

Базилевич Наталія

ORCID 0000-0002-2470-5107

Кандидат педагогічних наук, доцент,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
(Переяслав, Україна) E-mail: frata647@gmail.com

Штанагей Дмитро

ORCID 0000-0001-5675-5582

Доктор філософії,
Національний університет фізичного виховання і спорту України
(Київ, Україна) E-mail: dshtanagey@ukr.net

ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОКСУ

У статті наведені результати власних експериментальних досліджень з визначення впливу засобів боксу на фізичний стан здобувачів вищої освіти. Проблема покращення фізичного стану молоді є на сьогодні вкрай актуальною у зв'язку з військовими подіями в Україні, тому що юнаки 18-21 років це майбутні захисники вітчизни, а їх фізична підготовленість і здоров'я не відповідають достатньому рівню. Практичні заняття експериментальної методики включали переважно засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки юнаків, а не техніко-тактичної і змагальної підготовки, що сприяло покращенню фізичного розвитку і функціональної підготовленості, оздоровлення та підвищення фізичного стану здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – експериментально перевірити вплив занять боксом на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Методологія. Для вирішення поставлених завдань використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз наукових статей, методичних посібників та дисертаційних робіт з означеної проблеми; аналіз нормативних документів роботи з фізичного виховання в закладах вищої освіти; тестування рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, педагогічні експерименти; фізіометричні, антропометричні, метод індексів; методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні методики застосування засобів боксу для поліпшення фізичного стану здобувачів вищої освіти.

Висновки. Експериментально доведено, що застосування засобів боксу при мотивованому ставленні здобувачів вищої освіти до регулярних занять спортом, які проводились на високому емоційному фоні, є значно ефективнішими. Різноманітність засобів боксу і змісту занять, які створюють адекватні режими загальної і спеціальної фізичної підготовки, позитивно вплинули на всі складові фізичного стану юнаків 17-18 років.

Ключові слова: бокс, фізичне виховання, фізичний стан, студенти.

Постановка проблеми. У зв'язку з військовими подіями в Україні питання покращення фізичного стану здобувачів вищої освіти сьогодні є дуже актуальним. Молодь 18-21 року – це майбутні захисники Батьківщини, однак, їх недостатня фізична підготовленість і здоров'я – проблема сучасного суспільства [4; 5; 6].

Вчені (Н. О. Базилевич, В. Л. Волков, С. М. Канішевський, Т. Ю. Круцевич, О. В. Тимошенко та ін.) завжди приділяли велику увагу процесу фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти. Вони наголошують, що підвищення рівня функціональних можливостей систем організму забезпечує високий рівень розвитку фізичних здібностей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, а також здатність максимально проявляти їх у різних життєвих ситуаціях [1; 4; 6; 7].

Сьогодні у зв'язку з військовими подіями в Україні, а також з метою самооборони ряд спеціалістів (О. Л. Артеменко, Н. О. Базилевич, В. І. Віхор, І. В. Юрченко, В. В. Назімок, Н. М. Гаврилова, Ю. О. Мартинов,

Д. В. Штанагей) пропонують включати в процес фізичного виховання засоби єдиноборств (боротьба, бокс), які поширені серед молоді [1; 2; 3; 9; 10; 11].

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури показує, що існує достатня кількість досліджень з методики розвитку фізичних здібностей боксерів [1; 3; 8; 9; 10]. Однак майже всі ці розробки спрямовані на підготовку висококваліфікованих спортсменів і максимізацію індивідуального потенціалу в спеціалізованих періодах базової підготовки.

Мета дослідження – експериментально дослідити вплив занять боксом на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Методологія. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз наукових статей, методичних посібників та дисертаційних робіт з означеної проблеми; аналіз нормативних документів роботи з фізичного виховання в закладах вищої освіти; тестування рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, педагогічні експерименти; фізіометричні, антропометричні, метод індексів; методи математичної статистики [7].

