

ФІЗИЧНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

PHYSICAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF BOXING STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Назимок В. В.

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ, Україна

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.23>

Анотації

Мета дослідження – простежити динаміку розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів, які займаються боксом у процесі фізичного виховання, протягом одного та двох років відповідно.

Для оцінки фізичної підготовленості студентів були використані такі види тестувань: вибухова сила – стрибки в довжину з місця, згинання-розгинання в упорі лежачи 20 с. та 1 хв.

Окремим нормативом були стрибки на скакалці (кількість за 1 хв.) та визначення максимальної кількості ударів, нанесених протягом 15 с. лівою рукою, правою рукою.

Швидкісна підготовленість та витривалість визначались за допомогою навантаження максимальної потужності (до 20 с.) – біг 100 м та великого фізичного навантаження (до 30 хв.) – біг 3000 м.

Порівнюючи середні показники тестування студентів першого та другого курсів, що займаються боксом у процесі фізичного виховання, можна зробити висновки, що загальна та спеціальна фізична підготовленість студентів першого курсу за результатами тестування всіх фізичних якостей покращилася. Тоді як результати студентів другого курсу були кращими в усіх випробуваннях, крім швидкості.

Ключові слова: бокс, загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість.

Цель исследования – проследить динамику развития общей и специальной физической подготовленности студентов, занимающихся боксом в процессе физического воспитания, в течение одного и двух лет соответственно.

Для оценки физической подготовленности студентов были использованы следующие виды тестирования: взрывная сила – прыжки в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 20 с. и 1 мин.

Отдельным нормативом были прыжки на скакалке (количество за 1 мин.) и определение максимального количества ударов, нанесенных в течение 15 с. левой рукой, правой рукой.

Скоростная подготовленность и выносливость определялись с помощью нагрузки максимальной мощности (до 20 с.) – бег 100 м и большой физической нагрузки (до 30 мин.) – бег 3000 м.

Сравнивая средние показатели тестирования студентов первого и второго курсов, занимающихся боксом в процессе физического воспитания, можно сделать выводы, что общая и специальная физическая подготовленность студентов первого курса по результатам тестирования всех физических качеств улучшилась. В то время как результаты студентов второго курса были лучшими во всех испытаниях, кроме скорости.

Ключевые слова: бокс, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность.

The aim of the study was to trace the dynamics of development of general and special physical fitness of students engaged in boxing in the process of physical education for one and two years, respectively.

Muscle strength – first-year students improved their score from 28.77 to 29.75 times in a year, second-year students from 30.09 to 31.16 times in 20 seconds, and the first from 50.22 to 52.11 times, the second from 54.66 to 56.55 times in 1 minute.

Special physical fitness – first course from 53.53 to 56.51 times second from 57.29 to 60.38 times left hand and first course from 57.03 to 59.62 times second from 60.29 to 63.03 times right.

Explosive strength testing – during the first course from 212.85 cm to 217.12 cm during the second from 219.81 cm to 225.2 cm. The results of the first course $p > 0.05$, the second $p < 0.05$.

Average speed indicators showed a slightly different dynamics of development, so in the first year the results improved from 13.8 s. up to 13.71 s. and on the second worsened from 13.67 s. up to 13.76 s. The first course $p > 0.05$, the second $p < 0.05$.

Endurance: the average of first-year students improved from 13.34 minutes up to 13.23 minutes the second of 13.26 minutes up to 13.09 minutes Significance was the first course $p > 0.05$, the second $p < 0.05$.

Dexterity test – the first course from 95.07 to 100.83, the second from 112.48 to 118.64.

Comparing the average testing rates of first and second year students engaged in boxing in the process of physical education, we can conclude that the general and special physical fitness of first year students according to the results of testing all physical qualities have improved. While the results of second-year students were better in all tests except speed.

Key words: boxing, general physical fitness, special physical fitness.

Вступ. Програма фізичного виховання в навчальному закладі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу [11].

Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання як академічних, так і самостійних, і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності.

Як показує практика роботи кафедр фізичного виховання останніми роками, навчання у навчальних секціях фізичного виховання та спортивного вдосконалення проводиться за принципом вдосконалення у вибраному виді спорту. Студенти направляються в створені групи у відповідності до їхньої фізичної підготовленості і, головне, з урахуванням побажання займатися тим чи іншим видом спорту [10].

Доцільність занять зі спортивною спрямованістю підтверджена низкою експериментальних, педагогічних та фізіологічних досліджень. Дослідники, аналізуючи роботу з фізичного виховання, дійшли висновку, що заняття із загальної фізичної підготовки не вирішують усього комплексу завдань, що стоять перед фізичним вихованням студентів. Так, була встановлена низька активність студентів на заняттях із загальної фізичної підготовки (ЗФП). Відзначається також, що заняття із ЗФП часто сковують творчість

викладача, не дозволяють раціонально використовувати його знання зі своєї спеціалізації, що здебільшого призводить до зниження кваліфікації педагога.

Навчальні заняття з фізичного виховання, організовані за принципом вдосконалення в певному виді спортивної діяльності, сприяють поліпшенню фізичної підготовленості студентів, позитивно впливають на функціональний стан організму, підвищують рівень збудливості центральної нервової системи, розумову працездатність, зосередженість і стійкість уваги.

Як засіб формування спеціальних рухових навичок студентської молоді на заняттях з фізичного виховання у деяких вищих навчальних закладах пропонується бокс. Зайняття боксом сприяють всебічній фізичній підготовці. Для виконання боксерських рухів потрібні всі рухові якості, всі властивості рухового апарату.

Матеріали і методи. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових та психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дозволяє розглядати бокс не тільки як вид спорту, але ще і як потужний засіб фізичного виховання та вдосконалення особистості студентської молоді [1; 2].

Навчання і тренування в боксі слід розглядати як єдиний багаторічний процес, який потрібно проводити з урахуванням важливих педагогічних закономірностей на основі спільних дидактичних принципів [2].

Під впливом занять з боксу розвиваються й удосконалюються не тільки рухові якості

(сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності: спритність, здатність зберігати стійку рівновагу, здатність до свавільного розслаблення м'язів, ритмічність, координованість), але і вегетативні функції (кровообіг, дихання, травлення), тобто оживлення, посилення діяльності організму [2].

Навчально-тренувальний процес потрібно проводити з урахуванням важливих педагогічних закономірностей на основі спільних дидактичних принципів: науковості навчання, зв'язку теорії з практикою, свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності і послідовності, надійності й індивідуальності у підході до тих, хто займається, у разі роботи в колективі [1].

Ефективність навчально-тренувального процесу здебільшого залежить від побудови занять. Незважаючи на різну цілеспрямованість, зумовлену віковими особливостями, технічною і тактичною підготовленістю тих, що займаються, періодом тренування та іншими чинниками, навчально-тренувальне заняття проводиться у відповідності до певних закономірностей, загальних для всіх видів спорту [2].

Практичні заняття в боксі поділяють на навчально-тренувальні і тренувальні.

Навчально-тренувальні заняття переважають у навчанні початківців і боксерів нижчих розрядів. На навчально-тренувальних заняттях боксери набувають нових навичок і вдосконалюють те, що напрацювали раніше.

Повтор рухів або дій вже є тренуванням. Поступове і якнайширше засвоєння технічних прийомів закріплюється в умовному і вільному бою. Тому форма навчально-тренувального заняття прийнятна для боксерів усіх розрядів.

Викладач повинен послідовно вводити в кожне заняття нові вправи і дії, враховуючи при цьому якість засвоєння пройденого матеріалу для забезпечення спадковості в навчанні.

