



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

4. Благій В., Андреева О. Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами Outdoor фітнесу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського*. 2015. С. 35-41.
5. Данило Л.І. Аналіз наукового дискурсу проблеми «оздоровча діяльність». *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2018. (4(90)). С. 36-56.
6. Маляр Н.С., Маляр Е.І. *Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації*. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019.
7. Погребняк Т.М. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2018. Вип. 11. С. 291–298.
8. Пугач Н.В. Загальні основи фітнесу. Львівський державний університет фізичної культури. 2013. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7480/1/zah_osnovy_fitnesu1.pdf
9. Хадер С., Левицький В., Довгич О. Організаційні та соціально-педагогічні передумови впровадження фітнес-технологій. *Спортивна наука України*, 2015, № 5, С. 39-43.
10. Чеховська Л., Жданова О., Шевців У. Дисципліна «фітнес-технології» у підготовці майбутніх фахівців з фітнесу. *Спортивна наука України*, 2017, № 4, С. 49-53.
11. Saunders D. H., et al. Physical fitness training for stroke patients. *Cochrane Database of systematic reviews*. 2020, №3.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ БОКСЕРІВ ІННОВАЦІЙНИМИ (НЕСТАНДАРТНИМИ) ВПРАВАМИ

*Володимир Саснко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри педагогіки та освіти
Владислав Васьковський, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Фізична культура і спорт»*

DEVELOPMENT OF SPEED SKILLS IN YOUNG BOXERS THROUGH INNOVATIVE (NON-STANDARD) EXERCISES

*Volodymyr Saienko, PhD in physical education, associate professor, professor of the
department of pedagogy and education
Vladyslav Vaskovskyi, master's student in Physical education and sport»*

***Анотація.** У статті представлено результати впровадження у навчально-тренувальний процес інноваційних (нестандартних) вправ для розвитку швидкісних здібностей у боксерів групи початкової підготовки 1-2-го років навчання.*

***Ключові слова:** бокс, швидкісні здібності, програма тренувань, традиційні боксерські вправи, інноваційні вправи.*

***Abstract.** The article presents the results of introducing innovative (non-standard) exercises for developing speed abilities in boxers of the initial training group in their first and second years of training into the training process.*

***Key words:** boxing, speed abilities, training programme, traditional boxing exercises, innovative exercises.*

Бокс – один з найдавніших видів єдиноборств, який існує вже понад 5000 років. У ХХ столітті бокс став одним з найпопулярніших видів спорту у світі [1; 3]. У сучасному боксі беруть участь чоловіки і жінки, які змагаються в різних

вагових категоріях. Боксери завдають влучні удари з використанням невластивих багатьом стилям бойових мистецтв захисних дій (ухили і «нирки») [6]. З розвитком науки і зміною структури та методики вдосконалення тренувальних занять з боксу в наш час призвело до підвищення рівня можливостей спортсменів і зробили цей вид спорту більш видовищним і привабливим [7].

За дослідженнями ESPN (Entertainment and Sports Programming Network), бокс, відповідно до десятиох параметрів, є найскладніший вид спорту у світі на 2024 рік [2]. Якщо в циклічних видах спорту головною може бути одна певна фізична якість (наприклад, у бігуна-марафонця чи у велосипедиста який спеціалізується на шосейних гонках – витривалість), то у боксерів усі фізичні якості мають бути достатньо розвинутими [4]. На даний час актуальним залишається проблема удосконалення провідних фізичних якостей, з яких швидкість залишається однією з головних і невід’ємних якостей у боксі [2].

Визначено, що розвиток швидкості відбувається з 7 до 20 років. Найбільш інтенсивні темпи природного зростання цієї якості – з 9 до 11 років [3]. У дитячому боксі швидкість є визначальним фактором у поєдинку, тоді як силові якості ще мало розвинуті, а техніко-тактичний арсенал тільки наповнюється [2].

У роботах ряду авторів В. Данилко, В. Вихор, А. Назаров, Л. Вострокнутов, І. Юрченко та ін. розглядалось розвиток швидкості та інших фізичних якостей з використанням традиційних боксерських вправ і методик. До нестандартних завдань на прояв швидкості у тренувальному процесі боксерів можна віднести досліди О. Дудніка та В. Мірошніченка, які розглядали експериментальні вправи на швидкість прийняття тактичних рішень у поєдинку.

До вітчизняних боксерів та боксерок, які відзначаються своїми швидкісними можливостями, можна віднести Василя Ломаченка, Олександра Усика та юну боксерку Кіру Макогоненко, відому українській боксерській спільноті. Василь з дитинства займався різноманітною спортивною діяльністю, яка розвивала його швидкість та координацію. Олександр демонстрував сучасні нестандартні вправи на розвиток швидкості. Кіра на вже на ранніх етапах боксерської підготовки використовувала інноваційні швидкісні вправи та завдання. Завдяки визначним швидкісним можливостям вони досягли та досягають дивовижних результатів.

