

Tomenko O, Cherednichenko S. Zarodzhennya i rozvytok pankrationu v antychnyy period. Moloda sportywna nauka Ukrainy. 2007; 11(5): 372-376.

**Цитування на цю статтю:**

Наконечний П.О. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 62-67

**Відомості про автора:**

Наконечний Ігор Юрійович – кандидат психологічних наук, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: chern.pankrat.nak@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7950-1876>

**Information about the author:**

Nakonechnyi Ihor Yuriiovich – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor (Ph. D.), Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)

УДК 796.012.2|796.83-053.5

doi: 10.15330/fcult.33.67-72

Іван Новокшионов, Алла Соловей  
Марта Ярошик, Ольга Римар

## УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ БОКСУ

*Мета.* Розвиток координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку засобами боксу. *Методи.* В процесі дослідження використовували аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, соціологічні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. *Результати.* Встановлено, що більша частина учнів старших класів виявила позитивне ставлення до шкільного предмету "фізична культура", але при цьому має низьку мотивацію до занять фізичними вправами. Водночас, учні виявили високу зацікавленість одноборствами (79%), зокрема боксом (77,5%). Встановлено, що рівень розвитку координаційних здібностей учнів старших класів є нижчим від середнього. Застосування в процесі фізичного виховання засобів боксу забезпечило вірогідний приріст показників координаційних здібностей у експериментальній групі. *Висновок.* Отримані результати доводять ефективність експериментальної методики розвитку координаційних здібностей, яка може бути рекомендованою для впровадження в процес фізичного виховання учнів старших класів.

**Ключові слова:** координаційні здібності, учні, старша школа, бокс, фізичне виховання.

*The goal of the research is to development coordination skills of high schools pupils through boxing. The material and methods of the research. The unification of specialized methods of narrow sport profile allows building such methodologies for development motor skills that may satisfy modern youth's needs during physical culture trainings and increase motivation towards those trainings. It was proven that suggested methods in boxing are appropriate to pupils' interests. The methodology of development coordination through boxing during physical culture trainings was elaborated and substantiated. The variable module "Boxing" for high school pupils was elaborated. Such methods of scientific research as analysis and literature sources generalization, sociological method, survey, pedagogical experiment (pedagogical testing) and mathematical statistic method were used. The results of the research. The results of testing the level of coordination skills according to V.I.Liakh, in the beginning of pedagogical experiment show that level of coordination skills development among students from control and experimental group is below average. These results prove the research is relevant. The elaborated experimental methodology was establishing during physical culture classes for five months. The analysis of the results of testing the level of coordination skills development after the experiment has represented increase in coordination skills indicators in the experimental group compared to control group. All these results are proven by mathematical statistic methods. Conclusions. The conducted research proves the effectiveness of establishing author methodology of coordination skills development through boxing. The elaborated methodology can be implemented in the process of high school pupils' physical education.*

**Key words:** coordination skills, pupils, high school, boxing, physical education.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Наукові дослідження, проведені за останні 10 років у галузі фізичної культури в загальноосвітніх школах, свідчать про наявність серйозних проблем розвитку фізичних якостей усіх вікових категорій школярів. Це яскраво видно по суттєвому зниженню рівня рухової активності дітей, регресії рівня розвитку рухових якостей та зниженню загальної фізичної працездатності [1, 7, 8].

Національна доктрина розвитку освіти вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності з метою збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей і особливо координаційних здібностей учнів [1, 7, 8]. Адже, в сучасних умовах науково технічного прогресу зростає значення таких якостей людини, як здатність швидко орієнтуватися в просторі, тонко диференціювати свої м'язові відчуття і регулювати ступінь напруги м'язів; швидко реагувати на сигнали зовнішнього середовища, вестибулярної стійкості, здатності до концентрації і переключення уваги. Всі ці якості в теорії фізичного виховання пов'язують з поняттям координаційні здібності. Отже, одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання в закладах середньої освіти є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей і особливо координаційних здібностей дітей [1, 3].

Аналіз результатів останніх досліджень показав, що велика кількість наукових пошуків стосуються удосконалення координаційних здібностей спортсменів (В. Саснко, В. Теплий, 2009; Р. Бойчук, 2009). Формування координаційних здібностей, як педагогічну проблему теорії і практики фізичного виховання вивчав Н. Чупрун, 2010. Особливості розвитку координаційних здібностей студентів в контексті професійно-прикладної підготовки вивчали О.М. Колумберг, 2014; Л. Кожевнікова, С. Федорчук,

2009. Чисельні наукові дослідження розкривають тему удосконалення координаційних здібностей дітей дошкільного, молодшого та середнього шкільного віку (І. Козетов, 2001; І. Кузьменко, 2010; І. Соляник 2013). Разом з тим мала кількість досліджень, які стосуються особливостей розвитку координаційних здібностей в учнів старших класів. Відсутні інноваційні методики, які б дозволили вирішувати поставлені завдання та підняти інтерес учнів до занять, мотивувати та заохочувати їх до гармонійного та всебічного розвитку засобами фізичного виховання та спорту.

