищувати функціональний стан організму з одночасним розвитком рухових якостей необхідно відзначити єдиноборства [33].

Аналіз науково-методичної літератури у сфері оздоровчої та оздоровчо-кондиційної фізичної культури дозволив визначити їх місце між двома різними напрямками, пов'язаними між собою фізичним навантаженням. Це спорт вищих досягнень з одного боку, та лікувальної фізичної культури з іншого [41, 50]. Але, між цьома двома напрямками фізичної культури та спорту знаходиться значно більша ланка сучасних форм фізичної культури, а саме рекреативні, лікувальні, оздоровчі, адаптивні, кондиційні та спортивні заняття [44, 60].

Відомо, що завдання оздоровчих занять полягають в досягненні та подальшій підтримці бажаного стану рівня здоров'я, підвищенні якості життя, профілактиці захворювань, пов'язаних з віком та шкідливим впливом навколишнього середовища. Іншими словами, первинним завданням оздоровчого тренування є підвищення рівня фізичного розвитку до безпечних величин, які б гарантували стабільне здоров'я. В свою чергу, оздоровча фізична культура поділяється на ряд компонентів: оздоровчо-кондиційна, оздоровчо-реабілітаційна та оздоровчо-рекреативна [18, 26, 43].

Лікувально-оздоровчі заняття відрізняються від оздоровчих контингентом тих, хто займається та орієнтовані на людей з незадовільним станом здоров'я, який можна скорегувати або компенсувати за допомогою спеціально підібраних засобів фізичної культури [23, 39].

В той же час, сукупність засобів, які мають фізкультурно-оздоровчий вплив на організм людини та спрямовані на підтримку та підвищення функціонального стану організму та фізичної підготовленості, а також здатні знижувати ризик захворювань прийнято позначати терміном “оздоровчий фітнес” або кондиційне тренування [42, 50, 66].

При плануванні занять оздоровчою фізичною культурою потрібно керуватися відповідністю параметрів фізичного навантаження з індивідуальними адаптаційними можливостями організму людини. Саме такий принцип здатен якісно та надійно формувати бажаний оздоровчий ефект. На відміну від великого спорту, який вимагає від спортсменів навантаження на межі людських можливостей, у кондиційному тренуванні стає можливим виконання спортивних розрядів по мірі підвищення функціонального стану організму без шкоди для власного здоров'я [29, 55].

Відомо, що заняття у великому спорті не гарантують зміцнення здоров'я людини, на відміну від кондиційного тренування де перспективною може опинитися ідея орієнтації старшокласників на нижче зазначені величини, які були запропоновані Л.Я. Іващенко [28]. Так, для учнів з низьким вихідним рівнем фізичного підготовленості це може бути рівень спортсменів III розряду, з високим рівнем не нижче II розряду, для решти – проміжне значення між верхніми та нижніми межами спортивних розрядів.

На думку Т.Ю. Круцевіч [46] кондиційно-тренувальний напрямок належить до загальнодоступного (ординарного) спорту, а саме, фізкультурно-кондиційного спорту. Де фізичне навантаження кондиційного тренування вимагає від тих, хто займається певної попередньої фізичної підготовки. Такої ж думки дотримуються й іноземні фахівці з фізичної культури та спорту, які часто визначають кондиційне тренування терміном “фітнес”.

У свою чергу, на теренах СНД також збільшується кількість інноваційних тренувальних програм, які спрямовані на покращення функціонального стану організму та фізичної підготовленості різних груп населення, але в той же час, спостерігається відсутність у розумінні та єдності понять, що до класифікації видів тієї чи іншої програми. Так, ряд авторів, серед яких М.В. Дутчак [22], И.А. Криволапчук [39], Т.С. Лисицька [43], В.Н. Селуянов [54], Ю.М. Фурман [60] дотримуються формулювання “оздоровчі заняття”, інші позиціонують їх, як спортивні серед них Н.В. Анохин [3], С.А. Горбунов [18], А.Н. Ковтик [34], А.П. Койносов [36] й нарешті В.В. Білецька [9], М.М. Булатова [12], Л.Я. Іващенко [28], А.Д. Скріпко [55] відносять їх до кондиційних занять.

Стає цілком очевидним, що усі авторські тренувальні програми поєднує мета підвищення рівня здоров'я та корекція функціонального стану організму і фізичної підготовленості людини, але серед багатьох правомірних розбіжностей у змісті, також спостерігається неоднозначність принципів за якими відбувається віднесення до оздоровчого, спортивного або кондиційного напрямку занять [2, 54].

1.3. Організація спортивних секцій за видами спорту

На більшості підприємств, установ та учбових закладах України діють фізкультурні колективи. Однак у багатьох з них, навіть при наявності необхідних умов, відсутні спеціалізовані спортивні секції та команди з окремих видів спорту, які змогли б включити всіх бажаючих у систематичне тренування та участь у спортивних змаганнях [36, 55].

Основним завданням кожного колективу фізкультури є організація різних спортивних секцій та команд, а також впровадження систематичної учбово-тренувальної та спортивної роботи серед молоді та дорослого населення. Колективи фізкультури покладають завдання створити сприятливі умови для проведення щорічних спартакіад у своїх колективах [47, 59].

Досвід свідчить, що у будь-якому колективі фізкультури можна успішно створити спортивні секції з різних видів спорту. Це передбачає проведення цілорічної навчально-тренувальної та спортивної роботи, готування фізкультурників і виконання нормативів комплексів [36].

Перш за все, важливо обговорити питання щодо створення спортивних секцій і команд під час засідання ради колективу фізкультури та узгодити план організації цих секцій. Далі слід взяти на увагу питання щодо місця для тренувальних занять. У випадку, якщо у колективу фізкультури відсутня власна спортивна база (стадіон, майданчики, зал, клуб тощо), необхідно розглядати можливості для її створення. Це може включати в себе будівництво простих майданчиків, облаштування місць для занять у клубі або іншому приміщенні, а також виготовлення або придбання необхідного інвентарю [46, 50].

Для створення простих спортивних споруд можуть брати участь фізкультурники, які виражають бажання займатися певним видом спорту. У процесі будівництва майданчиків можуть використовуватися місцеві будівельні матеріали. Також можна домовитися з сусіднім колективом фізкультури про використання їхньої спортивної бази для тренувальних занять секції або команди. Деякі види спорту, такі як шахи, шашки, настільний теніс, городки, велосипедний спорт, лижний спорт та інші, не вимагають складних споруд для тренувальної та спортивної роботи. Інвентар та частину устаткування можна виготовити самостійно (стіл для настільного тенісу, городки тощо). Щодо велосипедів і лиж, то вони можуть бути в наявності у багатьох бажаючих, що дозволяє налагоджувати тренування [36].

Одночасно з заходами зі створення спортивної бази проводиться підбір керівників секцій і команд, якщо їх в колективі фізкультури ще немає. Для цього рада колективу фізкультури може обирати спортсменів-розрядників, демобілізованих воїнів української армії та учнів старших класів для підготовки їх до ролі громадських інструкторів, тренерів і суддів [47, 50].

Для проведення семінарів та курсів з підготовки громадських інструкторів та тренерів, залучають найдосвідченіших викладачів фізкультури, тренерів і спортивних суддів вищих категорій, а також лікарів. Ради спортивних товариств і організацій (які є в кожному районі), ради спортивних товариств, федерації, колегії суддів та тренерські ради завжди готові надати підтримку колективам фізкультури у проведенні семінарів з підготовки громадських фізкультурних кадрів [36, 59].

Поруч із вирішенням цих завдань, важливо впроваджувати організаційно-пропагандистську роботу. Зазвичай, на загальних зборах працівників виникає питання про організацію спортивних секцій, груп для здоров'я та команд з окремих видів спорту. Через різноманітні канали, такі як радіо, стінна газета, об'яви, оголошується можливість запису до спортивних секцій та команд. Ефективним є також проведення спеціальних спортивних вечорів з виступами найкращих спортсменів колективу або запрошених майстрів спорту. На таких вечорах можна проводити запис до спортивних секцій [46, 47].

Коли ці заходи будуть здійснені і бажаючі брати участь у тих чи інших секціях виявлені, скликаються загальні збори, на яких обговорюються завдання учбово-тренувальної і спортивної роботи та обирається бюро секцій (у складі 5-7 чоловік), яке разом з громадським інструктором має здійснювати керівництво учбово-спортивною роботою. Бюро спортивних секцій виконує наступні обов'язки:

- надає допомогу раді колективу фізкультури та громадському інструкторові в складанні й здійсненні розкладу тренувань та календарного плану спортивних заходів;
- забезпечує вибори капітанів команд, старост груп і контролює їхню роботу;
- складає положення і програми змагань;
- контролює збереження спортивного інвентаря й обладнання та забезпечує своєчасний його ремонт;

- готує місця змагань;
- комплектує суддівську колегію та проводить агітаційно-пропагандистську роботу з фізичної культури і спорту [50, 59].

Організація спортивних секцій, команд та груп здоров'я — це лише частина заходів у розгортанні спортивно-масової та оздоровчої роботи. Головний акцент повинен бути зроблений на тому, щоб спортивні секції проводили систематичні учбово-тренувальні заняття, брали участь у спортивних змаганнях, товариських матчах, спартакіадах і так далі, відповідно до певного плану. Тільки в таких умовах рада колективу фізкультури та спортивні секції виконують свою роль організаторів масової оздоровчої та фізкультурно-спортивної роботи. Лише в таких умовах в колективі фізкультури буде активне спортивне життя, і зростатиме кількість кваліфікованих спортсменів [36, 47, 55, 59].

1.4. Загальна характеристика фітнесу

Слово "фітнес" (англ. "to be fit") можна перекласти як "підготовлений" або "бути у формі". У фітнесі використовується кілька концепцій. По-перше, це визначається як комплекс заходів, спрямованих на всебічний фізичний розвиток особи та поліпшення її здоров'я. Зазвичай це включає в себе тренування з використанням вагових навантажень для розвитку силових якостей і збільшення м'язової маси, аеробні тренування для поліпшення аеробних здібностей, розширення гнучкості, а також вдосконалення культури харчування та здорового способу життя. Окрім того, розрізняють загальний і фізичний фітнес [8].

Загальний фітнес - це система фізичної активності, яка охоплює не тільки збереження відмінної фізичної форми, але й враховує інтелектуальні, емоційні, соціальні та духовні аспекти. Якщо один із цих компонентів відсутній, система втрачає свою ефективність. Також використовується термін "позитивне здоров'я" [56].

Фізичний фітнес представляє собою прагнення до досягнення оптимальної якості життя шляхом досягнення вищого рівня підготовленості, враховуючи стан тестування та мінімізуючи ризик порушення здоров'я. Цей стан часто визначається як "гарна фізична підготовленість". Зазвичай заняття фітнесом відбуваються у спеціальних клубах під керівництвом досвідчених інструкторів, хоча це не є обов'язковою умовою [28].

Фітнес охоплює набагато ширше поняття, ніж просто відвідування фітнес-клубу з великою кількістю сучасного обладнання. Якщо особа має бажання підтримувати відмінну фізичну форму, існує безліч способів досягнення цієї мети: лижі, ковзани, ролики, бадмінтон, волейбол, футбол, біг на стадіоні, плавання в басейні - все це може стати формою особистого фітнесу. Незалежно від того, чим саме займається людина (наприклад, студент), головне - регулярність та отримання задоволення від процесу. Такий підхід робить фітнес не лише засобом утримання форми, але й невід'ємною частиною задоволеного життя [11, 61].

Фітнес став не просто фізичною активністю, але й способом життя, який сприяє збереженню й зміцненню здоров'я, вирівнюванню емоційного стану та покращенню фізичної форми. Варто також зазначити, що він має своїм корінням фітнес як вид спорту, який виник у межах змагального бодібілдінгу, і його засновником є американець українського походження Віллі Бойко. Ідея Віллі полягала в поєднанні конкурсу краси з активністю, і він успішно розробив програми для тренувань, підготував фахівців та визначив це все під терміном "фітнес". Ця концепція зустріла позитивний відгук, і в 1984 році була створена Міжнародна Федерація Фітнесу, на чолі якої зараз стоїть сам Віллі Бойко. Змагання в цьому виді спорту проводяться у форматі трьох раундів:

- у першому раунді спортсмени представляють себе у вечірньому вбранні перед мікрофоном;
- у другому визначаються пропорційності будови тіла;

- у третьому – довільна програма, або фітнес-раунд, що складається з довільної програми з елементами акробатики, гімнастики, силових вправ, поєднаних із хореографією.

У сучасних умовах спортивний фітнес вирізняється своєю універсальністю, надаючи можливість спортсменам, які залишилися непричетними до інших видів спорту або мають обмежені можливості для прояву своїх навичок, отримати новий спортивний шанс. Важливо відзначити відсутність вікових та зовнішніх обмежень, а також відмову від використання допінг-програм та уникнення серйозних травматичних ризиків [61, 66].

В Україні ініціатором фітнес-руху стала Вікторія Зикова. Її наполегливість призвела до створення Київського фітнес-союзу в 1994 році, що послужило базою для утворення Української федерації фітнесу у 1996 році. Вікторія Зикова виступає як президент цієї федерації та офіційний представник Міжнародної Федерації Фітнесу в Україні. УФФ здобула значущі успіхи в професійному спорті, включаючи титул Чемпіона Світу та Європи серед чоловіків, двічі Чемпіонки Світу серед жінок. Крім того, учасники Федерації здобули 2 і 3 місця серед жінок на Чемпіонаті Світу в Лас-Вегасі [26, 54].

Ось тільки п'ять причин з тисячі, з огляду на які нам необхідно зайнятися фітнесом вже сьогодні:

1. Фітнес – це добре самопочуття і здоров'я. Вже через кілька днів після початку занять кожен почне себе відчувати молодшим і здоровішим, а поступово багато недуг, які виникли внаслідок малорухливого способу життя, почнуть відступати, або зникнуть взагалі. Для хворих спини і суглобів фітнес – взагалі панацея.

2. Фітнес – це краса. М'язи тіла зміцніють, будова його стане кращою, вага знизиться. Разом із потом з організму виділяться шлаки й інші, що засмічують нас, речовини. Покращиться стан шкіри. А правильне збалансоване харчування закріпить і підсилить ці досягнення.

3. Фітнес – це новий погляд на себе, підвищення самооцінки і зростання впевненості у собі. І, як наслідок, досягнення нових результатів у кар'єрі, особистому житті, творчості.

4. Фітнес – це новий погляд на світ. Тому що здорова, красива і успішна людина дивиться на світ зовсім по-іншому, ніж невдаха. Депресії й пригнічений настрій залишаються у далекому минулому. Людина стане більш терпимою і доброю, у вас покращаться стосунки з оточуючими.

5. Фітнес – це дорога до довголіття. Правило “Рух – це життя” ще ніхто не спростував. Відмова від шкідливих звичок, правильне харчування, рухова активність, гарне здоров'я й позитивний погляд на життя значно підвищують шанси на те, щоб прожити тривале й гідне життя [57].

У певному контексті регулярні заняття спортом для жінок можуть бути ще важливішими, ніж для чоловіків. Виявляється, що прості гімнастика та фітнес можуть вирішити безліч проблем із здоров'ям, зовнішнім виглядом та самопочуттям [54].

Наведемо шість основних причин, що пояснюють важливість фітнеса в житті людини:

1. Фітнес допомагає формувати масу. Без сумніву, регулярні заняття фітнесом допоможуть зберегти струнку фігуру, або відновити її. При цьому у людини не лише покращиться самопочуття й настрої, але і зникнуть проблеми, пов'язані із зайвою масою.

2. Фітнес заповнює вільний час. Напевно, на перший погляд, ця причина багатьом здасться безглуздою, але інколи бувають такі періоди в житті, коли надмір вільного часу провокує виникнення відчуття самотності. Слід рушати у фітнес-клуб! Після тренування настрої людини помітно покращиться.

3. Фітнес стимулює і підтримує роботу серця. Якщо у сім'ї хворіють на серцево-судинні захворювання, за допомогою фітнесу можна зміцнити серцевий м'яз і таким чином продовжити своє життя на декілька років.

Фізична активність прискорює серцевий і дихальний ритм, що зберігає здорове серце. Слід пам'ятати, що серце – це теж м'яз.

4. Фітнес – кращі ліки від стресу Під час занять фітнесом ви позбувається стресу, викликаного сімейними негараздами, есприємностями на роботі, сваркою з близькою людиною. Якщо людина відчуває, що вдома й на роботі все частіше дратується через дрібниці, намагайтеся частіше увати в спортзалі.

5. Займаючись фітнесом, людина подає хороший приклад. За результатами недавно опублікованого в одному з медичних журналів дослідження, в батьків, які займаються фітнесом, більше шансів виховати успішних і здорових дітей. Виявляється, самодисципліна дуже впливає на характер дітей, особливо, якщо з дитинства залучати їх до занять спортом, аби з часом це стало звичкою.

6. Разом із потом з організму виходять шкідливі токсини негативна енергія. Перед тим, як до зайнятися фітнесом, необхідно проконсультуватися з приводу навантажень увашого лікаря. У деяких випадках доцільно буде пройти попередній фітнес-тест, який допоможе визначити ступінь підготовленості початківця. Почати займатися фітнесом можна з будь-яким рівнем підготовки, і початківець спортсмен під керівництвом досвідчених інструкторів зможе підібрати ті види тренувань, які йому найбільш цікаві (аеробіка з елементами єдиноборств, степ-хореографія, йога тощо.) Залежно від спрямованості засобів, сучасні програми можна розділити на чотири групи: кардіопрограми; програми силової спрямованості; програми “розумне тіло”, функціональні тренування [12, 61].