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні методики застосування засобів боксу для поліпшення фізичного стану здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження. Результати попереднього експерименту довели недостатній рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, а також можливість використання засобів боксу у навчально-виховному процесі з фізичного виховання у позанавчальний час. Враховуючи інтерес молоді до боксу та їх основну мотивацію до фізичної підготовки, на базі Університету Григорія Сковороди в Переяславі була створена спортивна секція з боксу. До експериментальної групи (ЕГ) для проведення формувального експерименту було відібрано 14 студентів закладу віком 17-18 років, які належать до основної медичної групи і бажали займатися боксом. До контрольної групи (КГ) увійшла така ж кількість (14 осіб) студентів 1 курсу основної медичної групи, які займалися в інших спортивних секціях (зокрема, туризму) за програмою роботи. Вихідні дані фізичного стану юнаків обох груп були майже однаковими, тобто достовірної різниці не було ($P \geq 0,05$). Протягом періоду дослідження (один навчальний рік), кількість годин, які відводились на заняття в спортивній секції, було однаковим – 6 годин на тиждень в контрольній та експериментальній групах.

Метою розробленої програми занять у секції боксу було підвищення фізичного стану здобувачів вищої освіти засобами боксу. Програма секційної підготовки включала: мету занять, завдання навчально-тренувального процесу, принципи побудови програми, систему річного планування, методичні прийоми та основні критерії ефективності підвищення рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти. Практичний розділ експериментальної програми був спрямований на загальну та спеціальну фізичну підготовку юнаків, підвищення їх фізичного розвитку та функціональної підготовленості, зміцнення здоров'я юнаків та покращення їх фізичного стану, а не на техніко-тактичну та змагальну підготовку.

Специфіка боксу вимагала різнобічної фізичної підготовленості боксерів і, особливо, високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей. В практиці боксу, основними, вирішальними і результативними є силові, швидкісні і швидкісно-силові здібності, загальна і швидкісна витривалість [5; 8]. Програма занять загальною фізичною підготовкою боксерів включала загальноприйняті для багатьох видів спорту засоби. А саме: вправи основної гімнастики, вправи з обтяженням (гантелями, гирями, штангою), спортивні ігри, засоби легкої атлетики, а також засоби з арсеналу боксера [1; 3; 8; 10].

Основою для створення програм були специфічні положення:

– побудова навчально-тренувального процесу з акцентом на загально-розвивальну та оздоровчу спрямованість;

– основними засобами фізичної підготовки були обрані вправи аеробної, анаеробної та змішаної (аеробно-анаеробної) спрямованості, інтенсивність виконання завдань помірною та вище середньої;

– при виконанні фізичних вправ, залежно від завдань заняття, ЧСС повинна бути в межах 140-180 ударів за хвилину;

– засоби і методи фізичної підготовки відповідають морфо-функціональним особливостям здобувачів вищої освіти і служать підвищенню фізичної підготовленості юнаків-боксерів;

– використання засобів боксу має сприяти розвитку основних систем організму та фізичних здібностей студентів університету [10].

Основними методами розвитку фізичних здібностей боксерів експериментальної групи були обрані:

1) рівномірний і перемінний методи – для розвитку аеробних можливостей організму;

2) повторний метод тренування з використанням некритичних ваг з граничною кількістю повторень (до відмови) – для розвитку силової витривалості;

3) методи повторного тренування з використанням максимальних і наближених до максимальних зусиль – для розвитку максимальної сили м'язів і збільшення вибухової сили;

4) ізокінетичний метод – з постійною швидкістю, спрямований на збільшення специфічних силових можливостей;

5) коловий метод тренування, що комплексно впливає на різні групи м'язів. Вправи виконувалися на станціях, і в кожній наступній задіювалася нова група м'язів;

6) ігровий метод, що включає тренування всіх здібностей організму переважно в ігровій формі, коли умови гри змушують різні групи м'язів змінювати режими напруги і боротися з наростаючою втомою організму;

7) метод поєднаного розвитку фізичних якостей і навчання техніки, дотримуючись визначеної послідовності, відповідно сенситивним періодам розвитку [3; 5; 8].

При плануванні роботи експериментальної групи з боксу враховувався фізичний стан здобувачів вищої освіти. Визначаючи обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, чітко слідкували, щоб тренування не перевантажували нервову систему і сприяли емоційному, активному відпочинку. Крива фізіологічного навантаження наростала поступово і неухильно. Особливо важливим було поступове збільшення обсягу та інтенсивності навантажень.