З наведеного вище можна сказати, що напрям впровадження інноваційних підходів у вдосконаленні швидкості юних боксерів є актуальним у процесі розвитку тренувальних програм на покращення спортивних досягнень.

Мета дослідження: перевірити ефективність тренувальної програми, яка включає інноваційні вправи спрямовані на розвиток швидкісних здібностей боксерів групи початкової підготовки.

Професор В. Платонов та ін. зазначають, що швидкісні здібності містять у собі комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій у мінімально короткий відрізок часу. Існують так звані елементарні і комплексні форми вияву швидкісних якостей. Елементарні форми включають в себе: час реакції; час одиночного руху; частоту (темп) рухів. Комплексні форми прояву швидкісних якостей представлені у всіх спортивних рухах [5; 8].

Переважно до фізичних вправ як засобів удосконалення швидкості пред'являються такі вимоги: їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю; вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля учнів спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання; щоб їх тривалість не перевищувала 20-30 с; вони повинні бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій; вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей [8].

Швидкість та інші фізичні якості розвивається у системі загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП). ЗФП – це процес спрямований на постановку, формування і зміни основних морфо-функціональних здібностей людини, які базуються на фізичних здібностях, що опосередковано сприяють досягненню високих результатів в обраному виді спорту. У процесі ЗФП спортсмен краще сприймає тренувальні навантаження, швидше до них пристосовується, досягає більш високого рівня фізичних якостей, більш успішно володіє технічними навичками. СФП – це процес, спрямований на розвиток рухових якостей щодо вимог, специфічних до конкретного виду спорту, особливостей допустимої змагальної діяльності [4].

Розвивати швидкісні здібності краще від 7 до 14 років. Особливо ефективними в цьому плані будуть періоди 7-9 і 9-11 років [3]. Віковий період 10-12 років зумовлений остаточним розвитком координаційних рухів, тим самим діти ефективніше виконують довільні вправи, рухи у дітей стають різноманітнішими і точнішими, набувають плавності та гармонійності виконання. Діти середнього шкільного віку можуть навчитися вмінню дозувати свої зусилля, підпорядковувати руху заданому ритму рухів, вчасно регулювати інтенсивність супутніх рухів. Організм дітей 10-12 років, які регулярно займаються спортом розвивається інтенсивніше, тому що функціональні перебудови, що відбуваються в даному віці, створюють сприятливі передумови розвитку рухових якостей у боксерській діяльності [9].

Спеціальними дослідженнями визначені оптимальні вікові періоди розвитку різних проявів прудкості. Так, від 7-8 до 11-12 років найкраще розвиваються рухові реакції та частота рухів, і в 13-14 років ці показники наближаються до величин, що характерні для дорослих. У віці від 11-12 до 14-15 років у дівчат та до 15-16 років у хлопців спостерігаються високі темпи приросту швидкості цілісних рухових дій (поодиноких і циклічних) [8].

Дослідження проводилося з січня 2025 року по червень 2025 року в залі боксу на базі «Спеціалізованої спортивної школи контактних єдиноборств» у легкоатлетичному манежі м. Кишинів, Республіка Молдова. Педагогічний експеримент проводився протягом літніх канікул. Для перевірки ефективності розробленої нами методики вдосконалення швидкісних якостей боксерів початківців був проведений педагогічний експеримент за участю 12 боксерів (хлопців) 10-11 років, III юнацького розряду та безрозрядників. Були організовані контрольна (КГ) група і експериментальна (ЕГ) група, в кожній по 6 осіб. Програми навчально-тренувальних занять для обох груп були однаковими за формою, обсягом, інтервалами навантаження та відпочинку. Різницею між

програмами КГ та ЕГ були досліджувані вправи в основних частинах тренувань.

У КГ використовувались традиційні боксерські вправи з Навчально-тренувальної програми з боксу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ для боксерів 1-2-го року навчання на етапі початкової підготовки, вправи: удари з гантелями; робота на координаційній драбині; штовхання перед собою малого грифу; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині з обтяженням; штовхання медицинболу; стрибки на ящик (або високі сходи); боксерські «п'ятнашки» руками і ногами.