Існує різновид класифікації фітнесу, в якій виділяються кардіопрограми, спрямовані на розвиток кардіо-респіраторної системи. Під час таких тренувань відбуваються значні зміни у серцево-судинній системі, що призводить до активізації обміну речовин. Систематичне повторення таких навантажень сприяє адаптивним реакціям, таким як зниження частоти серцевих скорочень, зменшення артеріального тиску у стані спокою,

підвищення фізичної працездатності та інше. Ці програми мають велике значення в нормалізації маси тіла. До цієї групи програм відноситься класична (базова) аеробіка, яка почала розвиватися в США в 80-х роках минулого століття. Провідні фахівці фітнесу та зірки Голлівуду спільно розробляли та пропагували програми, спрямовані на поліпшення здоров'я, зменшення маси тіла та корекцію фігури. Термін "аеробіка" був запропонований американським лікарем Кенетом Купером, який визначив його як "різні види рухової активності, що мають оздоровчу спрямованість". У кінці 60-х років Купер керував дослідницькою роботою по аеробному тренуванню солдатів військово-повітряних сил США. У 1963 році була опублікована його книга "Аеробіка", в якій викладено основи цього тренування, адаптовані для широкого кола читачів [54, 66].

Термін "аеробний" виник у контексті фізіології і визначає хімічні та енергетичні процеси, які забезпечують роботу м'язів. Ці процеси можуть відбуватися лише в присутності кисню, тобто в аеробних умовах. Під час аеробних процесів виробляється значно більше енергії, ніж при інших типах реакцій. Аеробні види рухової активності включають ходьбу, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді та інші. Комплекси загально-розвивальних та танцювальних вправ також ефективно стимулюють роботу серцево-судинної та дихальної системи, порівнянно з зазначеними видами рухової активності. Термін "аеробіка" застосовується до різноманітних програм, які виконуються під музику та мають танцювальну спрямованість. Цей напрямок оздоровчих занять набув великої популярності у всьому світі [8, 61].

Сучасна класична аеробіка володіє власною хореографічною "мовою", що включає різноманітні кроки, підскоки, стрибки на місці та з просуванням уперед, назад, убік. Вони організовані в комбінації різної координаційної складності і виконуються без пауз відпочинку в системі Non Stop, під музичний супровід із швидкістю 120-160 уд/хв. Аеробіку можна класифікувати наступним чином: оздоровча, прикладна та спортивна.

Оздоровча аеробіка є напрямом масової фізкультури з регульованим навантаженням. Вона включає аеробну частину заняття, яка передбачає підтримку на певному рівні роботи кардіо-респіраторної системи [11, 28].

Спінінг - це групове заняття, яке відбувається на спеціальних велотренажерах. Під час цих тренувань учасники, під керівництвом інструктора та під музичний супровід, імітують шосейну велогонку. Виконання вправ з різних вихідних положень, з різною потужністю та темпом обертання педалей, сприяє отриманню різнобічного навантаження. Одним із найбільш сучасних напрямків у велоаеробіці є аквасайклінг. Це заняття на велосипедах, яке проводиться у воді [11].

Тай-бо, кік-аеробіка та бокс-аеробіка - це програми, в яких рухи класичної аеробіки поєднуються з елементами бойових мистецтв. Головною метою є не тільки вдосконалення техніки рухів, але й отримання оптимального фізичного навантаження. Слайд-аеробіка (slide) представляє собою силовий вид аеробіки. Під час тренувань учасники взувають спеціальне взуття і ковзають по гладкій доріжці завдовжки 183 см і шириною 61 см, виконуючи вправи, що нагадують рухи ковзана, лижника або роликового ковзана. Слайд-аеробіка сприяє зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, а також розвитку м'язів і суглобів. Це може бути оптимальним видом аеробіки для жінок, які бажають позбавитися жирових відкладень на стегнах.

Кік-аеробіка - це спеціальна програма, яка об'єднує кардіо-інтенсивність і координацію, дозволяючи тренувати та удосконалювати основні показники організму. Ця програма орієнтована на розвиток загальної і силової витривалості, сили та гнучкості м'язів, а також спритності і координації. Враховуючи вік та різні рівні підготовленості, програма створена так, щоб відповідати потребам тих, хто займається. Тай-кик - це форма тренувань, яка комбінує популярну техніку тай-бо з інтенсивними вправами із скакалкою. Тай-кик дозволяє досягти не лише швидкого тренувального ефекту, але й вивчити прийоми рукопашного бою [17, 68].

Серед групових програм, які пропонуються спортивно-оздоровчими клубами, від 40% до 50% складають різноманітні вправи для розвитку сили. Ці вправи охоплюють всі м'язи тіла, включаючи окремі вправи для верхньої частини тіла, м'язів живота і спини. Для підвищення ефективності таких занять широко використовують різні вільні ваги, такі як гантелі, боді-бари (гімнастичні палиці), спеціальні штанги (памп), набивні м'ячі та гири. Силкові програми включають в себе такі види занять, як тренування в тренажерному залі. Використання тренажерних пристроїв дозволяє ізольовано навантажувати певні групи м'язів, легко диференціювати фізичні навантаження і, за думкою багатьох фахівців, створювати безпечні умови для занять [28, 61].

Заняття з шейпінгу включають вправи стато-динамічного характеру, що передбачають короткотривалі зупинки (0,5-1 с) у різні моменти циклу руху. Ці вправи сприяють поліпшенню працездатності та силової витривалості м'язів, сприяючи формуванню і підтримці м'язового тону. Заняття з бодіпампу включають в себе тренування з невеликими штангами (пампами), вага яких зазвичай коливається від 2 до 20 кілограмів. Тренування проводиться без зупинок протягом 45 хвилин під ритмічну музику. У цій програмі відсутні танцювальні елементи, замість них використовуються різні жими, нахили і присідання. Тренувальний ефект аеробіки з штангою високий, але рекомендовано її лише фізично підготовленим людям [8, 56].

Бодібілдинг - це конкретна програма, спрямована на оптимальний розвиток і збереження м'язових волокон, що ефективно протистоїть їх руйнуванню. Сильні, підтягнуті м'язи не лише призводять до естетичного вигляду, але й сприяють загальному самопочуттю. Тренування за методом бодібілдингу також може стабілізувати або знизити кров'яний тиск (особливо при регулярних вправах з обтяженням, а не важкій атлетиці), зміцнити м'язи спини, підвищити кровообіг до підшкірних клітин, що надає шкірі молодість і еластичність. Це може зменшити інтенсивність стресу, покращити

функціонування імунної системи і зменшити ризик захворювань, таких як рак чи серцево-судинні захворювання [21, 57].

Гирьовий тренінг має свої позитивні аспекти, зокрема, викликає значні гормональні зміни в організмі у порівнянні із звичайними силовими навантаженнями. Це є ідеальним методом для розвитку м'язів, опорно-рухового апарату та силової витривалості. Гирі піднімаються так, ніби люди робили це природно, піднімаючи важкі предмети [1].

Тренажери є чудовою ідеєю для людей із зайвою вагою або низькою фізичною підготовкою, оскільки вправи на них можна виконувати в положенні сидячи з підтримкою спини. Проте, якщо тренажери не доступні, гантелі становлять чудовий спосіб початку зміцнення м'язів [56].

Останнім часом увагу фахівців привертають програми напрямку "Розумне тіло" (Mind-Body), які асоціюються із концепцією інтелектуального фітнесу. На початку XXI століття йога стала одним із найпопулярніших методів зміцнення тіла та розвитку гнучкості. Це відбувається тому, що прихильники фітнесу розуміють, що для досягнення найкращих результатів необхідно фокусуватись не лише на концентрації тіла, але й на концентрації розуму [11].

Йога - це не лише набір вправ; це складний та незвичайний спосіб життя. Це захоплива та ефективна програма тренувань, яка спрямована на досягнення балансу між тілом і розумом, розвиток гнучкості, сили та витривалості. Крім того, йога сприяє покращенню фізичної форми, розвитку концентрації та запобіганню травмам, а її основи ґрунтуються на наукових принципах. Йогів вірують у можливість впливу на фізіологію через фізичні та психічні вправи. Вони відзначають, що ця можливість базується на тисячолітній вірі у таємничу життєву силу, відому як кундаліні. За легендою, ця сила "дремле" у нижній частині хребта, де розташований важливий нервовий центр. Йоги вважають, що фізичні вправи можуть розбудити цю силу, яка, піднявшись угору та об'єднавшись з Праною - животворчою силою, дарує людині надприродну енергію [12, 28, 66].

Метод пілатесу об'єднує елементи різних напрямків фізичної культури, таких як йога, акробатика та хореографія. Одночасно він ґрунтується на загальних принципах, які об'єднують ці різні елементи в єдину систему. Розроблений Джозефом Пілатесом, цей метод удосконалення тіла спрямований на розтягування та зміцнення м'язів, покращення їхнього тону, виправлення постави, збільшення рівня розвитку гнучкості та відчуття рівноваги. Основні принципи методики пілатесу включають контроль, концентрацію, усвідомлене дихання, центрування, розслаблення, скеровані рухи та координацію. Завдання пілатесу полягають у зміцненні м'язів, поліпшенні координації та балансу тіла, виправленні постави, стимулюванні циркуляції та позитивному сприйнятті власного тіла [54, 57].

Координаційні тренування, спрямовані на розвиток рівноваги, виокремилися в окремий блок і завдяки цьому набули особливої популярності серед дітей та осіб у віці 40-50 років. Фітнес-індустрія активно пропонує різне обладнання для таких тренувань, такі як спеціальні гумові півсфери (BOSU), рухливі платформи (CORE) та м'які поролонові валики. Також використовують різноманітні гумові та набивні м'ячі, які раніше були характерні для гімнастики і лікувальної фізкультури, а тепер знаходять застосування в фітнесі. У сфері аеробіки особливо популярні програми, в яких використовується спеціальний пластиковий м'яч діаметром від 35 до 65 см. Це сприяє ігровим елементам під час занять, забезпечує ретельне вдосконалення окремих м'язових груп, розвиває відчуття рівноваги, поліпшує поставу та координацію рухів [21, 66].

Термін "фітбол" складається зі слів "fit" (оздоровлення) і "ball" (м'яч) і був винайдений швейцарським лікарем-фізіотерапевтом Сюзан Кляйнфогельбах у 50-х роках минулого століття [8]. Заняття фітболом надають унікальну можливість впливати на м'язи спини та хребта, оскільки хребет є віссю нашого організму, і його стан відображає загальне здоров'я людини. У фітнесі важко знайти інші вправи, які б одночасно підвищували тонус м'язів, покращували взаємну координацію, розвивали рівновагу,

сприяли поліпшенню роботи вестибулярного апарату та працювали над формуванням рельєфу всього тіла [8, 11].

Каланетика - це комплекс вправ, розроблений американською фізкультурницею Каллан Пінкней. Включаючи елементи різних східних гімнастик та спеціальні дихальні вправи, каланетика охоплює всі частини тіла та базується на вправах на розтяжку та статичних вправах. Основною метою каланетики є стимуляція глибоко розташованих м'язів. Кожна вправа включає в себе всі м'язові групи тіла. Цей метод спрямований на нормалізацію обміну речовин, зміцнення м'язів, зменшення ваги та об'єму тіла. Основне завдання - навчитися контролювати власне тіло. Вихідна позиція для всіх вправ у комплексі каланетики - ноги на ширині плечей, спина пряма, живіт утягнутий [11, 26].

Стретчінг, виконуваний під спокійну музику, є ефективним засобом для зняття стресу, зменшення втоми та надання відчуття спокою. Ця форма розтяжки позитивно впливає на якість сну, зменшує ризик серцево-судинних захворювань та сприяє зниженню артеріального тиску. Вправи на розтяжку також входять до складу антицелюлітних програм. Під час самостійних занять стретчінгом рекомендується утримуватися від надмірного навантаження і не вибирати великі інтенсивності. Розпочинайте з розминки, щоб розігріти м'язи. Глибоке і рівне дихання є важливим елементом. Кожну вправу слід виконувати, доки не відчуєте зникнення напруги в м'язах [57].

Яка б оригінальна не була би та чи інша фітнес-програма, у її структурі виділяють такі компоненти: розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна (відновлювальна) частина. Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається [8, 66].

Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків: підводячий

(підготовка організму до заняття); аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму); танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей); корегувальний (корекція фігури і силові вправи); профілактичний (профілактика різних захворювань); додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості); вільний (розвиток музично-ритмічних здібностей); релаксаційний (відновлення після занять, зняття втоми і розслаблення) [28, 66].

Важним елементом сучасних фітнес-програм є стретчінг (розтягування) – це система фіксованих положень різних частин тіла для поліпшення еластичності м'язів і розвитку рухливості в суглобах. Після зігрівальних вправ або завершення аеробної чи силової частини тренування, а також у якості самостійної активності стретчінг допомагає знизити надмірне нервово-психічне напруження, позбавляє від синдрому відстроченого болю у м'язах після фізичних навантажень і служить профілактикою травм. Фізіологічною основою стретчингу є міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м'язі та сприяє підсиленню обмінних процесів в ньому.

Внаслідок систематичних тренувань великою мірою покращується еластичність м'язової тканини та зв'язків, збільшується амплітуда рухів у суглобовому комплексі. Ефективність стретчингу визначається раціональним підходом, що передбачає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип, орієнтований на конкретні м'язові групи, включає обмежену кількість вправ (зазвичай 5-7), що спричиняє локальний, але значний ефект. Другий тип комплексу складається з вправ, спрямованих на ізольовані м'язові групи. Рекомендується виконувати стретчинг щоденно протягом 15-30 хвилин, чергуючи різні напрямки. Основні вправи тонічного стретчингу виконуються у стоячому положенні, з випадами, нахилами тіла, сидячи та лежачи. Тривалість утримання позицій (від 5 до 30 секунд) залежить від рівня фізичної підготовленості. Необхідно враховувати, що невід'ємною

частиною фітнес-програми є оцінка фізичного стану особи, включаючи антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, силу і витривалість м'язів та гнучкість [8, 21].

Кожен вид спорту і напрям фітнесу постійно бореться за те, щоб збільшити кількість своїх прихильників. З'являються нові модні види спорту, запропоновано нові фітнес-заняття, але проблеми зі здоров'ям і рівнем фізичної підготовки населення земної кулі залишаються. Як же не загубитися в цьому нескінченному потоці інформації про науку руху та оздоровлення? Як скласти фітнес-програму тренувань для досягнення бажаних вами цілей? Отже, перед складанням фітнес-програми необхідно визначити чотири основні моменти:

- режим або тип тренувань;
- частоту занять;
- тривалість кожного заняття;
- інтенсивність кожного заняття.

Режим або тип тренувань. Існує величезна кількість видів фізичної активності, як і видів спорту. Кожен із них має безліч своїх шанувальників. Тому при виборі виду фізичної діяльності головне, на що слід звернути увагу в першу чергу – щоб вам подобалося ними займатися і щоб ви могли займатися цими тренуваннями протягом усього життя. Це необхідно враховувати, оскільки важливу роль у тренуваннях відіграє мотивація. Крім того, обраний вами вид тренувань повинен точно відповідати вашим потребам сьогодення. Не раціональним буде змінювати форму м'язів тіла за допомогою аеробних навантажень і, навпаки, покращувати роботу серцево-судинної системи з допомогою силових. Хоча і в тому, і в іншому випадку будуть невеликі позитивні зміни, але краще буде, якщо обраний вид фізичної діяльності буде точно відповідати поставленим цілям [8, 66].

Вибір місця для занять (фітнес-клуб, дім або вулиця) та наявність в ньому обладнання суттєво впливають на кінцевий вигляд вашої фітнес-програми. Навіть на перший погляд схожі тренажери від різних виробників

можуть надавати різних відчуттів під час тренувань. З огляду на особливості будови скелету чи існуючі захворювання опорно-рухового апарату (наприклад, біль у спині чи коліні), деякі тренажери можуть викликати дискомфорт. У таких випадках рекомендується замінити вправу аналогічною, яка не викликає неприємностей. Багато людей намагаються включити в свою фітнес-програму всі нові та популярні види спорту [12, 28]. Однак, важливо враховувати особисті особливості та фізичний стан, обирати види активності, які приносять задоволення і відповідають індивідуальним потребам та обмеженням.

Сучасні фітнес-клуби розширюють свій спектр послуг не з метою того, щоб кожен займався усіма видами фітнесу, але для того, щоб кожен міг обрати найбільш зручний для себе. Ваши друзі та родина можуть не ділити вашу пристрасть до тренажерного залу, але знайти для себе найбільш прийнятний вид занять, і тоді ви зможете разом відвідувати один і той же клуб. Об'єднання фанатів фітнесу різних напрямків в одному місці - основна мета великих фітнес-центрів [21]. Такий підхід дозволяє створити сприятливу атмосферу для різних інтересів і надихає на спільні тренування та досягнення фітнес-цілей.

Незалежно від того, яким спортом ви займаєтеся, для кожної людини важливий розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості та гнучкості. Цим трьома напрямками фізичної активності необхідно приділяти хоча б мінімум уваги. Частота занять. Частоту занять визначають різні фактори, але головне, що вона не може бути розглянута без урахування обраного режиму тренувань, тривалості та інтенсивності занять. Крім того, першочерговими факторами для визначення частоти занять є: наявність часових ресурсів (вільного часу) або графік вашої роботи, наявність рухових навичок, рівень і терміни поставленої мети, рівень фізичної підготовки. Різні види тренувань мають різну оптимальну частоту занять. Зазвичай чим сильніша напруга потрібна в обраному виді фітнес тренувань або спорту, тим рідше вони повинні відбуватися [28, 56].