При дозуванні тренувальних навантажень враховували також наслідки тренувальних занять. Крім таких показників, як ЧСС, готовність до повторного навантаження, визначалися показники легеневої вентиляції (ЖЕЛ) та інші. При цьому враховували не лише рівень складності вправ, а й можливість покриття енергетичних витрат. Тому тренування проводили хвилеподібно з навантаженнями різної інтенсивності, чергуючи великі навантаження з малими та середніми. Під час навчання особлива увага приділялась студентам із середнім фізичним станом, дисбалансом у розвитку морфологічної будови тіла, індивідуальним темпом фізичного розвитку та менш адаптованим до гіпоксії.

На початковому етапі навчання в експериментальній групі в основному застосовувалася комплексна методика розвитку фізичних якостей. На цьому етапі підготовки в основному проводили різнобічну фізичну підготовку, допомагали оволодіти основами техніки боксу. Для цього використовували комплекс інших видів спорту, рухливих ігор і спеціальних тренувальних вправ, спрямованих на розвиток важливих фізичних якостей.

У підвищенні фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти важливе значення має розвиток функціональних здібностей боксерів, високий рівень яких відображається на загальній і спеціальній витривалості. Доведено, що змішане аеробно-анаеробне тренування дуже ефективно підвищує витривалість боксерів. Під час цих вправ ЧСС досягала 180-190 ударів на хвилину. Згідно з дослідженнями фахівців, аеробно-анаеробні вправи активно сприяють покращенню серцево-судинної діяльності боксерів, збільшенню максимального споживання кисню (МСК), що є основним показником загальної витривалості спортсмена [4; 5].

З метою визначення ефективності запропонованої методики проведення занять з боксу зі здобувачами вищої освіти було проведено контрольний експеримент. Зміни рівня фізичного стану студентів, які займалися в секції боксу протягом навчального року, порівнювали з результатами туристів, які відвідували секцію тричі на тиждень. Науковці (Т. Ю. Круцевич, Л. П. Сергієнко) виділяють «п'ять критеріїв оцінки фізичного стану студентів:

- 1) рівень фізичного розвитку;
- 2) рівень функціонування основних систем організму;
- 3) рівень фізичної підготовленості;
- 4) ступінь опору організму несприятливим впливам;
- 5) наявність або відсутність хронічний захворювання [7, 23]».

Повторне тестування показників рівня фізичного розвитку, функціональних систем організму юнаків 17-18 років та розвитку фізичних здібностей проводили для всіх учасників дослідження. Слід зазначити, що обидві групи студентів – боксери і туристи, які тренувалися протягом навчального року, досягли позитивних результатів.

Вивчаючи динаміку показників фізичного розвитку здобувачів вищої освіти за індексом Кетле (табл. 1), бачимо, що суттєвих змін у юнаків за експериментальний період (п'ять місяців) не відбулося як в контрольній, так і в експериментальній групі ($P \geq 0,05$). Зріст і вага студентів 17-18 років суттєвих змін не зазнали: зріст юнаків збільшився на 0,4-1,7 см, а маса тіла в різних групах зросла від +0,43 кг до -1,18 кг. Цей факт відповідає віковим нормам розвитку молодого організму.

Аналізуючи результати контрольнього тестування життєвого індексу за показниками ЖЕЛ (табл. 1), визначаємо, що позитивні зміни відбулися і в студентів, які займалися туризмом, і в експериментальній групі здобувачів вищої освіти, які займалися боксом. Високо рівня дістали по два юнаки і 3-4 юнаки після експерименту мали рівень вище середнього, а саме головне, що жодного зі здобувачів вищої освіти не було з низьким рівнем життєвого індексу після проведених тренувань з туризму або з боксу.

Більш суттєві зміни відбулися у здобувачів вищої освіти, що займалися боксом, в показниках силового індексу, який опосередковано вказує на розвиток силових здібностей юнаків (табл. 1). Так, у студентів експериментальної групи після занять боксом протягом п'яти місяців кількість юнаків з високим рівнем збільшилася на 28,6%, тоді як в контрольній – на 7,1%, з рівнем силового індексу вище середнього – на 14,3% і 0%, відповідно. А юнаків з низьким і нижче середнього рівнів силового індексу в

експериментальній групі не залишилось зовсім, на відміну від школярів контрольної групи (7,1% і 28,6%, відповідно).