На тренувальних заняттях боксери вдосконалюють фізичні і психічні якості і техніко-тактичні навички. Навчально-тренувальні і тренувальні заняття проводяться як з групою, так і індивідуально.

Навчально-тренувальні і тренувальні заняття поділяються на три частини: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча частина заняття поділяється на фізіологічну розминку і освітню частину.

Фізіологічна розминка передбачає: а) підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної і дихальної систем; б) підготовку опорно-рухового апарату до дій, які потребують значної м'язової напруги [9].

В освітній частині ті, що займаються, виконують спеціальні вправи, які готують боксера до вирішення головних завдань заняття. Підбираються вони з урахуванням рівня підготовки, віку спортсмена, періоду підготовки і направленості заняття. В підготовчій частині, як правило, застосовуються вправи помірної інтенсивності. В цій частині не можна приділяти багато уваги розвитку таких якостей, як сила і витривалість. В основній частині заняття вирішуються такі завдання, як: а) оволодіння технічними і тактичними навичками і вдосконалення їх; б) психологічна підготовка, вироблення здатності до високих психічних навантажень; в) розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів і дій, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і силової витривалості. В цій частині заняття багато часу слід приділяти шкільним вправам, особливо захисним діям, доводячи їх до автоматизму. Це робиться у вправах з партнером. Вивчені навички закріплюються в умовному або довільному навчальному бою. Довільний бій на рингу потребує великої напруги. Тому до умовного або вільного бою переходять після вивчення прийомів з партнером. Вправи на боксерських снарядах і лапах знижують нервову напругу після навчальних боїв на рингу, тому їх виконують наприкінці головної частини занять [4].

У заключній частині боксери вдосконалюють механіку рухів і дій без партнера, роблять вправи, що розвивають окремі групи м'язів, сидячи, лежачи, стрибають зі скалкою, проводять легкий біг, який переходить у ходьбу, виконують дихальні вправи, вправи

на розслаблення. Закінчувати заняття можна рухливими іграми.

Місце різних вправ у тій чи іншій частині заняття залежить від кваліфікації боксера, його віку і цілеспрямованості заняття. Наприклад, на початку навчання вправи з вивчення техніки руху ударів і захисту включають в головну частину заняття. По мірі оволодіння складними діями вправи в механіці рухів з технічних прийомів використовують у підготовчій частині.

Рекомендуються такі форми проведення занять: 1) групові заняття з вдосконалення техніки, тактики і розвитку окремих фізичних якостей; групові заняття із загальної фізичної підготовки зі спеціальним напрямом; 3) комбіновані заняття; 4) заняття з бойової практики; 5) вправи ранкової гімнастики. Групові заняття є головною формою навчально-тренувального процесу. Залежно від теми заняття, умов і кваліфікації групи в занятті можуть бути відображені і деякі форми індивідуалізації. Але, як правило, для всієї групи визначається один напрям у вивченні і вдосконаленні техніко-тактичних навичок, використовуються всі наявні засоби [7; 10].

Індивідуалізоване тренування може проходити окремо або включатися у групові заняття. Якщо тренування проходить у групі, то боксеру дають індивідуальне завдання, якщо ж окремо, то боксеру виділяють спеціальний час для індивідуальної роботи.

Групові та індивідуальні заняття із загальної фізичної підготовки сприяють розвитку комплексу або окремих фізичних якостей, необхідних боксеру. Такі заняття можуть проводитись у залі або на свіжому повітрі. Комбіновані навчально-тренувальні заняття розвивають спеціальну витривалість і вдосконалюють техніко-тактичні навички. Характерним для цих занять є спеціальний підбір вправ з визначеним режимом чергування навантаження.

Заняття з бойової практики проводяться один або два рази на тиждень і є найбільш близькими до умов бою. Тренери заздалегідь призначають партнерів, боксери самостійно роблять розминку, подібну до тієї, яку вони

застосовують перед двобоєм на змаганнях, і проводять вільний бій з одним або декількома партнерами. Боксер отримує практику ведення бою з різними за стилем і манерою партнерами. На такого типу заняттях боксери вдосконалюють різні прийоми, перевіряють свою технічну і тактичну готовність, ступінь розвитку вольових і фізичних якостей.