Тренування досвідчених “силовиків” (штангістів, пауерліфтерів або культуристів можуть відбуватися рідше одного разу на тиждень). Зверніть увагу, що це стосується саме досвідчених атлетів зі стажем більше десяти років. Тренування зі складною руховою координацією, але з набагато меншою напругою, наприклад, теніс, можуть проходити один – два рази на день щодня. Тривалість й інтенсивність тренувань, які визначають частоту занять, залежать від вашого досвіду. Початківці не 55 можуть розвинути високу інтенсивність і тривалість тренувань, тому фізично вони можуть проводити заняття часто, але за умови низької інтенсивності та тривалості занять. Буває, тренування початківця зі слабким початковим рівнем підготовки може тривати не більше 5 хв. Часті, але з мінімальними навантаженнями тренування потрібні для оптимального (найкращого) звикання (адаптації) до фізичної роботи і швидшого формування рухових навичок, без яких неможливе підвищення інтенсивності тренувань. З часом навантаження можна буде збільшувати, а частоту занять зменшувати. Виходить, що чим нижчий рівень фізичної підготовки, тим вища частота проведених тренувань [21, 57].

Для дуже слабо підготовлених людей можна почати фітнес – програму зі щоденної п'ятихвилинної зарядки або прогулянок навколо будинку. Результати проведених досліджень показали, що найбільш оптимальною частотою для початківців є проведення 3-5 занять на тиждень. Це, однак, не означає, що проведення 6 або 7 занять на тиждень не надасть позитивного додаткового впливу, просто оптимальний результат забезпечують 3-5 занять на тиждень. Починати слід з 3 занять на тиждень і довести до 5, якщо м'язова діяльність приносить задоволення і добре переноситься. Буває, людина активно приступає до занять, тренуючись щодня протягом декількох тижнів, що зрештою призводить до значного стомлення. Однак в умовах сучасного життя людині рідко вдається вийти на рівень трьох занять на тиждень внаслідок своєї великої завантаженості на роботі. Найчастіше трапляються випадки, коли люди можуть тренуватися два або навіть тільки один раз на

тиждень. За спостереженнями, мінімальні позитивні зрушення можуть виявитися, якщо вдається займатися не рідше одного разу на дев'ять днів [8].

Таким чином, визначення частоти занять з урахуванням потреб у досягненні цілей і можливостей займатися досить часто є одним із ключових питань складання вашої фітнес – програми. Якщо ви не виходите на рівень трьох занять на тиждень, постарайтеся докласти зусиль і знайти вільний час для досягнення цього рівня. Якщо ви вже вибрали напрямки фітнесу, у яких хотіли б працювати і розвиватися, визначилися з частотою занять, встановили найближчі цілі і виділили час для щотижневих тренувань (тому що тренуватися необхідно якщо не щодня, то хоча б щотижня), то слід визначити тривалість занять. Тривалість занять зазвичай змінюється залежно від зміни інтенсивності. Якщо інтенсивність тренувань підвищується, то тривалість зменшується. Після підвищення інтенсивності починають збільшувати тривалість до певної межі, встановленої залежно від перерахованих вище факторів, потім інтенсивність знову підвищують, а час тренування зменшують [11, 54].

Простий приклад: Для аеробних тренувань вибрали ходьбу по біговій доріжці швидкістю 5 км/год. На першому тренуванні ви проходили дистанцію за 10 хв, після чого ваш пульс піднявся вище межі цільової зони, тому ви тренування припинили. Щотижня ви додавали по 5 хв. Через 10 тижнів ваше тренування триватиме 1 годину. На жаль, ваш спосіб життя не дозволяє проводити у фітнес – клубі, наприклад, більше 1,5 години, але ж потрібно ще розвивати силу й гнучкість. Тому, приділивши розвитку сили 40 хв, гнучкості 15 хв, на аеробіку вам залишається не більше 45 хв. Це означає, що настав час підвищити інтенсивність на 10 %, що складе 5,5 км/год і зменшити час занять до 30 хв, поступово підвищивши його до 45 хв і знову підняти рівень інтенсивності. Зазвичай зміна інтенсивності та тривалості заняття коливається в межах 5-10% залежно від самопочуття і наявності необхідного обладнання. Приклад: часто буває, що різниця між вагою гантелей перевищує 10 % (10-15 кг – різниця 33 %). Рекомендована загальна

тривалість заняття для початківців у фітнес-клубах становить 60 хв. Інтенсивність занять – найбільш важливий фактор складання фітнес-програми. Правильно вибрана інтенсивність може підвищити інтерес до продовження занять фітнесом, що буде стовідсотковою гарантією того, що ви досягнете бажаних результатів. Помилка у виборі інтенсивності є головною причиною припинення тренувань. Якщо інтенсивність надто мала, то тренування зазвичай припиняють через відсутність результату. Хто ж захоче витратити свої ресурси часу та грошей, не отримуючи за це жодної компенсації у вигляді підвищення рівня фізичної форми й поліпшення стану здоров'я? Коли ж інтенсивність надто велика й організм не встигає пристосуватися до темпів підвищення навантаження, вмикається біологічний закон адаптації “наближення – відторгнення”. Якщо організм відчуває шкоду, якої завдає надто велике навантаження, якщо рівень навантаження перевищує адаптаційні здатності організму, то він вмикає підсвідомі механізми [54, 57, 61].

У різних видах фізичної діяльності інтенсивність визначається різними параметрами. Наприклад, в аеробних тренуваннях основними показниками інтенсивності можуть бути швидкість і кут нахилу бігової доріжки, а під час тренувань у тренажерному залі – величина обтяження і кількість підйомів. Інтенсивність вимірюється у відсотках від ваших максимальних можливостей. Зазвичай для оздоровчого ефекту достатньо працювати з інтенсивністю 50-70 %. Але це не догма. Інтенсивність може змінюватися залежно від самопочуття й періоду тренувань. Крім того, основною причиною зміни інтенсивності при тривалих тренуваннях є зміна цілей [57].

1.5. Характеристика фітнес-боксу

В сучасних умовах життя, коли стресовий стан все частіше пресінгує людину у різних життєвих ситуаціях. Найпростіший, безпечний та ефективний спосіб зняти стрес це – отримати фізичне навантаження під час

занять фітнес-боксом. Такі тренування дозволяють позбутися негативної енергії, “розрядитися”, переключитися, що дозволить зняти психологічну напругу та послабити напружену психіку. В популярності фітнес-боксу не останню роль зіграла кіноіндустрія. Прийшла мода на перчатки, волю до перемоги та гармонійне розвинене тіло [8, 67].

Відомо, що бокс є дієвим способом удосконалити розвиток пластичності, гнучкості, покращення координації рухів та філософія, згідно котрій валивим володіня собою. В Америці фітнес-бокс став популярним вже тривалий час тому та успішно конкурує з американським фітнес-винаходом “аеробікою”. Такі зірки, як Сталонє, Шон Конері, Дженіфер Лопес, Сандра Балок, Ніколь Кідман та інші обрали для себе цей напрямок бокса заради підтримки відмінної спортивної форми. У тренуванні з фітнес боксу найголовнішою є техніка виконання рухів . Потрібно навчитися вкладувати в свій удар всю масу тіла та підтримувати максимальне прискорення удару [17, 64, 68].

Фітнес-бокс це новий напрямой у фітнесі. А точніше сказати -це симбіоз фитнеса з боксом. У фітнес-боксі відсутні спаринги, але в той же час присутні багато рухів, котрі були запозичені з дійсно бойових мистецтв. Такий різновид фітнесу підійде як чоловікам, так й жінкам будь якого віку. Фізична форма також не має великого значення, однак потрібно бути готовим до достатньо істотного енергозатратного фізичного навантаження [8, 17, 64]. Тренерами або інструкторами з фітнес-боксу, як правило, є колишні або діючі тренера та спортсмені з боксу. Методики, на котрих базується тренування з фітнес-боксу, у багатьох випадках запозичені з боксу [64].

Позитивним складовими впливу фітнес боксу на тих, хто займається можна вважати: покращення координаційних рухів; зпалення великої кількості кілокалорій; низька травматичність; придбання навичок самозахисту; корекція зайвої маси тіла; доступність; всебічний розвиток м'язової системи; покращення рухових якостей [66, 68].

Вищезазначені переваги приваблюють багато людей долучатися до занять фітнес-боксом. Не рідко, тренування фітнес- боксом обирають ті, хто не бажає отримувати удари по голові, але в той же час бажає придбати боксерські навички [8, 17].

Сутність фітнес-боксу полягає в відпрацюванні рухів та ударів, котрі запозичені з боксу. Велика увага приділяється роботі ногами та правильному виконанню тих чи інших рухів та ударів. Стретчінг та загальна фізична підготовка є важливими стовпами тренування. Тренування розпочинається з активної розминки (біга), тривалістю 10-15 хв. Потім проводиться основна робота з відпрацювання вправна розтягування м'язів, а потім рухів та ударів [17, 64, 67].

Велика роль у заняттях фітнес-боксом належить тренеру. Саме тренер враховує фізичні можливості, рівень загальної фізичної підготовленості та наявність або відсутність досвіду тренування у боксі. Для ритмічної імітації ударів тренер корегує роботу ніг, рук та темп виконання боксерських рухів. Після засвоєння технічних боксерських основ інтенсифікується тренувальний процес [67].

Фітнес-бокс – це насамперед тренувальне фізичне навантаження анаеробно-аеробного характеру. Завдяки заняттям фітнес-боксом можна вирішувати наступні завдання: оволодіти навичками самозахисту; скинути зайву вагу тіла; підтримка та корекція функціонального стану організму та фізичної підготвлєності; самоудосконалення володінням психічного стану; підвищити самооцінку та самовпевненість [8].

Фітнес-бокс, як вид фізичних занять обирають для себе не тільки юнаки та чоловіки, але й представниці слабкої статі оскільки при такому фізичному навантаженні відбувається гармонійний розвиток сили. Під час тренування, задіюються усі групи м'язів, вони отримують субмаксимальне та максимальне навантаження, оскільки відбувається безперервне виконання атакуючих та ззахисних дій, фінти та пересування. Така інтенсивна та тривала робота дозволяє ретельно відпрацьовувати м'язи ніг, рук, груді, спини

та преса, завдяки чому, вже після першого місяця систематичні заняття істотно підвищується витривалість та загальний тонус м'язів. Тренування на протязі 60 хв дозволяє спалити до 1000 калорій. Для порівняння година їзди на велосипеді спалює 300-700 калорій, година бігу – 400-800 калорій, година силових аеробіки – 500-800 калорій, а година час степ-аеробіки – 400-500 калорій [8, 25, 67].

1.6. Основи боксу, як фундамент організації тренувального процесу у фітнес-боксі

Однією з важливих сторін навчально-тренувального процесу та його ефективності є коректна побудова заняття. Незважаючи на різну цілеспрямованість, обумовлену віковими особливостями, технічною й тактичною підготовленістю, тих що займаються, періодом і іншими причинами, навчально-тренувальне заняття проводиться відповідно до певних закономірностей, загальних для всіх видів спорту. Ці закономірності, що передбачають доцільну послідовність виконання педагогічних завдань, ураховує типова структура тренування. Отже, практичні заняття в фітнес-боксі можуть носити характер навчально-тренувальний і тренувальний [1, 15, 52, 63].

Навчально-тренувальні заняття. Цей вид занять переважає при навчанні новачків і фіт-боксерів з досвідом. На навчально-тренувальних заняттях фіт-боксери здобувають нові навички й удосконалюють раніше вироблені. Повторення руху або дії вже є процесом тренування. [1, 31].

Тренувальні заняття. Під час тренувальних занять фіт-боксер удосконалює фізичні якості й техніко-тактичні навички. Навчально-тренувальні й тренувальні заняття підрозділяються на три частини: підготовчу, основну й заключну. Підготовча частина заняття поділяється на фізіологічну розминку й теоретичну частину. Фізіологічна розминка передбачає:

- підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної системи й подиху;
- підготовку рухового апарата до дій, що вимагають значних м'язових зусиль [34, 49].

У підготовчій частині, як правило, застосовуються вправи помірної інтенсивності. У підготовчій частині не рекомендується приділяти багато уваги розвитку таких якостей, як сила й витривалість. Загально розвиваючі вправи виявляють всебічний (і в той же час вибірковий) вплив на організм людини. Можливість великого вибору загально розвиваючих вправ дозволяє, спортсменам поліпшити роботу рухового апарата, навчитися більш точно диференціювати рухи [14, 48].

Спеціальні підготовчі вправи повинні відповідати завданням тренування. Якщо в основній частині заняття ставиться завдання розвитку рухливості й ведення бою на далекій дистанції, то для підготовчої частини повинні бути підібрані відповідні вправи в пересуванні, нанесенні прямих ударів, ухили тулубом і інші [14].

В основній частині заняття вирішуються головні завдання:

- оволодіння технічними й тактичними навичками;
- психологічна підготовка, удосконалення здатності до високих психічних напруг;
- розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості. Навантаження повинне наростати за обсягом і особливо за інтенсивністю [7, 31, 40].

У заключній частині організм тих, хто займається потрібно привести у відносно спокійний стан. На початку заключної частини фіт-боксери іноді виконують вправи стоячи, сидячи й лежачи для розвитку сили й гнучкості окремих груп м'язів. Потім використовують заспокійливі вправи, проводять легкий біг, ходьбу з дихальними вправами, потрухуванням і розслабленням

м'язів кінцівок. Даються вправи відволікаючі (на увагу, рухливі ігри й ін.) [40, 48, 62].

Процес тренування у фітнес-боксі поєднаний з використанням спеціальних та загально розвиваючих вправ. Широке використання засобів загальної фізичної підготовки виправдовується гостротою впливу спеціальних вправ на психіку фіт-боксерів. В навчально тренувальний процес природньо вплітаються різні бігові вправи, робота з обтяженнями, спортивні й рухливі ігри, які, однак, носять спеціалізований характер. Спеціалізація загально розвиваючих вправ здійснюється шляхом зближення їх із змагальними, не стільки за формою, скільки по характеру нервово-м'язових зусиль, режиму роботи й іншими параметрами. [5, 15, 32, 58].

Співвідношення засобів загальної й спеціальної підготовки змінюється залежно від дуже багатьох факторів: віку, досвіду, власної маси тіла, ступені тренуваності, етапу підготовки річного або піврічного циклів тренування й [3, 38].

Швидкісно-силова й функціональна підготовка по ступеню прояву провідних рухових здатностей і режиму діяльності організму боксера належить до видів спорту, які характеризуються комплексними проявами рухових здатностей, де більшість дій носить яскраво виражену спрямованість на тлі спеціальної. Під “швидкісними здатностями” прийнято розуміти комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання руху за мінімальний час (М.М. Булатова, 1995) [12].

Прояв швидкісних здатностей фіт-боксерів тісно пов'язаний також з рівнем розвитку сили й удосконалюванням техніки, можливостями біохімічних механізмів до найшвидшої мобілізації й ресинтезу анаеробних постачальників енергії, рівнем розвитку вольових якостей [31, 47, 63].

Відомо, що між силою й швидкістю рухів з різним зовнішнім опором є певна залежність. Максимальна потужність (іноді називається “вибуховою”) є результатом оптимальної комбінації сили й швидкості. Потужність проявляється в багатьох спортивних вправах у початкових і кінцевих фазах

удару, в “вибуху” багатоударних серій, у різких (несподіваних) пересуваннях та ін. [14, 58].

Швидкість ациклічних рухів визначається, головним чином, величиною м'язових зусиль, раціонально організованих у часі й просторі. У принципі, чим більше ділянка розгону й сила, що прикладається до тіла (снаряду), тем вище його швидкість. Остання прямо пропорційна силі й часу її дії й обернено пропорційна масі тіла. Добитися підвищення швидкісних можливостей у якому-небудь русі можна двома шляхами:

- збільшенням максимальної швидкості;
- збільшенням максимальної сили [13, 52].

Аналіз даних спеціальної літератури й узагальнення досвіду тренерів показує, що силова підготовка й розвиток швидкісно-силових якостей мають свої особливості й вимагають застосування відповідних специфічних засобів і методів. У доступній науково-методичній літературі досить повно відбитий накопичений досвід розвитку силових здатностей [5, 47].

Практичний розв'язок проблеми підвищення ефективності методики спеціальної силової підготовки укладається в наступну принципову схему: режим – засіб – методи. Режим припускає облік виконання характеру роботи м'язів в умовах тренувальної діяльності. Відомо, що в спортивній практиці механічна робота м'язів (енергетичні процеси) проявляється у вигляді чотирьох основних форм: “долаючою” (міометричною), “поступаючою” (пліометричною), “утримуючою” (ізометричною) і “комбінованою” [30].

Серед великої різноманітності методів розвитку сили слід обирати ті, які відповідають основному змагальному руху за біохімічними, біомеханічними і фізіологічними характеристиками [10, 49].

В основі методів розвитку силових здатностей лежить використання стимуляторів м'язової напруги. Основними з них є: вольове зусилля, що проявляється, в основному, в ізометричних напругах; величина зовнішнього опору; кінетична енергія власного тіла, або снаряда, що рухається (ударне стимулювання); електричний струм (електростимуляція). До основних

методів розвитку силових здатностей належать наступні: повторних зусиль; максимальних короткочасних (динамічних) зусиль; прогресуючих обтяжень; ударний; сполучених впливів; варіативний; ізометричних напруг; електростимуляції [49].