Таблиця 1

**Динаміка рівня розвитку функціональних систем організму студентів
контрольної та експериментальної груп (%)**

| Показники | Групи | Низький | | Нижче середнього | | Середній | | Вище середнього | | Високий | |
|-----------------|-------|----------|-------------|------------------|-------------|----------|-------------|-----------------|-------------|----------|-------------|
| | | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. |
| Індекс Кетле | К.г | 14,3 | 14,3 | 35,7 | 21,4 | 35,7 | 42,9 | 14,3 | 14,3 | 0 | 7,1 |
| | Е.г | 14,3 | 7,1 | 35,7 | 21,4 | 35,7 | 42,9 | 14,3 | 21,4 | 0 | 7,1 |
| Життєвий індекс | К.г | 14,3 | 0 | 21,4 | 7,1 | 42,9 | 50,0 | 14,3 | 28,6 | 7,1 | 14,3 |
| | Е.г | 14,3 | 0 | 14,3 | 14,3 | 35,7 | 50,0 | 14,3 | 21,4 | 7,1 | 14,3 |
| Силовий індекс | К.г | 21,4 | 7,1 | 28,6 | 28,6 | 35,7 | 42,9 | 14,3 | 14,3 | 0 | 7,1 |
| | Е.г | 14,3 | 0 | 28,6 | 0 | 35,7 | 35,7 | 21,4 | 35,7 | 0 | 28,6 |
| Індекс Руф'є | К.г | 14,3 | 7,1 | 28,6 | 14,3 | 35,7 | 57,1 | 21,4 | 21,4 | 0 | 7,1 |
| | Е.г | 14,3 | 0 | 28,6 | 7,1 | 35,7 | 35,7 | 21,4 | 35,7 | 0 | 21,4 |

Таким чином, додаткові заняття боксом юнаків 17-18 років сприяли силовій підготовці студентів, що ще раз підтверджує наукові дослідження спеціалістів (Л. В. Волков, Т. Ю. Круцевич, В. М. Платонов) про сенситивний період розвитку силових здібностей у здобувачів вищої освіти [4, 6].

Аналізуючи динаміку показників роботоздатності здобувачів вищої освіти за результатами проби Руф'є (табл. 1), можна відмітити, що позитивні зміни відбулися в обох групах студентів, однак в експериментальній групі вони були більш суттєвими. Отже, додаткові активні тренування в секції з боксу допомогли юнакам покращити свою роботоздатність, функціонування серцево-судинної і дихальної систем, а також сприяли підвищенню загального рівня здоров'я за показниками захворюваності. Так індекс здоров'я здобувачів вищої освіти експериментальної групи, який розраховували за кількістю студентів, що не хворіли протягом року збільшився з 14,3% до 57,1%, тоді як в контрольній групі – з 14,3% до 35,7%.

Наступним етапом дослідження фізичного стану здобувачів вищої освіти було визначення рівня фізичної підготовленості юнаків після експерименту. Експериментально встановлено позитивні зміни результатів фізичної підготовленості юнаків-боксерів (за «Державними тестами оцінки рівня фізичної підготовленості»), які відбулися завдяки регулярним тренуванням в спортивній секції. Якщо, на початку експерименту у здобувачів вищої освіти, які займалися туризмом і боксом не виявлено вірогідних розбіжностей ($p \geq 0,05$) в результатах тестових вправ для визначення рівня розвитку фізичних здібностей, то після експерименту виявлено позитивні зрушення в юнаків-боксерів експериментальної групи у переважній більшості тестових вправ. Результати тестування мали статистично достовірну динаміку ($P < 0,05$) (табл. 2).

Аналіз результатів контрольного етапу дослідження показав, що найбільшого приросту дістали результати силових здібностей юнаків 17-18 років експериментальної групи, а також швидкісно-силових і швидкісних здібностей (табл. 2). Як свідчать дані контрольного експерименту, динаміка в розвитку силових можливостей здобувачів вищої освіти експериментальної групи що перевірялись за допомогою тестової вправи «Підтягування на поперечині» відбулась як на студентах з високим і достатнім рівнями силових здібностей (покращилась на 35,8% і на 14,3%, відповідно), так і на юнаках з низьким і середнім рівнями (зменшилась на 14,3%). В контрольній групі здобувачів вищої освіти, які займалися туризмом, відбулися незначні зміни: юнаків з високим рівнем силових здібностей збільшилось на 7,1%, а з достатнім рівнем – залишилось без змін.