У ЕГ були впроваджені, запропоновані нами, експериментальні швидкісні вправи нестандартного характеру, такі, як: удари на борцівській гумі у зворотньому напрямку; збіг зі сходин; ловити руками монети; піднімання тулуба з положення лежачи на спині з допомогою борцівської гуми; удари по лазеру; влучання у долоню. З урахуванням специфіки боксу, обрані вправи було спрямовано на всі ланки ударної техніки боксера.

Протягом тренувального мезоциклу (10-ти тижнів) контрольні нормативи проводилися тричі: на початку циклу занять за програмою, через 5 тижнів від початку занять, та по завершенню експериментальної частини дослідження (через 10 тижнів від початку занять за програмою).

Навчально-тренувальні заняття проводилися два рази на тиждень по вівторках і четвергах. Тривалість тренувань становила, за рекомендаціями Бокс: Навчально-тренувальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, не більше 1 год 25 хв для кожної групи. Використовувалися основні методи розвитку швидкості: повторний метод; комбінований метод; метод колового тренування; ігровий метод.

Методи наукового дослідження: педагогічне спостереження; теоретичний аналіз та узагальнення; методи математичної статистики; педагогічний експеримент; педагогічне тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості. До педагогічного тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості було віднесено: біг 30 м з низького старту (с); стрибок в довжину з місця (см); човниковий біг 3x6 м (с); згинання розгинання рук в упорі лежачи за 15 с (к-ть р.); стрибки на скакалці за 15 с (к-ть р.); піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 15 с (к-ть р.); нанесення ударів лівою рукою за 15 с (к-ть р.); нанесення ударів правою рукою за 15 с (к-ть р.); нанесення ударів обома руками за 15 с (к-ть р.).

Загальні зміни після тренувань за програмами КГ та ЕГ від вихідних даних, у відсотковому відношенні, відображені у (табл. 1).

Відмінності показників тестувань КГ та ЕГ візуально виражено діаграми (рис. 1-9).

Таблиця 1

Загальні зміни КГ та ЕГ

Тести	Після 5-ти тижнів, приріст у %		Після 10-ти тижнів, приріст у %	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Біг 30 м з низького старту	5,55	4,3	6,45	5,38
Стрибок у довжину з місця	1,81	1,46	2,46	2,3

Човниковий біг 3×6 м	3,05	2,81	5,08	4,04
Згинання розгинання рук в упорі лежачі	11,52	9,44	15,93	13,36
Стрибки на скакалці	11,58	10,37	14,5	15,21
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині	8,77	10,05	10,05	12,52
Удари лівою рукою	7,89	12,97	10,51	18,39
Удари правою рукою	6,51	11,53	14,01	13,63
Нанесення ударів обома руками	7,93	4,09	11,88	7,73

У результаті здійсненого дослідження зафіксовано, що тенденція покращення результатів проглядалась після п'яти тижнів тренувань за тестами біг 30 м з низького старту і човниковий біг 3×6 м у КГ та за тестом нанесення ударів обома руками у ЕГ ($p > 0,05$). За усіма іншими тестами як у КГ, так і у ЕГ виявлено вірогідну відмінність ($p < 0,05$).

Отже, у кожній з двох груп відбулися зміни значень показників після тренувань за програмами. Після п'яти і десяти тижнів була зафіксована позитивна динаміка (приріст) кількісних показників. Було підтверджено ефективність традиційних боксерських вправ на розвиток швидкісних здібностей, які були включені у тренувальну програму КГ. Досліджено, що інноваційні (нестандартні) вправи, які були включені у тренувальну програму ЕГ, також сприяють покращенню швидкісних здібностей у боксерів.

Список використаних джерел:

1. Бокс – Фізична культура: веб-сайт. URL: <https://trener.pp.ua/%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81/>
2. Васьковський В. Р. Розвиток швидкісних якостей у дитячому боксі. Програмадський вектор університетської освіти у викликах сьогодення : зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 24.04.2025 / за заг. Ред. О. А. Голюк. Маріуполь : МДУ, 2025. С. 370–372.
3. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання: підруч. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
4. Назимок В. В., Гаврилова Н. М., Мартинов Ю. О., Добровольський В. Е. Фізичне виховання. Бокс. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с.
5. Платонов В. М. Загальна теорія спорту: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2004. С. 808.
6. Ромась Н. А. Бокс – частина життя. ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.; Національний авіаційний університет. Київ: НАУ, 2020. С. 305–306.
7. Шевченко О. В., Яремка І. М., Авдієвський А. С. Методика розвитку технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки: ПДАФКіС, Дніпро, 2017. 35 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: навч. книга – Богдан, 2008. 272 с.
9. Zazryn T., Cameron P., McCrory P. A. Prospective cohort study of injury in amateur and professional boxing ; British Journal of Sports Medicine. 2006. № 40. P. 670–674.