Під витривалістю розуміють здатність працювати, не стомлюючись, і протистояти стомленню, що виникає в процес виконання роботи. Витривалість проявляється у двох основних формах: у тривалості роботи на заданому рівні потужності до появи перших ознак вираженого стомлення й втомлення; швидкості зниження роботоздатності при настанні стомлення. Серед видів витривалості розрізняють загальну й спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю розуміють здатність організму до тривалого виконання з високою ефективністю будь-якої роботи, що утягує в дію багато м'язових груп, що й пред'являє досить високі вимоги до серцево-судинної, дихальної й центральної нервової систем [14, 49].

Очевидно, що ефект підготовки фіт-боксера багато в чому залежить від правильної організації тренувального процесу, де потрібно чітко представляти, який слід очікувати в кожному конкретному випадку й що треба почати для його досягнення. У практичних цілях ефект, що тренує, оцінюють по двом критеріям – тимчасовому (терміновий і відставлений) і якісному (приватний і кумулятивний) [1].

“Техніка фізичних вправ” – це ємне й широке поняття. Багато авторів трактують його по-різному. “Основи техніки” – необхідний комплекс спеціальних рухів і погоджених дій усіх ланок тіла в просторі й у часі. “Визначальна ланка техніки” – найбільш важлива частина, що вирішує, певний спосіб виконання рухового завдання. Наприклад, при ударі – це синхронна робота “полюсних” крапок кінематичного ланцюга: стопа опорної ноги – кисть руки, що б’є [47].

“Деталі техніки” – це другорядні елементи, що не впливають на основи механізму рухи (наприклад, положення кулака в момент зіткнення). На думку фахівців, це різнобічність, ефективність, освоєння й економічність техніки.

Для боксерів же, на наш погляд, найбільш значимими є сила й економічність ударів. Найбільш значимими критеріями правильності техніки ударів для боксерів є сила удару і його економічність. Під економічністю техніки в теорії розуміють раціональне використання енергії при виконанні прийомів і дій, а також ступінь включення потрібних м'язових груп в ударну дію. Нанесення боксерського удару в одних випадках може здійснюватися за рахунок маси руки й плечового пояса або тільки за рахунок руки, в інших випадках за рахунок маси руки, тулуба й ніг [1, 7, 34].

Кожний удар у боксі – це складний за своєю структурою рух, що включає поступальне переміщення всього тіла щодо опори й обертові рухи частин тіла в різних суглобах навколо різних осей і тіла в цілому. Залежно від форми удару (прямий, бічний, знизу) переважає поступальний або обертовий рух[35, 48, 63].

Комбінація поступального (лінійного) і обертального (кутового) рухів в одній площині називається плоским рухом і включає обертання навколо точки, яка сама переміщається. Якщо такий рух відбувається більш ніж в одній площині, мова йде про переміщення в просторі (тривимірному русі). У більшості випадків рухів людини сегменти тіла випробовують як лінійні, так і кутові переміщення [14, 52].

У боксі існують два основні види пересувань – звичайний крок і скачковий (човник). На перших заняттях вивчається звичайний крок, далі доцільно привчати вихованців до пересування в скачковому кроці, оскільки з ним виконуються практично всі рухи в боксерів, а саме прямий удар лівої в голову; прямий удар правої в голову; прямий удар правої в тулуб; боковий удар лівої в голову; боковий удар правої в голову; двохударні комбінації прямих і різнотипних ударів; двохударні комбінації прямих ударів у голову; двохударні комбінації прямих ударів у комбінаціях: голова-тулуб і тулуб-голова; двохударні комбінації різнотипних ударів у комбінаціях: боковий-прямий і прямий-боковий; двохударні комбінації прямих і різнотипних ударів; двохударні комбінації прямих ударів у голову; двохударні комбінації прямих

ударів у комбінаціях: голова-тулуб і тулуб-голова; двохударні комбінації різнотипних ударів у комбінаціях: боковий-прямий і прямий-боковий; трьохударні серії прямих ударів у голову; Чотирьохударні серії прямих ударів у голову [1, 35, 62].

Удари із близької й середньої дистанції можна умовно розділити на дві категорії: удари, виконані хвилеподібним, хльостким рухом та удари, котрі наносяться за допомогою твердою (фіксованою) системою всіх ланок. У першому випадку енергія удару послідовно передається від ланки до ланки, починаючи від передачі сили реакції опори на толчковую ногу. Рух досить складний та вимагає від боксера багаторічного тренування: м'яза, немов передають естафету один одному, звільняючись при цьому для інших рухів або відпочинку. Удари виконуються в розслабленому стані й носять вибуховий характер. В основі хвилеподібної побудови лежать момент розслабленості, хльосткості й ефект "скидання удару". Такі удари піддаються корегуванню й більш гнучкі в порівнянні з ударами так би мовити, твердої спини"[15, 58].

В умовах сучасного боксу, з його високими вимогами до фізичної та техніко-тактичної підготовки боксерів, для синтезу вправ фітнес-боксінга потрібно шукати нові шляхи і методики всебічного розвитку тих, хто займається [10].

Проблемою пошуку інноваційних підходів до підвищення тактичної та стратегічної підготовленості спортсменів у кожному виді спорту мають займатися тренери. Про наявність творчого підходу наставника до досягнення його підопічними спортивної майстерності свідчить передусім динаміка стійкого приросту показників тренуваності за всіма основними напрямом фізкультурнооздоровчої підготовки [1, 13].

Особливостями використання ігрового методу з метою підвищення рівня фізичної підготовленості та емоційного стану спортсменів, які займаються боксом займаються у групах початкової підготовки. Дана методика полягає в підвищенні рівня фізичної підготовленості та емоційності

боксерів 8-10 років на основі використання ігрового методу, а саме рухових ігор. Відповідно до змісту тренувального процесу ігри плануються у підготовчій, основній та заключній частині навчально-тренувального заняття. Зміст рухливих ігор був спрямований на розвиток швидкісно-силових здібностей, рухової реакції та включав в себе специфічні технічні дії у відповідності до обраного виду спорту [1, 10].

Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів було запропоновано його автором Олександром Валькевичем. Він розглянув структуру колового тренування боксерів та вивчення особливостей застосування колового тренування у підготовчий період. Результати дослідження засвідчили, що боксери завдяки коловому методу краще переносять швидкісно-силові навантаження та відновлення боксерів відбувається набагато швидше [38, 63].

Основними елементом методики симетричної спрямованості є обрані вправи спеціального й спеціально-підготовчого характеру, спрямовані на навчання спортсмена руховим діям, виконуваним обома руками. Ускладнення завдань забезпечується:

- комбінуванням різних видів (прямих, бокових, знизу) ударних дій;
- комбінуванням різних видів захисних дій;
- комбінуванням різних ударних і захисних дій у тактичних комбінаціях (атака + захист, захист + контратака, атака + захист + контратака, захист + контратака + захист, удавана атака + дійсна атака, «виклик» + захист + відповідна контратака, «виклик» + зустрічна контратака;
- виконанням елементів близького бою в незручній стійці;
- виконанням усіх вище зазначених варіантів техніко-тактичних комбінацій з незвичної стійки, як на місці, так і в русі в різних напрямках, а також зі зміною напрямку руху під час виконання комбінації й в умовах протидії суперника, тобто, в умовних і вільних боях [1, 13, 52].

У світі боксу популярності набула методика кубинської підготовки. Особливістю підготовки кубинських боксерів є те, що протягом першого

тижня тренувань вони не мають дня відпочинку. Потім після кожних двох днів дворазових тренувань вони тренувалися один раз у день, але повного дня відпочинку в них не було. По закінченню “початкового” тижня знову проводилося медичне обстеження всіх спортсменів. Потім починається основна 12-денна підготовка, у якій заняття повторювалися в триденному циклі [14, 33, 49].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Мета та завдання дослідження

Мета дослідження – покращення фізичного стану юнаків 16-17 років засобами фітнес-боксу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методичну літературу за темою дослідження.
2. Визначити показники фізичного стану юнаків 16-17 років на початку експерименту.
3. Розробити та впровадити експериментальну програму секційних занять з фітнес-боксу орієнтовану на юнаків 16-17 років.
4. Перевірити ефективність використання експериментальної програми та дослідити її вплив на фізичний стан досліджуваного контингенту експериментальної групи.

2.2. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувались такі методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- тестування функціонального стану організму;
- тестування фізичної підготовленості;
- метод математичної статистики.

2.2.1. Аналіз науково-методичної літератури. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури полягали у необхідності вивчення й узагальнення досвіду, що нагромадився у фахівців в області фізичної культури й спорту по даній проблемі. Для цього вивчені й проаналізовані підручники, статті, навчально-методичні посібники, у яких авторами розглядалося питання оздоровлення та підвищення фізичного стану сучасної молоді, зокрема старшокласників, а також особливості організації занять з фітнес-боксу.

2.2.2. Педагогічне спостереження. Педагогічне спостереження було використано для точної фіксації фактів, об'єктивного педагогічного аналізу, а також як джерело інформації для побудови гіпотез, для перевірки даних, отриманих іншими методами, з його допомогою можна витягти додаткові відомості про досліджуваний об'єкт. Педагогічне спостереження проводилося у 2023 році з метою вивчення та аналізу обсягу рухової активності юнаків 16-17 років.

2.2.3 Тестування функціонального стану організму. Проба Руф'є відображає реакцію серця та його адаптаційні можливості на запропоноване фізичне навантаження. Вимірюється ЧСС за 15 с у спокої та реєструється як P1; А1 виконується 30 присідів за 30 с й знову вимірюється ЧСС за 15 с – P 2, після чого через 45 с знову вимірюється ЧСС, кількість котрого позначається, як P3. А далі за формулою Руф'є розраховується потрібна величина $PP = 4 \times (P\ 1 + P2 + P3) - 200 / 10$.

Ортостатична проба розраховувалась за формулою ЧСС за 15 с сидячи мінус ЧСС за 15 с лежачи, а отримана різниця позначалась балами

Частота дихання вимірювалась шляхом підрахунку кількості зроблених вдохів у стані спокою за одну хвилину.

Проба Штанге виконувалась наступним чином: піддослідний виконував у положенні сидяі глибокий вдих, видих и знову глибокий вдих,після ого затримував подих на максимальний для себе час. Результат фіксувався у секундах.

Проба Генча виконувалась аналогічно пробі Штанге, але подих затримувася на видиху.

Життєва ємність легенів вимірювалась за допомогою спірометру та визнаалась у літрах.

2.2.4 Тестування фізичної підготовленості. Для оцінки фізичної підготовленості організму обстежених визначали наступні показники:

- Рівень гнучкості ми визначали за двома тестами. Серед котрих були: нахил з положення стоячи на високому степі (піддослідний виконував нахил, у якості результату фіксувалась відстань між поверхнею, на котрій треба стояти, та кінчиками пальців рук. Результат фіксувався у сантиметрах з позначкою “+” або “-” залежності від того чи були киті над поверхньою або нижче за неї); гнучкість плечових суглобів (піддослідному пропонувалось виконати прокручування рук вперед та назад у хваті за гімнастичну палицю. Фіксувалась відстань між кистями рук.

- Згинання розгинання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с. Результат фіксувався в максимальній кількості виконаних разів.

- Три перекиди вперед, як тест перевірки координаційних властивостей полягав в виконанні трьох перекидів вперед. Фіксувався час від першого руху до моменту, коли стопи після третього перекиду опиняться на підлозі. Час фіксувався у секундах.

- Поза Ромберга. Піддослідний у стійці стопа до стопі в одну лінію, витягува обидві руки вперед та заплющував очі. Фіксувався час початку тестування та час, коли піддослідний поворушиться. Результат вимірювався у секундах.

- Тест на реакцію з гімнастичною палицею. Піддослідний приймав положення сидячи та витягував руку з розкритою кисттю з опорою об будь яку поверхню на рівні плечей. Той, хто проводить тестування тримає у вертикальному положенні гімнастичну палицю біля долоні піддослідного та неочіковано для нього відпускає її. Фіксується у сантиметрах відстань між кінцем палиці та хватом піддослідного.

- Біг на 3000 м та на 100 м результат фіксувався за допомогою секундоміру.

- Човниковий біг 4х9 м. Обладнання: секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5х5 см). За командою “На старт!” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш!” він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе в стартове коло. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло. результат учасника визначається за найкращою із двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

2.2.5. Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент полягав в впровадженні тренувальної програми з фітнес-боксу в секційні заняття юнаків 16-17 років та достовірної перевірки впливу програми на фізичний стан експериментальної групи.

2.2.6. Метод математичної статистики. Усі отримані експериментальні дані були оброблені за допомогою статичного пакету Microsoft Excell з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне (M), помилка середнього арифметичного (m). Для визначення достовірності відмінностей середніх арифметичних значень нав'язаних вибірок використовувався критерій достовірності Стьюдента (t).

2.3. Організація дослідження.

Дослідження проводилось у 2023 рр. на базі КЗ «Запорізька обласна школа вищої спортивної майстерності» Запорізької обласної ради. Загальна

кількість досліджуваного контингенту складала 30 осіб віднесених до стану здоров'я до основної медичної групи. На початку лютого 2023 року та на протязі 4 місяців нами було проведений педагогічний експеримент на меті котрого було вивчення вхідного стану юнаків 16-17 років та вихідні данні наприкінці експерименту для того, щоб оцінити ефективність впровадженої нами програми тренувань з фітнес-боксу. На протязі лютого-травня 2023 року нами була впроваджена експериментальна програма.

Експериментальна програма роботи базувалась на основі спортивного боксу з поєднанням елементів, що надходять до фітнесу. Так, нами були розроблені плани-конспекти тренувань з їх чіткою структурою. Заняття проводились в рамках пришкільної секції три рази на тиждень та складалися з трьох частин, а саме розминки, основної та заключної частини. В розминочній частині заняття увага приділялась підготовці організму юнаків до фізичного навантаження, а вправи носили загальний та спеціальний характер. В основній частині застосовувались різноманітні вправи, котрі належали до спеціальної фізичної підготовленості у різних режимах роботи, а саме аеробній, анаеробній та аеробно-анаеробній. Приклади тренувальних занять представлені у додатку нашої роботи.

Варто зауважити, що представники контрольної групи у кількості 15 осіб вели активний руховий режим та самостійно займались загально-розвиваючими вправами, грою у футбол, баскетбол тощо. Наприкінці експерименту у першій половині червня ми мали змогу перевірити ефективність впроваджених нами експериментальних заходів завдяки успішності перевірки функціонального стану и фізичної підготовленості досліджуваного контингенту.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-БОКСОМ

3.1. Перевірка фізичного стану стану юнаків 16-17 років на початку експерименту

На початку експерименту нами був перевірений функціональний стан юнаків 16-17 років з метою визначення їх вихідного рівню. В таблиці 3.1 представлені результати перевірки функціонального стану досліджуваного контингенту на початку експерименту.

Так згідно наведеним нижче показникам функціонального стану організму юнаків частота серцевих скорочень в контрольній групі становила $82,50 \pm 1,50$ уд/хв, а в експериментальній групі $82,00 \pm 1,75$ уд/хв. Перевірка дихальної системи, а саме Проба Штанге (час затримки подиху на вдихі), проба Генче (час затримки подиху на видиху), частота дихання (підрахунок кількості вдохів за хвилину) та життєва ємність легенів в контрольній групі склали $49,15 \pm 3,10$ с, $25,55 \pm 1,60$ с, $15,50 \pm 2,00$ с та $3,8 \pm 0,50$ л разів, а в експериментальній групі $50,00 \pm 3,00$ с, $26,00 \pm 2,50$ с, $16,00 \pm 1,50$ разів та $3,6 \pm 0,80$ л, відповідно.

В свою чергу, ортостатична проба та проба Руф'є в контрольній групі були зафіксовані з наступними показниками, а саме $2,00 \pm 0,45$ балів та $11,00 \pm 2,00$ балів, а в експериментальній групі $2,00 \pm 0,50$ балів та $10,50 \pm 2,00$ балів, відповідно. І нарешті, вік та маса тіла представників контрольної групи були на відмітках $16,0 \pm 0,50$ років та $66,05 \pm 3,40$ кг, а у юнаків експериментальної групи $15,9 \pm 0,45$ років та $65,35 \pm 3,00$ кг, відповідно.