Використання засобів боксу сприяло покращенню результатів вибухової сили здобувачів вищої освіти піддослідних груп (табл. 2). В експериментальній програмі загальної фізичної підготовки боксерів застосовували достатню кількість стрибкових та силових вправ, але результати швидкісно-силових якостей, а саме стрибок у довжину з місця, зазнали дещо менших змін. Так юнаків, що займалися боксом, з високим рівнем швидкісно силових здібностей стало на 28,6% більше, з достатнім рівнем – на 14,3%. А здобувачів вищої освіти експериментальної групи з низьким рівнем швидкісно-силових здібностей не залишилось зовсім. Цей факт свідчить про незначну стабілізацію результатів розвитку даної фізичної здібності у віці 18-19 років [4; 5; 6], а засоби туризму не мали такого суттєвого впливу на дану фізичну здібність.

Результати тестування (табл. 2), свідчать про достовірні ($P < 0,05$), порівняно зі студентами-туристами, зміни в розвитку швидкісних здібностей студентів-боксерів експериментальної групи. Так,

кількість здобувачів вищої освіти експериментальної групи юнаків з високим рівнем розвитку швидкості збільшилась на 28,6%, з достатнім рівнем – на 14,3% і на 21,4% знизилась кількість юнаків з низьким рівнем, порівняно з вихідними даними.

Таблиця 2

**Динаміка фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти
контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (%)**

| Показники | Групи | Низький рівень | | Середній рівень | | Достатній рівень | | Високий рівень | |
|----------------------------|-------|----------------|-------------|-----------------|-------------|------------------|-------------|----------------|-------------|
| | | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. |
| Біг 1500 м | К.г | 14,3 | 0 | 50,0 | 35,7 | 28,6 | 35,7 | 7,1 | 28,6 |
| | Е.г | 14,3 | 0 | 57,1 | 50,0 | 21,4 | 28,6 | 7,1 | 21,4 |
| Біг 100м | К.г | 14,3 | 7,1 | 64,3 | 50,0 | 14,3 | 28,6 | 7,1 | 14,3 |
| | Е.г | 21,4 | 0 | 57,1 | 35,7 | 14,3 | 28,6 | 7,1 | 35,7 |
| Стрибок у довжину з місця | К.г | 21,4 | 7,1 | 35,7 | 42,9 | 14,3 | 21,4 | 7,1 | 7,1 |
| | Е.г | 14,3 | 0 | 35,7 | 28,6 | 21,4 | 35,7 | 7,1 | 35,7 |
| Підтягування на поперечині | К.г | 14,3 | 7,1 | 35,7 | 57,1 | 21,4 | 21,4 | 0 | 7,1 |
| | Е.г | 14,3 | 0 | 35,7 | 21,4 | 21,4 | 35,7 | 7,1 | 42,9 |
| Човниковий біг 4x9м | К.г | 14,3 | 7,1 | 35,7 | 57,1 | 21,4 | 28,6 | 7,1 | 7,1 |
| | Е.г | 14,3 | 0 | 35,7 | 28,6 | 21,4 | 35,7 | 7,1 | 35,7 |
| Нахил тулуба | К.г | 64,3 | 28,6 | 21,4 | 42,9 | 14,3 | 21,4 | 0 | 7,1 |
| | Е.г | 64,3 | 21,4 | 28,6 | 21,4 | 7,1 | 35,7 | 0 | 21,4 |

Таким чином, аналізуючи і порівнюючи динаміку результатів в різних тестових вправах, що характеризують фізичну підготовленість здобувачів вищої освіти контрольної та експериментальної груп, відмічаємо позитивні зміни в обох групах. Якщо на початку впровадження експериментальної методики групи були практично однорідними за показниками фізичної підготовленості, то наприкінці експерименту студенти-боксери досягли кращих результатів у порівнянні зі здобувачами вищої освіти, які займалися туризмом майже в усіх тестових вправах ($P < 0,05$).

Підсумовуючи результати фізичного розвитку, функціональних систем організму, здоров'я і фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти визначили динаміку фізичного стану юнаків 17-18 років контрольної та експериментальної груп (табл. 3).