Сучасні правила боксу в роботі з дітьми і юнаками передбачають чотири факти: оздоровлення, фізичний розвиток, моральне виховання людини, досягнення високих спортивних результатів. Вирішення трьох перших завдань є запорукою успішного вирішення четвертого [10].

Підліток – це людина з великим колом інтересів, романтик, який прагне до високих ідеалів, благородних вчинків, тому навчанням і вихованням молоді повинні займатись люди досвідчені, котрі добре знають психологію підлітків [2].

У навчанні і вихованні юнаків і підлітків тренер повинен враховувати як вікові, так і індивідуальні особливості кожного. Організм, який росте, потребує більшої кількості кисню, ніж дорослий, тому заняття з юнаками потрібно проводити якомога частіше на свіжому повітрі, приймаючи ходьбу, біг, спортивні ігри, ходьбу на лижах, катання на ковзанах, вправи з партнером та ін.

Що стосується психологічних особливостей юнаків і підлітків, то вони відрізняються не тільки від таких у дорослих, але й залежать від вікової категорії. Психологічні процеси у підлітків проходять по-різному, залежно від типу їхньої нервової системи. Одні юні боксери мобільні, проявляють ініціативу, швидко оволодівають технічними і тактичними діями, інші в цьому обмежені, ведуть бій однонамітно, пасивно, не проявляють великого прагнення до перемог, треті не враховують своїх помилок під час бою, погано реагують на поради і зауваження тренера, а у складних ситуаціях втрачають самоконтроль.

Підлітки і юнаки відрізняються великою уявою і можуть уявити майбутній бій. Ось чому важливо, щоб тренер розумно показував технічні прийоми, практикував спільне

тренування з боксерами високого класу, влаштовував показові тренування, організовував відвідування змагань, в яких беруть участь гарні боксери, перегляд кінофільмів і телевізійних передач з відповідними коментарями [1; 2].

Чим більший арсенал знань і вмінь боксера, тим швидше і точніше він запам'ятовує комплексні дії. На цьому етапі і слід будувати вивчення більшості спеціальних підготовчих вправ.

Для розвитку уважності у боксерів тренер повинен передусім вимагати дисципліни під час виконання завдань, цікаво проводити заняття, кожний елемент представляти творчо, викликаючи до нього зацікавленість, вміти переконати учня в тому, що виконання завдання важливе для подальшого вдосконалення його спортивної майстерності, вчасно реагувати на його успіхи і помилки.

Дуже важливим є правильний вибір партнерів для спільного навчання, добре оснащений зал, емоційне, творче проведення занять. Правильне чергування навчальних боїв із сильнішими і слабшими партнерами допомагає виховувати волю молодого боксера. З огляду на нестійкість вольових якостей у юнаків і підлітків, не слід пред'являти до них надто високі вимоги. Надмірні вимоги змушують боксера перенапружуватися, що веде до перевтоми.

Тривалість занять з боксу зростає, тривалість і кількість перерв стає меншою, ніж у підлітків. У заняття включають більше вправ на розвиток швидкості дій, швидкісної і силової витривалості. Збільшується кількість занять у тиждень, більше часу приділяється техніко-тактичній майстерності. Заняття повинні бути більш індивідуальні і цілеспрямовані.

Отже, основними розділами початкової підготовки молодого боксера є: 1) фізична підготовка; 2) спеціально-рухова підготовка; 3) технічна підготовка.

Бокс є одним з найвпливовіших засобів фізичного виховання на організм тих, хто ним займається. Як засоби фізичного виховання використовуються фізичні вправи.