Таблиця 3.1

Показники функціонального стану юнаків 16-17 років контрольної та експериментальної груп на початку експерименту ($\bar{X} \pm m$)

Показники	КГ (n=15)	ЕГ (n=10)	T	p
Маса тіла (кг)	66,05±3,40	65,35±3,00	1,02	p>0,05
ЧСС, уд/хв	82,50±1,50	82,00±1,75	0,50	p>0,05
Проба Штанге, с	49,15±3,10	50,00±3,00	0,80	p>0,05
Проба Генча, с	25,55±1,60	26,00±2,50	0,73	p>0,05
Ортост. проба	2,00±0,45	2,00±0,50	0,25	p>0,05
ЧД разів/хв	15,50±2,00	16,00±1,50	0,68	p>0,05
ЖЄЛ, л	3,8±0,50	3,6±0,80	0,92	p>0,05
Проба Руф'є, бал	11,00±2,00	10,50±2,00	0,46	p>0,05

В свою чергу, на рисунку 3.1 ми можемо бачити графічне відображення отриманих результатів

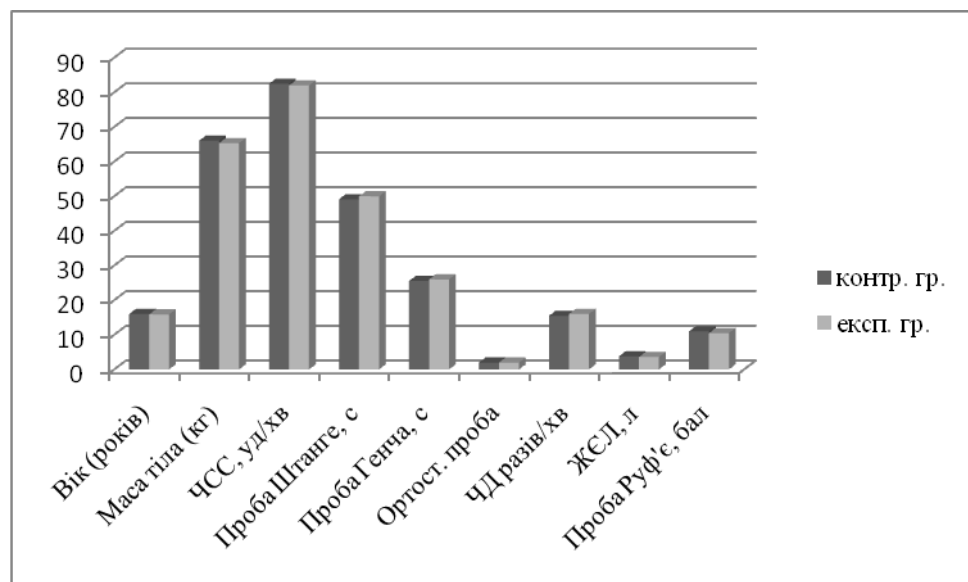


Рис. 3.1 Графічний аналіз перевірки функціонального стану контрольної та експериментальної груп на початку експерименту.

Як, видно з рис. 3.1 отримані результати перевірки функціонального стану організму досліджуваного контингенту були практично однаковими,

що може свідчити про однорідність підібраного контингенту. Так вік, маса тіла та частота серцевих скорочень в контрольній та експериментальній групах відрізнялись несуттєво, а саме на 0,1 років, 0,7 кг та 0,5 уд/хв. Час затримки дихання на вдиху, час затримки на видиху, частота дихання та життєва ємність легенів мали відмінності серед юнаків контрольної та експериментальної груп на 0,85 с, 0,45 с, 0,5 разів та 0,2 л, відповідно. І на решті, проба Руфє та ортостатична проба мали також несуттєву різницю в 0,5 та 0 балів, відповідно.

Таким же чином ми мали змогу перевірити фізичну підготовленість досліджуваного контингенту, а результати представить у таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Показники фізичної підготовленості юнаків 16-17 років контрольної та експериментальної груп на початку експерименту, ($\bar{X} \pm m$)

Показники	КГ (n=15)	ЕГ (n=10)	T	p
Гн.хр.стовпа ($\pm$ см)	2,50 $\pm$ 0,50	3,0 $\pm$ 0,25	0,01	p>0,05
Гн. пл. суглобів (см)	108,00 $\pm$ 3,50	107,45 $\pm$ 3,00	1,01	p>0,05
Згинання розгинання тулуба (разів)	17,50 $\pm$ 2,00	17,00 $\pm$ 1,50	0,68	p>0,05
ЗРРВУЛ, разів	30,80 $\pm$ 2,0	31,20 $\pm$ 2,1	0,28	p>0,05
Біг 3000 м, хв	14,50 $\pm$ 0,50	14,30 $\pm$ 0,65	0,10	p>0,05
Біг 100 м, с	14,00 $\pm$ 0,50	14,30 $\pm$ 0,45	0,66	p>0,05
Човн. біг 4x9 м, с	10,5 $\pm$ 0,50	10,35 $\pm$ 0,60	0,57	p>0,05
3 перекиди вперед (с)	5,00 $\pm$ 0,5	4,95 $\pm$ 0,6	1,12	p>0,05
Поза Ромберга (с)	4,50 $\pm$ 0,70	4,60 $\pm$ 0,55	0,60	p>0,05
Тест на реакцію з гімн. палицею (см)	17,55 $\pm$ 3,00	18,00 $\pm$ 2,50	0,31	p>0,05

Згідно результатам наведеним у таблиці 3.2 перевірка гнучкості, а саме гнучкості хребтового стовпа та гнучкості плечових суглобів у представників контрольної групи склала 2,5,0 $\pm$ 0,50 см з позначкою “+” та 108,00 $\pm$ 3,50 см, а в експериментальній групі 3,0 $\pm$ 0,25 см з позначкою “+” та 107,45 $\pm$ 3,00 см, відповідно. Перевірка силових показників, а саме згинання розгинання

тулуба та згинання розгинання рук в упорі лежачи за 30 с в контрольній групі становили $17,50 \pm 2,00$ разів та $30,80 \pm 2,0$ разів, а в експериментальній групі $17,00 \pm 1,50$ разів та $31,20 \pm 2,1$ разів. Швидкість ми перевірили завдяки подоланню дистанції 100 м, так в контрольній групі результат склав $14,00 \pm 0,50$ с, а в експериментальній групі $14,30 \pm 0,45$ с. В свою чергу витривалість була перевірена за допомогою подолання дистанції довжиною 3000 м й в контрольній групі результат становив $14,50 \pm 0,50$ хв, а в експериментальній групі $14,30 \pm 0,65$ хв, відповідно. Координаційні здібності досліджуваного контингенту були протестовані за допомогою наступних тестів, а саме човниковий біг 4x9 м та 3 перекиди вперед. Так в контрольній групі результати склали $10,5 \pm 0,50$ с та $5,00 \pm 0,5$ с, а в експериментальній групі юнаки подолали дистанцію за $10,35 \pm 0,60$ с та виконали перекиди за $4,95 \pm 0,6$ с. Нарешті, перевірка рівноваги та тест на реакцію у юнаків контрольної групи склали $4,50 \pm 0,70$ с та $17,55 \pm 3,00$ см, а в експериментальній групі $4,60 \pm 0,55$ с та $18,00 \pm 2,50$ см.

На рисунку 3.2 наведене графічне відображення отриманих результатів перевірки фізичної підготовленості юнаків контрольної та експериментальної груп.

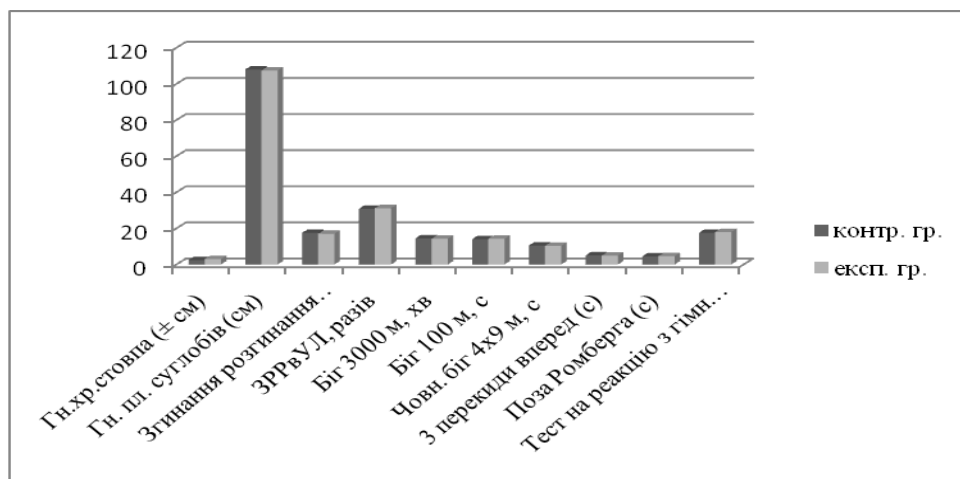


Рис. 3.2 Графічний аналіз перевірки фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп на початку експерименту

Наведені на рисунку 3.2 результати, котрі відображені графічно, наглядно демонструють однорідність результатів в обох групах з

несуттєвими розбіжностями. Так, розбіжності серед двох груп при перевірці гнучкості склали при нахилі 0,5 см та при прокручуванні рук 0,55 см. Різниця в показниках сили, а саме згинання розгинання тулуба за 30 с та згинання розгинання рук в упорі лежачи була 0,5 разів та 0,5 разів, відповідно. Швидкість при подоланні дистанції в 100м мала розбіжність між групами в 0,3 с, а витривалість при бігу на 3000 м в 0,40 хв. Координаційні здібності, а саме човниковий біг та 3 перекиди відрізнялись серед юнаків обох груп на 0,15 с та 0,05 с, відповідно. Різниця в результатах перевірки рівноваги при позі Ромберга та тест на реакцію при схопленні гімнастичної палиці склала 0,1 с та 0,05 см, відповідно. Таким чином при перевірці функціонального стану досліджуваного контингенту на початку експерименту ми мали змогу засвідчити несуттєві розбіжності в результатах юнаків контрольної та експериментальної груп та підтвердити однорідність груп, отже правомірність подальшого проведення дослідження та впровадження експериментальної програми з секційних занять фітнес-боксом.

3.2. Організація експерименту та основи тренувальної програми з фітнес-боксу

Експериментальна програма роботи базувалась на основі техніки спортивного боксу з поєднанням спеціальних елементів, що надходять до фітнесу. Для впровадження експериментальної програми нами були розроблені плани-конспекти тренувань з їх чіткою структурою.

Заняття проводились в рамках пришкільної секції три рази на тиждень та складалися з трьох частин, а саме розминки, основної та заключної частини. В розминочній частині заняття увага приділялась підготовці організму юнаків до фізичного навантаження, а вправи носили загальний та спеціальний характер. В основній частині застосовувались різноманітні вправи, котрі належали до спеціальної фізичної підготовленості у різних режимах роботи, а саме аеробній, анаеробній та аеробно-анаеробній.

Далі наведені приклади спеціальних вправ з елементами боксу:

- біг по колу приставними кроками;
- біг зі скручуванням корпусу;
- рух вперед зі скручуванням тулуба;;
- рух назад зі скручуванням тулуба;
- виконання рухів по колу тільки верхньою частиною тулуба;
- пересування на ціпках з одночасними махами рук;
- обертальні рухи руками від ліктя;
- випаді ніг у різні сторони;
- розтягування плечових суглобів;
- удар правою, лівою рукою, а потім виконується кік вперед;
- удар правою, лівою рукою, а потім виконується удар коліном;
- пересування тіла з ноги на ногу у полустрибку;
- пересування тіла з ноги на ногу у полустрибку з

почерговими ударами руками;

- почергові удари ліктем;
- удар правою рукою, лівою рукою, удар коліном;
- удар правою, лівою рукою, а потім кік ногою;
- удар правою, лівою рукою, а потім кік ногою;
- серія ударів правою рукою, удар коліном;
- серія ударів правою рукою, кік ногою;
- серія ударів лівою рукою, удар коліном;
- серія ударів тільки правою рукою, кік ногою;
- серія ударів тільки лівою рукою, кік ногою;
- повільний біг по колу;
- дихальні вправи в положенні лежачи;
- короткі прямі удари;
- бій з тінню;
- захист від серії ударів;

- робота над відхиленнями, “зануреннями”, “відтяжками”;
- робота в бойовому високому темпі. Пробивання швидких комбінацій;
- виконання коротких та швидких ударів;
- виконання серії силових ударів;
- удари короткі по уявним місцям знаходження голови та корпусу.

Приклади тренувальних занять з фітнес боксу серед старшокласників представлені у додатку роботи.

3.3. Перевірка фізичного стану юнаків 16-17 років по завершенню експерименту

Згідно завданням нашого дослідження після впровадження експериментальної програми та по її завершенню ми знову перевірили фізичний стан юнаків контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 3.3

Показники функціонального стану юнаків 16-17 років контрольної та експериментальної груп по завершенню експерименту ($\bar{X} \pm m$)	КГ (n=15)	ЕГ (n=10)		p
Вік (років)	16,5±0,50	16,9±0,45	0,81	p>0,05
Маса тіла (кг)	66,00±3,40	63,05±1,50	21,33	p<0,001
ЧСС, уд/хв	82,00±1,50	76,00±1,50	7,90	p>0,001
Проба Штанге, с	49,50±3,10	75,00±3,00	12,45	p>0,001
Проба Генча, с	26,00±1,60	39,00±2,00	7,00	p>0,001
Ортост. проба	2,00±0,45	1,00±0,50	9,10	p<0,001
ЧД разів/хв	15,00±2,00	12,00±1,50	3,71	p<0,01
ЖЄЛ, л	3,8±0,50	4,0±0,80	0,92	p>0,05
Проба Руф'є, бали	11,00±1,50	6,50±2,00	4,35	p<0,01

Згідно наведеним у таблиці 3.3 результатам ми можемо спостерігати істотні зміни в усіх показниках перевірки функціонального стану організму

та деякі антропометричних показників. Так, в контрольній групі частота серцевих скорочень склала $82,00 \pm 1,50$ уд/хв, а в експериментальній групі нормалізувалась до $76,00 \pm 1,50$ уд/хв. Показники дихальної системи, а саме проба Штанге, проба Генче, частота дихання та життєва ємність легенів в контрольній групі склали $49,50 \pm 3,10$ с, $26,00 \pm 1,60$, $15,00 \pm 2,00$ разів та $3,8 \pm 0,50$ л, а в експериментальній групі були рекордно змінені до $75,00 \pm 3,00$ с, $39,00 \pm 2,00$ с, $12,00 \pm 1,50$ разів та $4,0 \pm 0,80$ л, відповідно. Ортостатична проба та проба Руф'є в контрольній групі склали $2,00 \pm 0,45$ балів та $11,00 \pm 1,50$ балів, а в експериментальній групі покращились до $1,00 \pm 0,50$ бали та $6,50 \pm 2,00$ балів. Вік та маса тіла в контрольній групі змінились та склали $16,5 \pm 0,50$ років та $66,00 \pm 3,40$ кг, а в експериментальній групі $16,9 \pm 0,45$ років та $63,05 \pm 1,50$ кг, відповідно.

Більш наглядно зміни, котрі відбулися по завершенню експерименту у фізичному стану юнаків контрольної та експериментальної груп ми можемо спостерігати на рис. 3.3

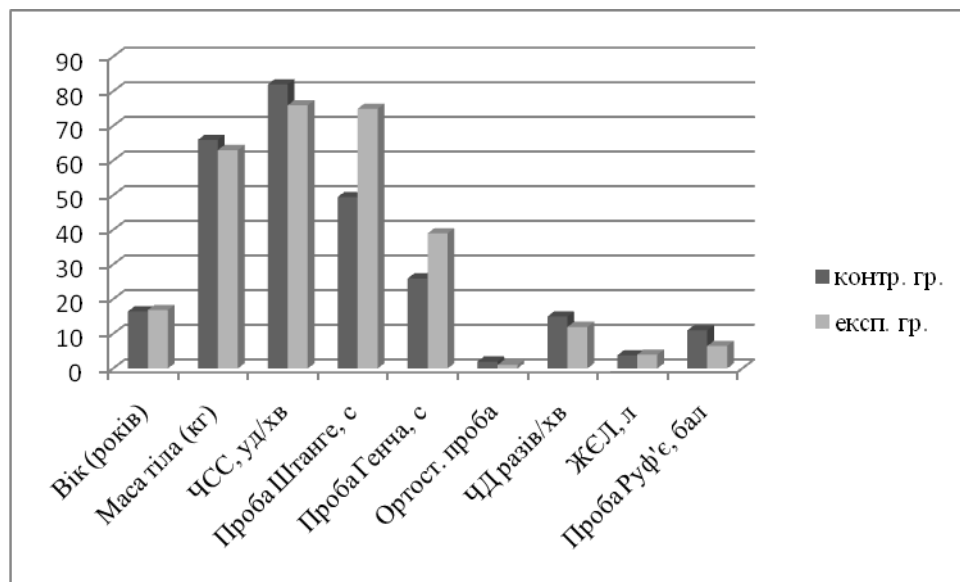


Рис. 3.3 Графічний аналіз перевірки функціонального стану контрольної та експериментальної груп по завершенню експерименту.

Отже згідно результатам наведеним на рисунку 3.3. ми можемо спостерігати наступні зміни на користь представників експериментальної

групи, а саме різниця між результатами в контрольній та експериментальній групах склали в показнику ЧСС - 6 уд/хв; проба Штанге - 5,5 с; проба Генче - 13 с; частота дихання - 3 рази; життєва ємність легенів на 0,2 л; ортостатична проба на 1 бал; проба Руф'є - 4,5 балів, а маса тіла на 3,05 кг.