Таблиця 3

**Динаміка рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти
контрольної та експериментальної груп (%)**

| Показники | Групи | Низький рівень | | Середній рівень | | Високий рівень | | Дуже високий рівень | |
|---------------|-------|----------------|-------------|-----------------|-------------|----------------|-------------|---------------------|-------------|
| | | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. | До експ. | Після експ. |
| Фізичний стан | К.г | 50,0 | 14,3 | 35,7 | 57,1 | 14,3 | 21,4 | 0 | 7,1 |
| | Е.г | 57,1 | 0 | 28,6 | 21,4 | 14,3 | 42,9 | 0 | 35,7 |

Визначаючи динаміку загального рівня фізичного стану студентів за експрес-оцінкою, маємо такі показники: серед юнаків експериментальної групи з дуже високим рівнем фізичного стану стало 35,7%, а в контрольній групі – лише 7,1%; високий фізичний стан після експерименту мають шість юнаків (42,9%) експериментальної групи і три (21,4%) – контрольної; низький рівень фізичного стану, який мала переважна більшість здобувачів вищої освіти як експериментальної (57,1%), так і контрольної групи (50%), після експерименту не виявлено в жодного юнака експериментальної групи, але залишився у 14,3% студентів контрольної групи.

Висновки. Таким чином, експериментально доведено, що використання засобів боксу при мотивованому ставленні здобувачів вищої освіти до регулярних занять спортом, які проводились на високому емоційному фоні, є значно ефективнішими. Різноманітність засобів боксу і змісту занять, які створюють адекватні режими загальної і спеціальної фізичної підготовки, позитивно вплинули на всі складові фізичного стану юнаків 17-18 років.

References

1. Базилевич Н. О., Волківський М. В., Тонконог О. С. (2021). Вплив засобів легкої атлетики на фізичну підготовленість студентів-боксерів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 3 К(131) 21. С. 54-58.*
Bazylevych N. O., Volkivskiy M. V., Tonkonoh O. S. (2021). Vplyv zasobiv lehkoi atletyky na fizychnu pidhotovlenist studentiv-bokseriv. [The influence of athletics equipment on the physical fitness of student boxers]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P.Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2021. Vypusk 3 K(131) 21. S. 54-58.*
2. Базилевич Н. О., Юрченко І. В., Горбенко М. І., Тонконог О. С. (2022). Вплив занять боксом на фізичну підготовленість студенток. *Теорія і практика фізичної культури і спорту. Наук.-практ. журнал Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Вип. 2. Переяслав, 2022. С. 27-35. Doi [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-26-35](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-26-35)*
Bazylevych N. O., Yurchenko I. V., Horbenko M. I., Tonkonoh O. S. (2022). Vplyv zaniat boksom na fizychnu pidhotovlenist studentok. [The influence of boxing classes on the physical fitness of female students]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu. Nauk.-prakt. zhurnal Universytetu Hryhoriia Skovorody v Pereiaslavi. Vyp. 2. Pereiaslav, 2022. S. 27-35. Doi [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-26-35](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-26-35).*
3. Вихор В. (2011). Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу. *Педагогічні технології навчання фізичної культури. К. С. 67-74.*
Vykhor V. (2011). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky studentiv zasobamy boksu. [Improvement of physical training of students by means of boxing.]. *Pedahohichni tekhnolohii navchannia fizychnoi kultury. K. S. 67-74.*
4. Волков В. Л. (2008). Основы теории та методики физической подготовки студентской молодежи : навч. посіб. К. : Освіта України, 256 с.
Volkov V. L. (2008). Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi [Basics of theory and methods of physical training of student youth]: navch. posib. K. : Osvita Ukrainy, 256 s.
5. Донченко В. І., Ємець А. В., Скріннік Є. О. (2018). Характеристика фізичних якостей. Методика виконання вправ: навч.-метод. посібник. Полтава. 130 с.
Donchenko V.I., Yemets A.V.,Skrynnyk Ye.O. (2018). Kharakterystyka fizychnykh yakoste. [Characteristics of physical qualities. Methodology of exercises]. *Metodyka vykonannia vprav: navch.-metod. posibnyk. Poltava, 130 s.*
6. Канишевський С. М. (2009). Науково-методичні та організаційні основи фізичного вдосконалення студентства. К.: Знання, 270 с.
Kanishevskiy S. M. (2009). Naukovo-metodychni ta orhanizatsiini osnovy fizychnoho vdoskonalennia studentstva. [Scientific-methodical and organizational foundations of physical improvement of students]. K.: Znannia, 270 s.
7. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. (2011). Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська л-ра. 224 с.
Krutsevych T.Iu., Vorobiov M.I., Bezverkhnia H.V. (2011). Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv ta molodi. [Control in the physical education of children, adolescents and youth]. Kyiv: Olimpiiska l-ra. 224 s.
8. Макаров О.М., Тодощенко Р.П. (2021). Удосконалення фізичної підготовленості боксерів на етапі початкової підготовки. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Вінниця. С. 225-228.
Makarov O. M., Todoshchenko R. P. (2021). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti bokseriv na etapi rochatkovo. [Improving the physical fitness of boxers at the stage of initial training]. *Perspektyvy, problemy ta naiavni zdobutky rozvytku fizychnoi kultury i sportu v Ukraini. Vinnytsia. S. 225-228.*
9. Назимок В. В., Гаврилова Н. М., Мартинов Ю. О. та ін. (2021). Фізичне виховання. Бокс. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського. 135с.
Nazymok V. V., Havrylova N. M., Martynov Yu. O. ta in. (2021). Fizychno vykhovannia. Boks. [Physical Education. Boxing]. Kyiv: KPI im. Ihoria Sikorskoho. 135 s.
10. Юрченко І. В. (2018). Бокс у системі фізичного виховання студентської молоді *Молодий вчений. № 2 (54). Херсон. С. 466-469.*
Iurchenko I. V. (2018). Boks u systemi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi. [Boxing in the system of physical education of student youth]. *Molodyi vchenyi, № 2 (54). Kherson. S. 466-469.*