Загальнопідготовчі вправи. До них належать вправи, які різнобічно впливають на організм

боксера, сприяють формуванню широкого кола рухових навичок: гімнастичні вправи, вправи з інших видів спорту – біг, стрибки, спортивні ігри, штанга, плавання та ін.

Спеціально-підготовчі вправи. Для цієї групи характерна значна схожість в особливостях, які розвивають нервово-м'язові зусилля зі спеціальними ударними, захисними та іншими діями боксера. До їх числа належать вправи з обтяженнями. Крім того, до вправ спеціально-підготовчої групи входить і комплекс гімнастичних вправ, які мають аналогічну структуру і характер нервово-м'язових зусиль, але виконуються без обтяжень.

Спеціальні бойові вправи виконуються боксером в умовному, вільному, змагальному боях. До них належать також вправи для вдосконалення техніки та тактики у роботі в парах.

Процес спеціалізації тренування в боксі охоплює як спеціальні, так і вправи загального розвитку. Спеціалізація вправ загального розвитку здійснюється шляхом наближення їх до змагальних, не стільки за формою, скільки за характером нервово-м'язових зусиль, режиму роботи та іншими параметрами.

Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових та психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дозволяє розглядати бокс не тільки як вид спорту, але ще і як потужний засіб фізичного виховання та вдосконалення особистості студентської молоді [2].

За ступенем прояву провідних рухових здібностей та режимів діяльності організму бокс належить до видів спорту з комплексним проявом рухових здібностей: більшість дій у ньому мають яскраво виражену швидкісно-силову спрямованість на фоні спеціальної витривалості [2]. Тому особливу увагу слід приділити вдосконаленню саме цих рухових здібностей.

Виходячи з вищевикладеного було встановлено **мету дослідження** – простежити динаміку розвитку фізичної та спеціальної фізичної підготовленості студентів першого і другого курсів та визначити вплив занять

боксом у процесі фізичного виховання на формування спеціальних рухових навичок студентів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан фізичної підготовленості студентської молоді та спробувати знайти шляхи її оптимізації.

2. Визначити та порівняти рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів першого та другого курсів НТУУ «КПІ», що займаються боксом у процесі фізичного виховання.

Результати дослідження. Тестування проводилось на кафедрі фізичного виховання ФБМІ НТУУ «КПІ». У дослідженні брали участь 108 студентів: 54 – першого та 54 – другого курсу, які протягом року (на початку та в кінці) пройшли тестування. Проведене дослідження дало змогу оцінити загальну та спеціальну фізичну підготовленість студентів, які займаються боксом у процесі фізичного виховання, протягом одного та двох років відповідно. Для оцінки фізичної підготовленості студентів були використані

такі види тестувань: вибухова сила – стрибки в довжину з місця, згинання-розгинання в упорі лежачи 20 с. та 1 хв. Ці види тестів були запропоновані у зв'язку з тим, що сила м'язів ніг та сила трицепса рук значною мірою визначає ефективність ударів у бою [7].

Окремим нормативом були стрибки на скакалці (кількість за 1 хв.) та визначення максимальної кількості ударів, нанесених протягом 15 с. лівою рукою, правою рукою [1].

Швидкісна підготовленість та витривалість визначались за допомогою навантаження максимальної потужності (до 20 с.) – біг 100 м та великого фізичного навантаження (до 30 хв.) – біг 3000 м [7]. Середньостатистичні дані проведеного дослідження фізичної підготовленості студентів наведені в табл. 1.