Аналогічним чином ми перевірили ефективність експериментальної програми шляхом перевірки фізичної підготовленості юнаків контрольної та експериментальної груп наприкінці експерименту, а результати перевірки предствили у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Показники фізичної підготовленості юнаків 16-17 років контрольної та експериментальної груп другого по завершенню експерименту ($\bar{X} \pm m$)

Показники	КГ (n=15)	ЕГ (n=10)	T	p
Гн.хр.стовпа ($\pm$ см)	3,00 $\pm$ 0,50	12,0 $\pm$ 0,50	7,90	p>0,001
Гн. пл. суглобів (см)	107,50+3,50	85,25+3,00	11,55	p>0,001
Згинання розгинання тулуба (разів)	18,00 $\pm$ 2,00	24,00 $\pm$ 1,50	2,90	p>0,001
ЗРРвУЛ, разів	32,00 $\pm$ 2,0	60,20 $\pm$ 3,0	21,33	p<0,001
Біг 3000 м, хв	14,20 $\pm$ 0,50	12,90 $\pm$ 0,65	1,90	p<0,001
Біг 100 м, с	13,90 $\pm$ 0,45	13,00 $\pm$ 0,45	0,66	p>0,05
Човн. біг 4x9 м, с	10,40 $\pm$ 0,50	8,90 $\pm$ 0,30	0,17	p<0,001
3 перекиди вперед (с)	4,90 $\pm$ 0,5	3,80 $\pm$ 0,6	0,37	p<0,001
Поза Ромберга (с)	4,80 $\pm$ 0,60	7,00 $\pm$ 0,50	2,50	p>0,001
Тест на реакцію з гімн. палицею (см)	17,00 $\pm$ 3,00	8,00 $\pm$ 2,00	7,45	p>0,001

Отже, згідно наведеним вище у таблиці 3.4 даним, ми можемо констатувати наступні зміни у результатах.

Так, перевірка гнучкості при нахилі та прокручуванні рук в контрольній групі склали 3,00 $\pm$ 0,50 см з позначкою “+” та 107,50+3,50 см, а в експериментальній групі 12,0 $\pm$ 0,50 см з позначкою “+” та 85,25+3,00 см.

Згинання розгинання тулуба за 30 с та згинання розгинання рук в упорі лежачи в контрольній групі склали $18,00 \pm 2,00$ разів та $32,00 \pm 2,0$ рази, а в експериментальній групі $24,00 \pm 1,50$ рази та $60,20 \pm 3,0$ рази, відповідно.

Перевірка швидкості при бігу на 100 м склала в контрольній та експериментальній групах $13,90 \pm 0,45$ с та $13,00 \pm 0,45$ с, відповідно.

Витривалість була перевірена за допомогою подолання дистанції 3000 м та склала в контрольній та експериментальній групах $14,20 \pm 0,50$ хв та $12,90 \pm 0,65$ хв. Результати координаційних здібностей, а саме човниковий біг та три перекиди вперед в контрольній групі наприкінці експерименту склали $10,40 \pm 0,50$ с та $4,90 \pm 0,5$ с, а в експериментальній групі $8,90 \pm 0,30$ с та $3,80 \pm 0,6$ с, відповідно.

В показниках перевірки рівноваги та швидкості реакції також були зафіксовані зміни, так в контрольній групі вони склали $4,80 \pm 0,60$ с та $17,00 \pm 3,00$ см, а в експериментальній групі $7,00 \pm 0,50$ с та $8,00 \pm 2,00$ см. Таким чином ми можемо спостерігати окращення результатів фізичного стану організму представників обох груп, але в експериментальній групі зміни були набагато суттєвішими.

Графічно зміни у показниках фізичної підготовленості досліджуваного контингенту представлені на рис.3.4. Згідно графічно наведеним показникам на рисунку 3.4 ми можемо констатувати зміни, котрі відбулися по завершенню експерименту.

Так, розбіжності на користь представників експериментальної групи відбулись абсолютно в усіх тестуваннях, а саме: гнучкість хребтового стовпа - 9 см з позначкою «+»; гнучкість плечових суглобів - 12,25 см; згинання розгинання тулуба за 30 с - 6 разів; згинання розгинання рук в упорі лежачи - 28 разів; біг на дистанцію 3000 м на 1 хв 30 с; біг на дистанцію 100 м - на 0,9 с; човниковий біг - 1,5 с; три перекиди вперед - 1,1 с; поза Ромберга - 2,2 с, а тестування швидкості реакції - 9 с.

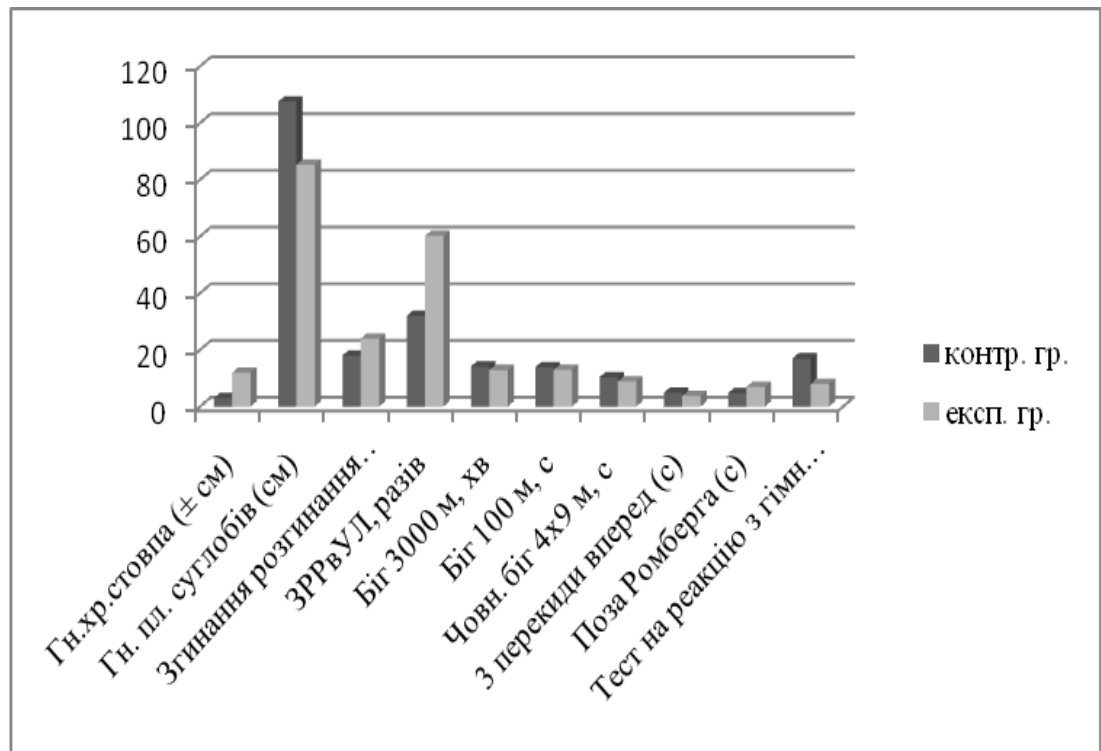


Рис. 3.4 Графічний аналіз перевірки фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп по завершенню експерименту

Таким чином, ми отримали достовірні дані про зміни, котрі відбулись у фізичному стану юнаків контрольної та експериментальної груп по завершенню експерименту та мали змогу провести порівняльний аналіз зафіксованих результатів.

3.4. Порівняльний аналіз показників фізичного стану представників контрольної та експериментальної груп на протязі експерименту

Згідно завданням нашого дослідження ми мали змогу порівняти отримані нам данні та дослідити, як змінилися показники функціонального стану у юнаків контрольної групи від початку до завершення експерименту. Отримані данні представлені на рисунку 3.5

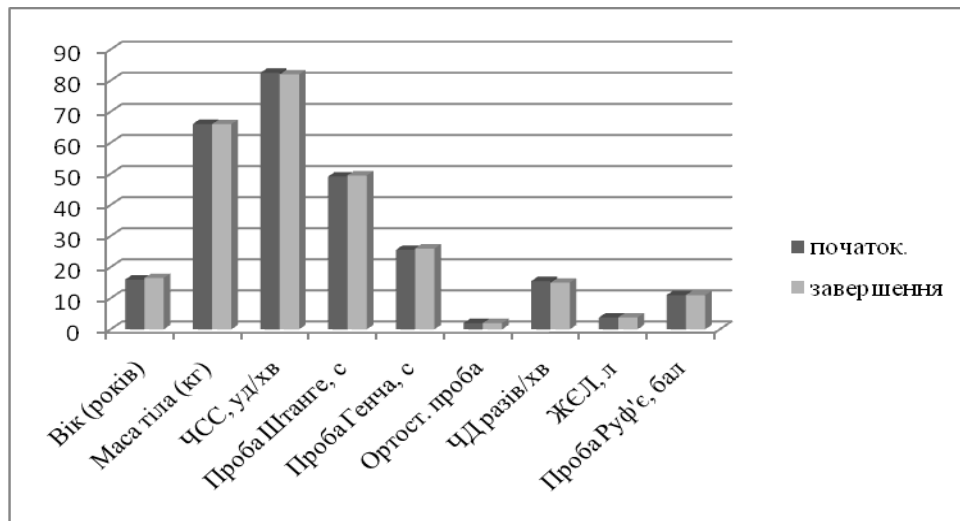
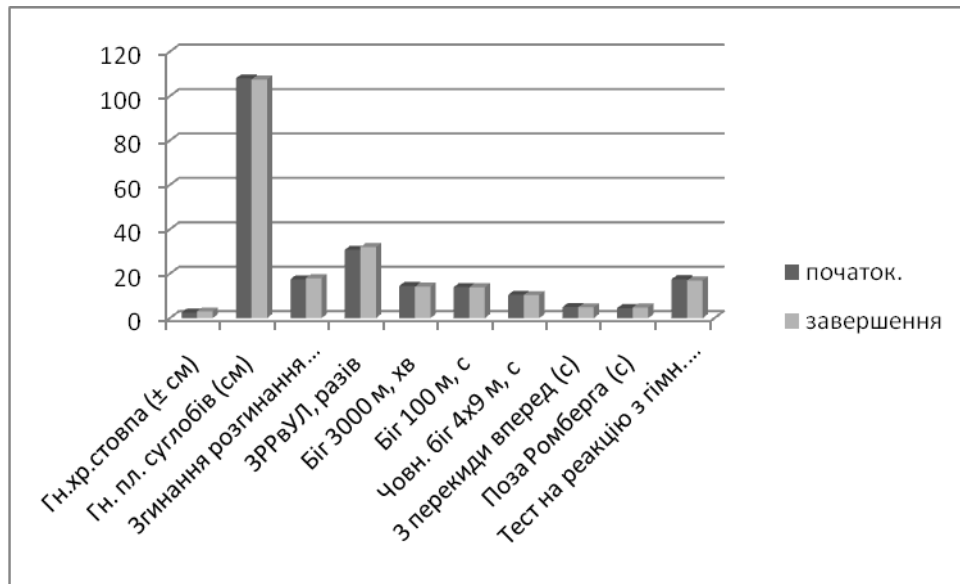


Рис. 3.5. Динаміка змін показників функціонального стану юнаків 16-17 років контрольної групи на протязі експерименту

Згідно наведеним вище результатам аналізу змін показників функціонального стану представників контрольної груп на початку та наприкінці експерименту, ми мали змогу констатувати неістотну їх динаміку. Так, частота серцевих скорочень зкоротилась на 0,5 уд/хв, проба Штанге та Генче збільшилась на 0,35 с та 0,45 с, частота дихання зменшилась на 0,5 разів, а життєва ємність легенів, ортостатична проба та проба Руф'є залишились незмінними.

В свою чергу показники перевірки фізичної підготовленості також не виявили суттєвого поліпшення, але спостерігалась позитивна динаміка. Результати порівняльного аналізу фізичної підготовленості юнаків контрольної групи на початку та наприкінці експерименту представлені на рисунку 3.6. За показниками наведеними на рисунку 3.6, нам вдалось зафіксувати наступні зміни, а саме: гнучкість хребтового стовпу збільшилась на 0,5 см, гнучкість плечових суглобів на 0,5 см, кількість разів при згинанні розгинанні тулуба за 30 с збільшилась на 0,5 разів, згинання розгинання рук в упорі лежачи збільшилась на 1,2 рази, час бігу на 3000 м був покращений на 0,3 хв, час подолання дистанції 100 м покращився на 0,1 с, човниковий біг був покращений на 0,1 с, час виконання трьох перекидів покращився на 0,1 с,

поза Ромберга стала краще на 0,3 с, а тестування швидкості реакції було кращим на 0,45 с, ніж на початку експерименту.



3.6 Динаміка змін показників фізичної підготовленості юнаків 16-17 років контрольної групи на протязі експерименту

Таким чином ми ще раз підкреслили наявність позитивної динаміки у фізичному стані юнаків контрольної групи, але вона є не істотною. Нами також був проведений порівняльний аналіз функціонального стану юнаків 16-17 років експериментальної групи на початку та наприкінці експерименту. Результати динаміки змін фізичної підготовленості представлені на рисунку 3.7. Згідно наведеним на рисунку 3.7. даним ми можемо констатувати істотну динаміку показників функціонального стану організму представників експериментальної групи. Так, вага тіла була зменшена на 2,3 кг, частота серцевих скорочень нормалізувалася на рекордні 6 уд/хв, проба Штанге та проба Генче збільшилась на 5 та 13 с, частота дихання зменшилась на 4 рази, життєва ємність легенів збільшила свій резерв на 0,4 л, ортостатична проба та проба Руф'є були оптимізовані на 1 бал та 4 бали, відповідно.

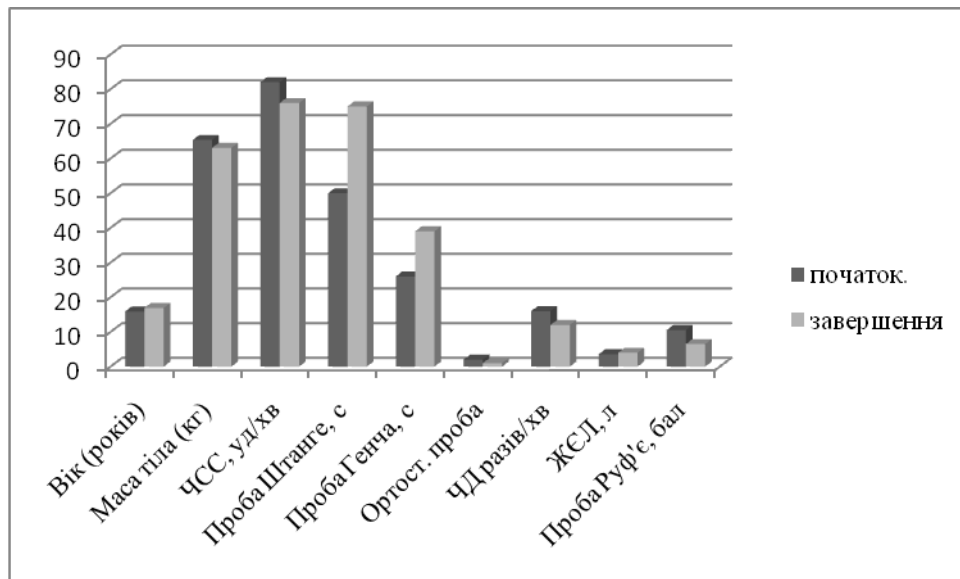


Рис. 3.7 Динаміка змін показників функціонального стану юнаків 16-17 років експериментальної групи на протязі експерименту

Аналогічно аналізу функціонального стану на протязі експерименту ми також провели порівняння показників фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи з метою виявлення динаміки змін та результативності впровадженої нами експериментальної програми з фітнес-боксу. Результати аналізу динаміки змін на початку та наприкінці експерименту представлені на рисунку 3.8. Згідно наведеним на рисунку 3.8 результатам ми також змогли констатувати суттєве поліпшення показників фізичної підготовленості, а саме: показники перевірки гнучкості при нахилі та прокручуванні рук були покращені на 9 см та 12,4 см, кількість разів при згинанні розгинанні тулубі за 30 с збільшилась на 7 разів, кількість повторень при згинанні розгинанні рук в упорі лежачи була збільшена на рекордні 29 разів, час подолання дистанції 3000 м був покращений на 1,6 хв, час бігу на 100 м зкоротився на 1,3 с, подолання 4х9 м човникового бігу покращилось на 1,45 с, виконання трьох перекидів вперед прискорилося на 1,15 с, Результат пози Ромберга збільшився на 2,4 с а перевірка швидкості реакції покращилась на 10 см.

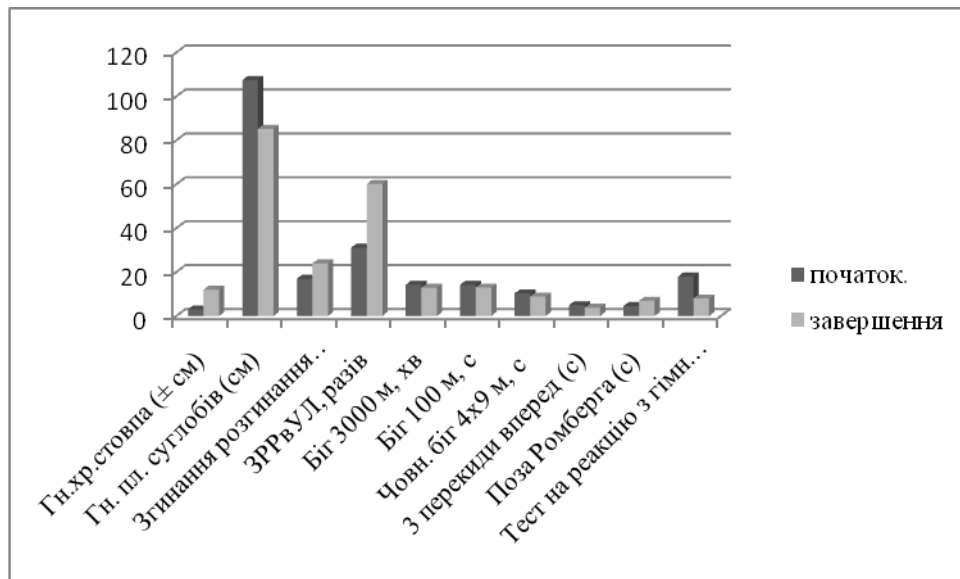


Рис. 3.8 Динаміка змін показників фізичної підготовленості юнаків 16-17 років експериментальної групи на протязі експерименту

Згідно представленим результатам ми можемо стверджувати про однозначну позитивну динаміку в результатах перевірки фізичного стану юнаків експериментальної групи. В свою чергу, відсоткове співвідношення динаміки результатів перевірки функціонального стану організму серед представників обох груп ми представили на рисунку 3.9.