11. Shtanagey D. V., Korobeynikov G. V., Kolumbet A. N., Dudorova L. Y. (2021) The study of the dynamic characteristics of hand movements of female boxers with different types of functional asymmetry. *Scientific journal of the M. P. Drahomanov NPU. Series 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. ;7(138):1621. DOI: 10.31392/NPUnc. series15.2021.7(138).03.

Natalia Bazylevych

ORCID 0000-0002-2470-5107

Candidate of pedagogical sciences, associate professor
Grigory Skovoroda University in Pereyaslav
(Pereyaslav, Ukraine) E-mail: fnata647@gmail.com

Dmytro Shtanagey

ORCID 0000-0001-5675-5582

Doctor of philosophy
National University of Physical Education and Sports of Ukraine
(Kyiv, Ukraine) E-mail: dshtanagey@ukr.net

IMPROVING THE PHYSICAL CONDITION OF HIGHER EDUCATION ACQUIRES BY BOXING MEASURES

The article presents the results of our own experimental studies to determine the effect of boxing on the physical condition of higher education applicants. The problem of improving the physical condition of young people today is extremely relevant in connection with the military events in Ukraine, because young men aged 18-21 are the future defenders of the fatherland, and their physical fitness and health do not meet a sufficient level. The practical section of the experimental methodology was aimed not at technical, tactical and competitive training, but at general and special physical training of young men, improving physical development and functional readiness, improving the health and improving the physical condition of applicants for higher education.

The purpose of the study is to experimentally test the effect of boxing on the physical condition of higher education applicants.

Methodology. To solve the problems, the following research methods were used: theoretical analysis of scientific articles, teaching aids and dissertations on this issue; analysis of regulatory documents on physical education in higher education institutions; testing the level of physical fitness of higher education applicants; pedagogical experiments; physiometric, anthropometric; index method; methods of mathematical statistics.

The scientific novelty of the study lies in determining the methodology for using boxing tools to improve the physical condition of higher education applicants.

Conclusions. It has been experimentally proven that the use of boxing means with a motivated attitude of higher education applicants to regular sports, which were carried out against a high emotional background, is much more effective. The variety of boxing means and content of classes, creating adequate regimes of general and special physical training, had a positive effect on all components of the physical condition of young men 17-18 years old.

Keywords: boxing, physical education, physical condition, students.

Стаття надійшла до редакції 19.01.2024

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Гаркуша С.В.**