М'язова сила – одна з найважливіших фізичних якостей боксера. Сила м'язів значною мірою визначає швидкість рухів, а також витривалість та спритність. Для оцінки сили рук застосовувалось швидкісно-силове згинання та розгинання рук в упорі лежачи протягом 20 с. Та ж вправа, яка виконується протягом

Таблиця 1

Фізична підготовленість студентів НТУУ «КПІ», що займаються боксом у процесі фізичного виховання

Види випробувань	На початок експерименту		На кінець експерименту		P	
	I курс $\bar{x} \pm S_x$	II курс $\bar{x} \pm S_x$	I курс $\bar{x} \pm S_x$	II курс $\bar{x} \pm S_x$	I курс	II курс
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, за 20 с., разів	28,77±0,51	30,09±0,51	29,75±0,36	31,16±0,35	p<0,05	p<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, за 1 хв., разів	50,22±1,83	54,66±1,33	52,11±1,60	56,55±1,26	p<0,05	p<0,05
Нанесення ударів лівою рукою за 15 с., разів	53,53±1,08	57,29±1,22	56,51±1,01	60,38±1,12	p<0,05	p<0,05
Нанесення ударів правою рукою за 15 с., разів	57,03±1,21	60,29±1,27	59,62±1,06	63,03±1,10	p<0,05	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	212,85±3,49	219,81±2,41	217,12±3,20	225,20±1,94	p>0,05	p<0,05
Біг 100 м, с	13.80±0.07	13.67±0.07	13.71±0.07	13.76±0.08	p>0,05	p<0,05
Біг 3000 м, хв.	13.34±0.11	13.26±0.12	13.23±0.08	13.09±0.10	p>0,05	p<0,05
Стрибки зі скакалкою за 1 хв., разів	95,07±3,93	112,48±3,80	100,83±3,41	118,64±3,37	p<0,05	p<0,05

1 хвилини, використовувалась для оцінки силової витривалості [7]. Студенти першого курсу за рік покращили свій результат з 28,77 до 29,75 разів, другого – з 30,09 до 31,16 разів за 20 с. та першого – з 50,22 до 52,11 разів, другого – з 54,66 до 56,55 разів за 1 хв. Результати і першого, і другого курсу є достовірними $p < 0,05$. Аналіз отриманих даних дає змогу стверджувати, що заняття боксом сприяють покращенню силових якостей.

Спеціальна фізична підготовленість визначалась за допомогою 15-секундного тесту на кількість ударів спочатку лівою, потім правою рукою. Отримані результати показали покращення: перший курс – з 53,53 до 56,51 разів, другий – з 57,29 до 60,38 разів лівою рукою, та перший курс – з 57,03 до 59,62 разів, другий – з 60,29 до 63,03 разів правою. Результати і першого, і другого курсу є достовірними $p < 0,05$.

Тестування вибухової сили, яка проявляється в здатності м'язів розвивати значне напруження за мінімальний час та характеризується відношенням максимуму зусиль до часу його досягнення, показало зростання результатів стрибку в довжину протягом першого курсу з 212,85 см до 217,12 см, протягом другого – з 219,81 см до 225,2 см. Результати першого курсу $p > 0,05$, другого $p < 0,05$.

Швидкість дій у боксі має велике, часто вирішальне значення. Випередити суперника ударом, захиститися від удару швидше, ніж суперник здійснить атаку. Тому в тренуванні боксера значне місце посідає розвиток швидкості рухів та дій. Для оцінки швидкісних якостей вимірювався час, показаний у подоланні дистанції 100 м. Середні показники

Література

1. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
2. Атилов А.А. Школа бокса в 10 уроках. Москва : Феникс, 2006. 160 с.
3. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2004. 102 с.

виявили дещо іншу динаміку розвитку: так, на першому курсі результати покращилися з 13,8 с. до 13,71 с., а на другому погіршилися з 13,67 с. до 13,76 с. Перший курс $p > 0,05$, другий $p < 0,05$.

Для визначення ступеня витривалості (біг 3000 м), яку можна охарактеризувати як здатність протистояти втомі, були отримані такі результати: середній показник студентів першого курсу покращився з 13,34 хв. до 13,23 хв., другого – з 13,26 хв. до 13,09 хв. Достовірність становила: перший курс $p > 0,05$, другий $p < 0,05$.