Отже, згідно наведеним вище відсотковим показникам зміни в функціональному стані організму представників обох груп ми можемо констатувати, що: вага тіла та частота серцевих скорочень за хвилину в контрольній групі нормалізувались на 0,7 % та 0,6 %, а в експериментальній групі на 3,6 % (обидва показники); дихальні показники, а саме Проба Штанге, проба Генче, частота дихання та життєва ємність легенів в контрольній групі покращились на 0,7 %, 1,8 %, 3,22 % та 0 %, а в експериментальній групі на 50 %, 50 %, 25 % та 11 %, відповідно.

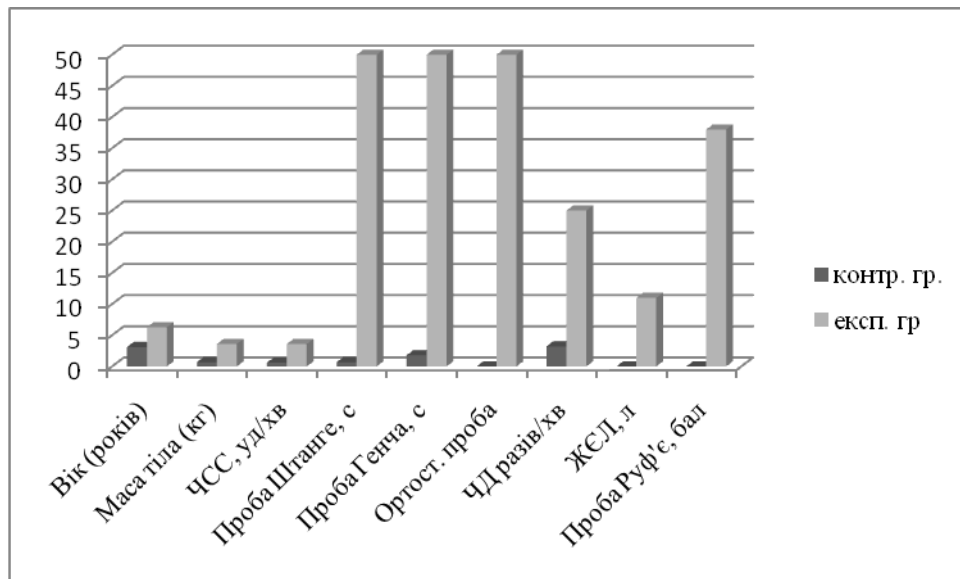


Рис. 3.9 Відсотковий порівняльний аналіз динаміки покращення показників функціонального стану представників контрольної та експериментальної груп к завершенню експерименту.

Тиким же чином ми представили на рисунку 3.10 відсоткові зміни, котрі відбулись у фізичній підготовленості представників обох груп к завершенню експерименту. Згідно наведеним на рисунку 3.10 графічному аналізу у відсотковому еквіваленті ми змогли констатувати наступне: гнучкість при нахилі та прокручуванні рук змінилась в контрольній групі на 20 % та 0,5 %, а в експериментальній групі на рекордні 300 % та 30 % відсотків; згинання розгинання тулуба та згинання розгинання рук у порі лежачі в контрольній групі покращились на 2,0 % та 3,9 %, а в експериментальній на 41 % та 93 %; біг на 3000 м та 100 м в контрольній групі покращились на 2,07 % та 0,7 %, а в експериментальній групі на 9,8 % та 9 %; човниковій біг та три перекиди вперед змінились на 0,95 % та 2 %, а в експериментальній групі на 14 % та 23 %; поза Ромберга та швидкість реакції були покращені в контрольній групі на 6,7 % та 3,13 %, а в експериментальній групі на 52 % та 55 %, відповідно.

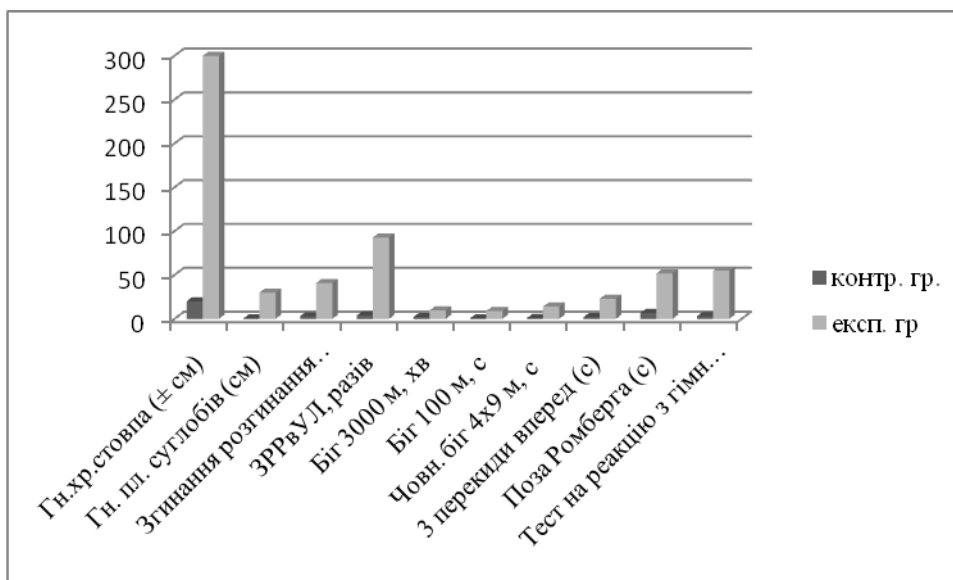


Рис. 3.10 Відсотковий порівняльний аналіз динаміки покращення показників фізичної підготовленості представників контрольної та експериментальної груп на протязі експерименту.

Таким чином, нам вдалось провести ретельний аналіз показників функціонального стану та фізичної підготовленості юнаків контрольної та експериментальної груп на початку та по завершенню експерименту. Нам вдалось констатувати та стверджувати, що впроваджена нами програма тренування з фітнес-боксу значно вплинула на покращення та корекцію фізичного стану представників експериментальної групи.

ВИСНОВКИ

1. У теперішній час актуальними є дослідження, котрі спрямовані на пошук нових шляхів підвищення загального фізичного стану старшокласників, зокрема, за рахунок використання в процесі фізичного виховання учнів загально-освітніх шкіл фізичних вправ з найбільш високим загальнооздоровчим ефектом. На думку багатьох фахівців у галузі фізичної культури і спорту досить перспективним може бути впровадження у систему занять з фізичного виховання у школі занять спортивно-оздоровчого спрямування, серед котрих можна відокремити й заняття боксом та фітнес-боксом.

Фітнес - це своєрідний спосіб життя, що дозволяє зберегти й зміцнити здоров'я, урівноважити емоційний стан й удосконалити фізичну форму. Фітнес-бокс це новий напрям у фітнесі. А точніше сказати -це симбіоз фітнеса з боксом. У фітнес-боксі відсутні спаринги, але в той же час присутні багато рухів, котрі були запозичені з дійсно бойових мистецтв. Такий різновид фітнесу підійде як чоловікам, так й жінкам будь якого віку. Фізична форма також не має великого значення, однак потрібно бути готовим до достатньо істотного енергозатратного фізичного навантаження. Позитивним складовими впливу фітнес боксу на тих, хто займається можна вважати: покращення координаційних рухів; зпалення великої кількості кілокалорій; низька травматичність; придбання навичок самозахисту; корекція зайваї маси тіла; доступність; всебічний розвиток м'язової системи; покращення рухових якостей.

2. На початку експерименту нами був перевірений фізичний стан юнаків 16-17 років з метою визначення їх вихідного рівню. Так згідно наведеним вище показникам функціонального стану юнаків частота серцевих скорочень в контрольній групі становила $82,50 \pm 1,50$ уд/хв, а в експериментальній $82,00 \pm 1,75$ уд/хв. Перевірка дихальної системи, а саме

Проба Штанге, проба Генче, частота дихання та життєва ємність легенів в контрольній групі склали $49,15 \pm 3,10$ с, $25,55 \pm 1,60$, $15,50 \pm 2,00$ та $3.8 \pm 0,50$ л разів, а в експериментальній $50,00 \pm 3,00$ с, $26,00 \pm 2,50$ с, $16,00 \pm 1,50$ разів та $3,6 \pm 0,80$ л, відповідно. Ортостатична проба та проба Руфє в контрольній групі були зафіксовані з наступними показниками $2,00 \pm 0,45$ балів та $11,00 \pm 2,00$ балів, а в експериментальній $2,00 \pm 0,50$ балів та $10,50 \pm 2,00$ балів, відповідно. І нарешті, вік та маса тіла представників контрольної групи були на відмітках $16,0 \pm 0,50$ років та $66,05 \pm 3,40$ кг, а в юнаків експериментальної групи $15,9 \pm 0,45$ років та $65,35 \pm 3,00$ кг, відповідно.

Таким же чином ми мали змогу перевірити фізичну підготовленість досліджуваного контингенту. Так, перевірка гнучкості, а саме гнучкості хребтового стовпа та гнучкості плечових суглобів у представників контрольної групи склала $2,5,0 \pm 0,50$ см з позначкою “+” та $108,00 \pm 3,50$ см, а в експериментальній групі $3,0 \pm 0,25$ з позначкою “+” та $107,45 \pm 3,00$ см, відповідно. Перевірка силових показників, а саме згинання розгинання тулуба та згинання розгинання рук в упорі лежачи за 30 с в контрольній групі становили $17,50 \pm 2,00$ разів та $30,80 \pm 2,0$ разів, а в експериментальній групі $17,00 \pm 1,50$ разів та $31,20 \pm 2,1$ разів. Швидкість ми перевірили завдяки подоланню дистанції 100 м, так в контрольній групі результат склав $14,00 \pm 0,50$ с, а в експериментальній групі $14,30 \pm 0,45$ с. В свою чергу витривалість була перевірена за допомогою подолання дистанції довжиною 3000 м й в контрольній групі результат становив $14,50 \pm 0,50$ хв, а в експериментальній групі $14,30 \pm 0,65$ хв, відповідно. Координаційні здібності досліджуваного контингенту були протестовані за допомогою наступних тестів, а саме човниковий біг 4x9 м та 3 перекиди вперед. Так в контрольній групі результати склали $10,5 \pm 0,50$ с та $5,00 \pm 0,5$ с, а в експериментальній групі юнаки подолали дистанцію за $10,35 \pm 0,60$ с та виконали перекиди за $4,95 \pm 0,6$ с. Нарешті, перевірка рівноваги та тест на реакцію у юнаків контрольної групи склали $4,50 \pm 0,70$ с та $17,55 \pm 3,00$ см, а в експериментальній групі $4,60 \pm 0,55$ с та $18,00 \pm 2,50$ см. Таким чином при

перевірці функціонального стану досліджуваного контингенту на початку експерименту ми мали змогу засвідчити несуттєві розбіжності в результатах юнаків контрольної та експериментальної груп та підтвердити однорідність груп, отже правомірність подальшого проведення дослідження та впровадження експериментальної програми з секційних занять фітнес-боксом.

3. Експериментальна програма роботи базувалась на основі спортивного боксу з поєднанням елементів, що надходять до фітнесу. Так, нами були розроблені плани-конспекти тренувань з їх чіткою структурою. Заняття проводились в рамках пришкільної секції три рази на тиждень та складалися з трьох частин, а саме розминки, основної та заключної частини. В розминочній частині заняття увага приділялась підготовці організму юнаків до фізичного навантаження, а вправи носили загальний та спеціальний характер. В основній частині застосовувались різноманітні вправи, котрі належали до спеціальної фізичної підготовленості у різних режимах роботи, а саме аеробній, анаеробній та аеробно-анаеробній. Приклади тренувальних занять представлені у додатку нашої роботи.

4. Після впровадження експериментальної програми та по її завершенню ми знову перевірили фізичний стан юнаків контрольної та експериментальної груп. Згідно отриманим результатам ми можемо спостерігати істотні зміни в усіх показниках перевірки функціонального стану організму та деяких антропометричних показників. Так, в контрольній групі частота серцевих скорочень склала $82,00 \pm 1,50$ уд/хв, а в експериментальній групі нормалізувалась до $76,00 \pm 1,50$ уд/хв. Показники дихальної системи, а саме проба Штанге, проба Генче, частота дихання та життєва ємність легенів в контрольній групі склали $49,50 \pm 3,10$ с, $26,00 \pm 1,60$, $15,00 \pm 2,00$ разів та $3,8 \pm 0,50$ л, а в експериментальній групі були рекордно змінені до $75,00 \pm 3,00$ с, $39,00 \pm 2,00$ с, $12,00 \pm 1,50$ разів та $4,0 \pm 0,80$ л, відповідно. Ортостатична проба та проба Руф'є в контрольній групі склали $2,00 \pm 0,45$ балів та $11,00 \pm 1,50$ балів, а в експериментальній групі покращились до $1,00 \pm 0,50$ бали та $6,50 \pm 2,00$ балів. Вік та маса тіла в контрольній групі

змінились та склали $16,5 \pm 0,50$ років та $66,00 \pm 3,40$ кг, а в експериментальній групі $16,9 \pm 0,45$ років та $63,05 \pm 1,50$ кг, відповідно. Аналогічним чином ми перевірили ефективність експериментальної програми шляхом перевірки фізичної підготовленості юнаків контрольної та експериментальної груп. Так, перевірка гнучкості при нахилі та прокручуванні рук в контрольній групі склали $3,00 \pm 0,50$ см з позначкою «+» та $107,50 \pm 3,50$ см, а в експериментальній групі $12,0 \pm 0,50$ см з позначкою «+» та $85,25 \pm 3,00$ см. Згинання розгинання тулуба за 30 с та згинання розгинання рук в упорі лежачи в контрольній групі склали $18,00 \pm 2,00$ разів та $32,00 \pm 2,0$ рази, а в експериментальній групі $24,00 \pm 1,50$ рази та $60,20 \pm 3,0$ рази, відповідно. Перевірка швидкості при бігу на 100 м склала в контрольній та експериментальній групах $13,90 \pm 0,45$ с та $13,00 \pm 0,45$ с, відповідно. Витривалість була перевірена за допомогою подолання дистанції 3000 м та склала в контрольній та експериментальній групах $14,20 \pm 0,50$ хв та $12,90 \pm 0,65$ хв. Результати координаційних здібностей, а саме човниковий біг та три перекиди вперед в контрольній групі наприкінці експерименту склали $10,40 \pm 0,50$ с та $4,90 \pm 0,5$ с, а в експериментальній групі $8,90 \pm 0,30$ с та $3,80 \pm 0,6$ с, відповідно. В показниках перевірки рівноваги та швидкості реакції також були зафіксовані зміни, так в контрольній групі вони склали $4,80 \pm 0,60$ с та $17,00 \pm 3,00$ см, а в експериментальній групі $7,00 \pm 0,50$ с та $8,00 \pm 2,00$ см.

Таким чином ми можемо спостерігати покращення результатів фізичного стану організму представників обох груп, але в експериментальній групі зміни були набагато суттєвішими. Згідно представленим результатам ми можемо стверджувати про однозначну позитивну динаміку в результатах перевірки фізичного стану юнаків експериментальної групи на відміну від контрольної.

Отже, згідно наведеним вище відсотковим показникам зміни в функціональному стані організму представників обох груп ми можемо констатувати, що: вага тіла та частота серцевих скорочень за хвилину в контрольній групі нормалізувались на 0,7 % та 0,6 %, а в експериментальній

групі на 3,6 % (обидви показники); дихальні показники, а саме Проба Штанге, проба Генче, частота дихання та життєва ємність легенів в контрольній групі покращились на 0,7 %, 1,8 %, 3,22 % та 0 %, а в експериментальній групі на 50 %, 50 %, 25 % та 11 %, відповідно. Тиким же чином ми представили відсоткові зміни, котрі відбулись у фізичній підготовленості представників обох груп к завершенню експерименту. гнукість при нахилі та прокручувані рук змінилась в контрольній групі на 20 % та 0,5 %, а в експериментальній групі на рекордні 300 % та 30 % відсотків; згинання розгинання тулуба та згинання розгинання рук у порі лежачі в контрольній групі покращились на 2,0 % та 3,9 %, а в експериментальній на 41 % та 93 %; біг на 3000 м та 100 м в контрольній групі покращились на 2,07 % та 0,7 %, а в експериментальній групі на 9,8 % та 9 %; човниковій біг та три перекиди вперед змінились на 0,95 % та 2 %, а в експериментальній групі на 14 % та 23 %; поза Ромберга та швидкість реакції були покращені в контрольній групі на 6,7 % та 3,13 %, а в експериментальній групі на 52 % та 55 %, відповідно. Таким чином, нам вдалось провести ретельний аналіз показників функціонального стану та фізичної підготовленості юнаків контрольної та експериментальної груп на початку та по завершенню експерименту. Нам вдалось констатувати та стверджувати, що впроваджена нами програма тренування з фітнес-боксу значно вплинула на покращення та корекцію фізичного стану представників експериментальної груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акопян А.О. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовленности юных квалифицированных боксеров 15-16 лет / А.О. Акопян, Н.В. Павлов // Вестн. спортив. науки. - 2014. - № 1. - С. 24-27.
2. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. / О.В. Андреева. - К. : Поліграфсервіс, 2014. - 280 с.
3. Анохин Н.В. Бокс, как средство воспитания физической культуры и здоровья подрастающего поколения / Н.В.Анохин, Д.В.Караванов // Физическая культура и спорт в современном обществе: Матер. Всеросс. науч. конф. . –Хабаровск, 2005. – С. 6-11.
4. Арєфєєв В.Г. Модернізація змісту фізичного виховання учнівської молоді / В.Г. Арєфєєв // науковий часопис НПУ ім. Н.П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). Київ, 2016. С. – С. 36-41.
5. Баранов В. П. Современная спортивная тренировка боксёра / В. П. Баранов, Д. В. Баранов. – Гомель : СОЖ, 2008. – 360 с.
6. Баринов С.Ю. Инновационная система спротивного воспитания студентов: методическое пособие для преподавателей / С.Ю. Баринов. - М. : Изд-во «Университетская книга». 2009. - 182 с.
7. Белоцерковский З.Б. Взаимоотношения между частотой сердечных сокращений и кратковременной физической нагрузкой максимальной интенсивности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина, М. Сахобозамани [и др.] // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. – 2005. – № 4. – С. 37–38.
8. Белый В.П. Тай-бо, Ки-бо, Каратэбика. Боевой фитнес для женщин / В.П. Белый, Т.А. Швед. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 192 с.
9. Білецька В.В. Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студентів / В.В. Білецька, Є.М. Петренко // Педагогічні науки:

теорія, історія, інноваційні технології. - № 1 (19). - 2012. - С. 264-270.

10. Бокс. Учебник для институтов физ. культуры / К.В.Градополов, Г.О.Джероян, О.П.Топышев / под общей ред. И.П.Дегтярева. - М. : Физкультура и спорт. - 2009. - 106 с.

11. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнесс» // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 2. - С. 45-46

12. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. / М.М. Булатова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. - 2007. - №1. - С. 3-7.

13. Булычев А.И. Основы методики обучения боксу / А.И. Булычев. - Москва : Комит. По ФкиС г. Москвы. - 1993. - 13 с.

14. Валькевич О.Б. Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів / Б.О. Валькевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. - Луцьк, 2013. - № 4 (24). - С.83-86

15. Вихор В.С. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів / В.С. Вихор // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2012. - № 3. - С. 319-323.

16. Вретельник Е.Н. Физиологическая оценка изменений сердечно-сосудистой системы в процессе адаптации к физическим нагрузкам у лиц различного пола и возраста / Е.Н. Вретельник, Г.С. Козупица // Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности. - СПб. - 2000. - С. 19 - 21.

17. Гектор Рока. Фитнес-бокс: все мужчины в нокауте / Гектор Рока, Брюс Сильверглейд. - Попурри. - 2008. - 336 с.

18. Горбунов С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С.А. Горбунов, С.С. Горбунов // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - № 5. - С. 33-35.

19. Городничев Р.М. К вопросу о понятиях “координационные способности” и “ловкость” / Р.М. Городничев // Термины и понятия в сфере физической культуры : первый междунар. конгр., 20–22 дек. 2006 г., Санкт-Петербург : (материалы конгр.) / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – С. 56-57.

20. Гунько П.М. Філософсько-педагогічні аспекти фізичного виховання в сучасних умовах. / П.М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №2. – С. 46-48.

21. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВРАФК, 2001. – 140 с.

22. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування та практичне застосування / М.В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44-52

23. Епишкин И.В. Педагогический анализ и рекомендации по улучшению состояния здоровья студентов / И.В. Епишкин, М.И. Попичев, Т.В. Яковчук, Р.Н. Муллаширов, Ю.А. Носов Ю.А // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: под ред. Ермакова С.С. – Харьков, 2008. – № 1. – С. 64–71.

24. Зайцев В.П. Состояние проблемы "Учение о здоровье человека" / В.П. Зайцев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей/ ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2002. – № 4. – С. 76-86.

25. Зинченко И.А. Изменения показателей координационных способностей боксеров с использованием средств аэробики и акробатики / И.А. Зинченко, Ю.А. Фишев, В.В. Пиднебенна // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 89-92.

26. Зинченко В.Б. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие / В.Б. Зинченко, Ю.О. Усачев. К.: НАУ, 2011. – 152 с.

27. Зобков В.В. Новое в оценке динамики функционального состояния

студентов / В.В. Зобков // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 10. – С. 55-57.

28. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.

29. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Я. Кібальник, Львів, 2008. – 20 с.

30. Кіприч С.В. Особливості побудови процесу тренування юних єдиноборців у контексті останніх досліджень / С.В. Кіприч // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 131-135.

31. Киприч С.В. Практические аспекты реализации периодизации спортивной тренировки боксёров с учётом новых тенденций развития вида спорта / С.В. Киприч // Научный часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / Зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Випуск 8 (63) 15. – С. 32-37

32. Киселев В.А. Психомоторные и психофизиологические качества у боксёров 15-16 лет / В.А. Киселев, Б.А. Подливаев, Ву Дык Тхинь // Детский тренер. – 2008. – № 4. – С. 18-23.

33. Климов К.В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.В.Климов. – СПб., 2007. – 24 с.

34. Ковтик А.Н. Построение тренировочного процесса муай тай в Таиланде / А.Н. Ковтик // Ученые записки : сб. рецензируемых науч. тр. / Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2003. – Вып. 6. – С. 303-308.

35. Ковтик А.Н. Бокс. Секреты профессионала. / А.Н. Ковтик. – СПб. : Питер, 2010. – 224 с
36. Койносов А.П. Индивидуально-типологические особенности адаптации организма подростков к различным двигательным режимам: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. мед. наук: спец. 03.00.13 “Физиология” / А.П. Койносов. – Тюмень, 2003. – 24 с.
37. Корженевский А.Н. Диагностика тренированности боксеров /А.Н. Корженевский, В.С.Дахновский // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №2. – С. 28-32.
38. Котельник А. Формування основ професійного боксу в Україні / Андрій Котельник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. – Л. 2012. – Вип.16, т. 1. – С. 118-126
39. Криволапчук И.А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека / И.А. Криволапчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 8-14.
40. Крикуха Ю.А. Планирование и коррекция тренировочной нагрузки на основе индивидуальной комплексной оценки специальной подготовленности боксеров: автореф. дис....канд. пед. наук / Ю.А.Крикуха. – СПб., 2003. - 22 с.
41. Круцевич Т.Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками. // Наука в Олимпийском спорте, 2002. - № 1. – С. 23-29.
42. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И.АВоробьев. – К.: Олімпійська література, 2005. – 195 с.

43. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 8. – С. 6-14.
44. Маликов Н.В. О некоторых методических подходах к оценке адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы организма / Н.В. Маликов // Вісник Запорізького державного університету. – Запоріжжя, 2001. – № 1. – С. 187-192.
45. Навроцький Е.М. Програмування засобів і методів фізичного виховання юнаків 16–17 років, які проживають на території радіаційного забруднення: Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 187 с.
46. Теорія і методика фізичного виховання. / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – 424 с.
47. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. англ. И. Андреев. – К.: Олимп. лит., 2012. – 724 с.
48. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. – К.: Олимп. лит., 2011. – 272 с.
49. Петров М. Техника и тренировка боксера : практ. пособие / Максим Петров. – Минск: Кн. дом, 2008. – 319 с.
50. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14
51. Полиевский С.А. К диагностике и мониторингу физического здоровья и спортивной формы студентов-спортсменов / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева, И.Н. Сивцев // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 3. – С. 24–26.
52. Попик С.А. Зависимость силы удара в боксе от рационального сочетания и согласованности работы звеньев тела / С.А. Попик // Вестн. спортив. науки. – 2008. – № 1. – С. 15-17.
53. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика : уч. посіб. / М.П. Савчин. – К. : Нора–прінт, 2003. – 220 с.

54. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
55. Скрипко А.Д. Технологии кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04, 01.02.08 / Скрипко Анатолий Дмитриевич. – М., 2004. – 380 с.
56. Стецура, Ю.В. Фитнес. Путь к здоровью и красоте / Стецура Ю.В. – Донецк: БАО, 2006. – 255 с.: ил.
57. Строганов С.В. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / С.В. Строганов, І.Ю. Копєйко // Педагогіка, психологія та медіко-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 112-114
58. Филимонов В. И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М. : “ИН- САН”, 2009. – 480 с
59. Футорный С.М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография] / С.М. Футорный. К.: Саммит-книга, - 2014. - 296 с.
60. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: [монографія] / Ю.М. Фурман. - К.: НУФВСУ, вид-цтво «Олімпійська література», 2013. -184 с.
61. Хоули Э., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
62. Хусяйнов З.М. Сила, быстрота и точность ударов боксеров / З.М. Хусяйнов // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. – М., 2007. – С. 210-220.
63. Щитов В.К. Бокс. Ускоренный курс обучения / В.К. Щитов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 123 с.
64. Чеховська Л.Я. Аналіз навчальних планів та програм підготовки фахівців з рекреації в США і Канада / Л.Я. Чеховська, М.Л. Романець //

Фізична культура, спорт і здоров'я: Зб. наукових робіт. - Харків, 1997. - С. 192-193.

65. Юрчук С.М. Використання сучасних фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес-клубу / С.М. Юрчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2011. - № 12. - С. 132-134.

66. Якунчев А.А. Результаты апробации дополнительной образовательной программы «Бокс для всех» по формированию двигательных качеств средних подростков в избранном виде спорта / А.А. Якунчев, В.М. Мамаев // Актуальные проблемы современной науки . - 2015. - № 6 (85) - С. 125-131

67. Kessler J. Boxing psychology why fights are won and lost in the head / J. Kessler, M. Smith // Journal of Shenyang Institute of Physical Education. – 2008. – Vol. 27, iss. 2. – P. 53 – 58.

ДОДАТКИ

Додаток А

Приклади тренувальних занять з фітнес-боксу

Заняття № 1.

№	Вправи	дозування	Методичні вказівки
Розминка			
1.	Біг по колу	3 хв.	глибоке дихання
2.	Біг по колу приставними кроками	1 хв.	руки в захисному положення
3.	Біг зі скручуванням корпусу	1 хв.	руки в захисному положення
4.	Рух вперед зі скручуванням тулуба	40 разів	руки на рівні плечей зігнуті у ліктях
5.	Рух назад зі скручуванням тулуба	40 разів	руки на рівні плечей зігнуті у ліктях
6.	Виконання рухів по колу тільки верхньою частиною тулуба	40 разів	ноги на ширині плечей
7.	пересування на ціпках з одночасними махами рук	1 хв.	максимальна амплітуда роботи рук
8.	обертальні рухи руками від ліктя	40 разів	пересуватися по залу
9.	Випаді ніг у різні сторони	20 разів	максимальна амплітуда
10.	Розтягування плечових суглобів	2 хв	у хваті за лікоть
Основна частина			
11.	Прямий удар лівою рукою з переносом ваги тіла з ноги на ногу та теж саме виконати правою рукою	30 разів	фронтальна стійка. ноги на ширині плечей, стопи трохи всередину, кулаки біля підборіддя
12.	Робота над технікою відхилення від ударів супротивника (крок вліво, відхилення, вниз, групування, уход від атаки)	30 разів	при відхиленні креслити тілом півмісяць
13.	«П'ятнашки» (необхідно «зап'ятнати» партнера та уникнути атаки у відповідь)	30 разів	стійка: ліва нога вперед, ліва нога підготовча
14.	робота над захисними відхиленнями	30 разів	основна стійка
15.	Почергове виконання атакуючих та захисних дій	40 разів	застосовується різна швидкість виконання
16.	Виконання удару, кроку назад, збереження стійки	25 разів	робота в перчатках
17.	Виконання ударів по лапі	40 разів	робота в парах
Заключна частина			
18.	Стрибки зі скакалкою	10 хв.	стрибки на обидві ноги та різноіменно
19.	Виконання вправ на м'язи пресу	10х40 разів	вдпрацьовуються прямі, косі та нижні м'язи пресу
20.	Удосконалення гнучкості	10 хв.	розтяжка на килимі.

Заняття № 2.

№	Вправи	дозування	Методичні вказівки
Розминка			
1.	Біг по колу	3 хв.	темп повільний
2.	Виконання джебу	1 хв.	темп середній
3.	Джеб зі зміщенням голови перед нанесенням джеба, зміщення голови після нанесення джеба, роботи над углами и подготовкой других ударов	1 хв.	відпрацьовувати кути та підготовчі дії інших ударів
4.	Стрибки зі скакалкою	40 разів	різні види стрибків
Основна частина			
11.	Робота над відхиленнями, «нирками», «відтяжками» зміщення голови до та після своїх ударів.	8 хв	рухати головою, наносити удари, ухилятися, й знову рухати головою.
12	Робота в бойовому високому темпі. Пробивання швидких комбінацій.	8 хв	дотримуватися високого темпу
13.	Виконання коротких та швидких ударів	40 разв	швидкість ударів висока. Фокусування на плавності рухів
14.	Виконання серії силових ударів.	40 разів	коліна зігнуті. Стегна та плечі обертаються з кожним ударом.
15.	Удари короткі по уявним місцям знаходження голови та корпусу	40 разів	виконувати відхилення та зміщення голови
Заключна частина			
16.	Стрибки на скакалці	8 хв	працювати над рівним диханням
17.	Розтягування	10 хв	розтягування рук, ніг та спини

Заняття № 3. Тренування з елементами Тай-бо

№	Вправи	дозування	Методичні вказівки
Розминка			
1.	Біг	3 хв.	глибоке дихання
2.	Біг по колу приставними кроками	1 хв.	руки в захисному положення
3.	Біг зі скручуванням корпусу	1 хв.	руки в захисному положення
4.	Рух вперед зі скручуванням тулуба	40 разів	руки на рівні плечей зігнуті у ліктях
5.	Рух назад зі скручуванням тулуба	40 разів	руки на рівні плечей зігнуті у ліктях
6.	Виконання рухів по колу тільки верхньою частиною тулуба	40 разів	ноги на ширині плечей
7.	пересування на ціпках з одночасними махами рук	1 хв.	максимальна амплітуда роботи рук
8.	обертальні рухи руками від ліктя	40 разів	пересуватися по залу
9.	Випаді ніг у різні сторони	20 разів	максимальна амплітуда
10.	Розтягування плечових суглобів	2 хв	у хваті за лікоть
Основна частина			
11.	Удар правою, лівою рукою, а потім виконується кік вперед	20 разів	Удари виконуються з максимальною амплітудою
12.	Удар правою, лівою рукою, а потім виконується удар коліном	20 разів	При ударі ногою, коліно приводиться до груді
13.	Пересування тіла з ноги на ногу у полустрибку	20 разів	Ноги в колінах полузігнуті
14.	Пересування тіла з ноги на ногу у полустрибку з почерговими ударами руками	20 разів	Ноги в колінах полузігнуті
15.	Почергові удари ліктем	20 разів	Лікоть на рівні плечей
16.	Удар правою рукою, лівою рукою, удар коліном	20 разів	Коліно доводиться до лінії грудей
17.	Удар правою, лівою рукою, а потім кік ногою. Удар правим , лівим локтем, удар коліном	20 разів	Комбінації виконуються без пауз
18.	Удар правою, лівою рукою, а потім кік ногою. Удар правим , лівим локтем, кік ногою	20 разів	Комбінація виконується без пауз
19.	Серія ударів правою рукою, удар коліном. Серія ударів лівою рукою, удар коліном.	20 разів	Комбінація виконується без пауз
20.	Серія ударів правою рукою, кік ногою. Серія ударів лівою рукою, кік ногою.	20 разів	Удари виконувати у високому темпі
21.	Серія ударів лівою рукою, удар коліном. Серія ударів лівою рукою, удар коліном.	20 разів	Удари виконувати у високому темпі
22.	Серія ударів тільки правою рукою, кік ногою	20 разів	При нанесенні серії ударів зберігати нерухоме положення ніг
23.	Серія ударів тільки лівою рукою, кік	20 разів	При нанесенні серії ударів

	ногою		зберігати нерухоме положення ніг
Заключна частина			
24.	Повільний біг по колу		Темп нижче середнього
25.	Дихальні вправи в положенні лежачи		Дихання глибоке
26.	Розтягування		Відпрацювання гнучкості плечових, тазостегневих та колінних суглобів

Заняття № 4

№	Вправи	дозування	Методичні вказівки
Розминка			
1.	Біг по колу	5 хв	темп змінний
2.	Стрибки на місці	3 хв	різні види стрибків
3.	Бурпі	4х10 разів	інтервал відпочинку 60 с
4.	Махи руками у русі	3 хв	максимальна амплітуда виконання
Основна частина			
5.	Прямі удари	50 разів	атака передньою рукою «джеб», атака середньою рукою «джеб»
6.	Короткі прямі удари	50 разів	свінг наноситься передньою рукою
7.	Короткі прямі удари	50 разів	хук наноситься дальньою рукою
8.	Короткі прямі удари	50 разів	класичний аперкот
9.	Короткі прямі удари	50 разів	довгий аперкот
10.	Бій з тінню	5 хв	спостерігати у дзеркалі
11.	Захист від серії ударів	4 хв	дотримуватися швидкого темпу
Заключна частина			
12.	Силові вправи	10 хв	планка, ЗРРВУЛ
13.	Віси на перекладині	5 хв	різний хват рук
14.	Розтягування	10 хв	використовується килим
15.	Вправи на глибоке дихання	2 хв	стоячи та лежачи