Перевірка спритності за допомогою скакалки показала теж неабияке зростання: перший курс з 95,07 до 100,83, другий – з 112,48 до 118,64. Результати і першого, і другого курсу були достовірними $p < 0,05$.

Висновки

1. Проаналізувавши доступні джерела літератури, нами було встановлено, що фізична підготовленість сучасної студентської молоді здебільшого свідчить про низький рівень її розвитку. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграють навчальні заняття з фізичного виховання, організовані за принципом вдосконалення в певному виді спортивної діяльності.

2. Порівнюючи середні показники тестування студентів першого та другого курсів НТУУ «КПІ», що займаються боксом у процесі фізичного виховання, можна зробити висновки, що загальна та спеціальна фізична підготовленість студентів першого курсу за результатами тестування всіх фізичних якостей покращилася. Тоді як результати студентів другого курсу були кращими в усіх випробуваннях, крім швидкості.

References

1. Anikeev D.M. (2012). Motor activity in the way of life of student youth: author's ref. dis. for science degree of Cand. Sciences in Phys. education and sports: special. 24.00.02. Kyiv, 20 p. [in Ukrainian].
2. Atilov A.A. (2006). Boxing school in 10 lessons. Moscow: Phoenix, 160 p. [in Russian].
3. Boxing. Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve,

4. Бокс : учебник для институтов физической культуры / И.П. Дегтярёв и др. Москва : Физкультура и спорт, 1979. 287 с.
5. Горобей М.П. Головні причини недостатньої рухової активності студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт», 2014. Вип. 118(3). С. 91–93.*
6. Градополов К. Бокс. Москва : Физкультура и Спорт, 1951. 430 с.
7. Копцев К.Н., Васильев Г.Ф. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксёров-юниоров. *Бокс : ежегодник. 1984.*
8. Кузнецов В.Л., Лотоненко А.В., Чуриков Н.К. Факторы и условия, определяющие потребности и интересы студентов в физической культурной деятельности : учебное пособие. Воронеж : ВГУ, 1995. 39 с.
9. Лазоренко С.А. Рівень рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини. *Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 4. С. 34–37.*
10. Лотоненко А.В., Игнатьев А.С., Кузнецов В.Я. Проблемы физической культуры студенческой молодежи. *Материалы региональной научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 1997. С. 116–119.*
11. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.
- schools of higher sportsmanship. Kyiv, 2004. 102 p. [in Ukrainian].
4. Boxing: a textbook for institutes of physical culture / I.P. Degtyarev, et al. Moscow: Physical Culture and Sports, 1979. 287 p. [in Ukrainian].
5. Gorobay M.P. (2014). The main reasons for insufficient motor activity of students. *Visnyk Chernihivs'kogo natsionalnogo pedagogicheskogo univercitetu. Ser.: Ped. and science. Phys. education and sports, Issue. 118 (3). P. 91–93 [in Ukrainian]*
6. Gradopolov K. (1951). *Boxing. Moscow: Physical Culture and Sports, 430 p. [in Ukrainian].*
7. Koptsev K.N., Vasiliev G.F. (1984). Standards for assessing the general physical fitness of junior boxers. *Boxing: Yearbook [in Ukrainian].*
8. Kuznetsov V.L., Lotonenko A.V., Churikov N.K. (1995). Factors and conditions that determine the needs and interests of students in physical activity: *Textbook. Voronezh: VSU. 39 p. [in Russian].*
9. Lazorenko S.A. (2013). The level of physical activity of students of higher educational institutions of Sumy region. *Sport. spring Dnieper. No. 4. P. 34–37 [in Ukrainian].*
10. Lotonenko A.V., Ignatiev A.S., Kuznetsov V.Ya. (1997). Problems of physical culture of student youth. *Mater. region. scientific practice. conf. Rostov-on-Don, S. 116–119 [in Russian].*
11. Physical education. Curriculum for higher educational institutions of Ukraine of III–IV levels of accreditation. Kyiv, 2003. 44 p. [in Ukrainian].