Виходячи з цього можна стверджувати, що на даний момент пошук та дослідження новітніх методик розвитку рухових якостей є важливою складовою повноцінної реалізації завдань фізичного виховання в школі.

На сьогодні бокс є одним з найбільш популярних видів спорту в Україні, завдяки успішним виступам українських спортсменів на світовій арені. Відповідно, цей вид спорту викликає високу зацікавленість у підлітків та молоді. Бокс, як вид спорту передбачає високий рівень розвитку координаційних здібностей для реалізації спортивних цілей даного виду діяльності. Проаналізувавши спеціалізовані засоби вузького спортивного профілю та уніфікувавши їх можна створити такі методики розвитку рухових якостей, які б задовольнили потреби сучасного юнацтва на уроках фізичної культури та підвищили інтерес до занять [4, 5, 6].

**Мета дослідження** – удосконалення розвитку координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку засобами боксу.

**Методи й організація дослідження.** Для досягнення поставленої мети були використані наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, соціологічні методи (анкетування), педагогічний експеримент (педагогічні тес-

методи математичної статистики. Вивчення, аналіз і узагальнення наукових джерел дозволили визначити мету роботи, конкретизувати завдання, та обґрунтувати методичний підхід до їх вирішення. Соціологічні методи (анкетування) використовувались з метою виявлення інтересу до уроків фізичної культури вчителів та вчителів старшого шкільного віку у впровадженні засобів боксу. В отриманих даних була розроблена експериментальна методика. З метою перевірки її ефективності був організований педагогічний експеримент, який тривав півроку на базі закладу середньої освіти міста Львова. До експерименту було залучено 49 учнів десятих класів: 24 дівчини та 25 хлопців. Для визначення рівня координаційних здібностей учнів використовували методику В.Ляха [2]. Вона передбачає виконання таких тестів: човниковий біг 3x10м (тест 1); три перекиди вперед (тест 2); кидок тенісного м'яча на дальність з положення сидячи ноги нарізно (тест 3); кидок тенісного м'яча на точність з положення сидячи ноги нарізно (тест 4); ведення тенісного м'яча в русі зі зміною напрямку (тест 5). Аналіз отриманих результатів виконання тестів здійснювався за допомогою методів математичної статистики, достовірність різниці між групами визначалась згідно t-критерію Стьюдента.

**Результати і дискусія.** З метою визначення інтересів та мотивації учнів, поглиблення розуміння проблематики досліджуваної теми, нами було проведено анкетування вчителів старших класів. У опитуванні взяло участь 80 старшокласників. Анкета містила питання, котрі стосувалися проведення уроків фізичної культури. На питання: "Чи цікаво вам фізична культура, як навчальна дисципліна в школі?", 69% респондентів ствердно відповіли. На питання: "Чи цікаво проходять уроки з фізичної культури для вас?", лише 52% опитуваних відповіли позитивно. На питання: "Чи відчуваєте ви ефект від занять з фізичною культурою?", позитивно відповіли лише 43%. На питання: "Чи хотіли б ви, щоб уроки фізичної культури проходили по-іншому?", 82% респондентів відповіли "так". Позитивну відповідь на питання: "Чи цікаво вам спортівні одноборства?", так, відповіли 79% респондентів. На питання: "Чи подобається вам бокс, як вид спорту", позитивно відповіли 77,5% школярів. На питання: "Як ви вважаєте, чи заняття боксом могли б розвинути у вас рухові якості та фізичну стійкість?", 76% опитуваних відповіли ствердно. Виявили бажання виконувати елементи боксу на уроках фізичної культури 85% респондентів.

Результати анкетування показали, що більша частина опитаних має позитивне ставлення до шкільного предмету фізична культура, але низьку мотивацію до занять на уроках фізичної культури. Учні виявили високу зацікавленість одноборствами, зокрема боксом, що стало передумовою створення та реалізації нестандартної методики розвитку координаційних здібностей засобами боксу у закладах середньої освіти та в якості варіативного модуля "Бокс".

Розроблена нами методика включає в себе блоки комбінацій з 10 вправ (по 5 на одну та нижні кінцівки), котрі за своїм змістом відтворюють основу техніки базових рухових технічних прийомів та за функціональними характеристиками спрямовані на розвиток звичок координаційних здібностей. Параметри навантаження та відпочинку базуються на положеннях загальноприйнятих методик розвитку координації у фізичному вихованні школярів. Запропоновані засоби не містили ударного контакту. Вправи виконувалися швидкого прийняття правильного рішення, миттєвого реагування, переміщень з опорою на загальний центр ваги тіла, утримання рівноваги та інших компонентів розвитку координаційних здібностей. На початку занять вправи виконувались у спрощеному варіанті. Для виконання вправ використовувалась розмітка (шестикутники, квадрати, перпендикулярні лінії, перехресні лінії, кола) та координаційні і тенісні м'ячі.

З метою перевірки розробленої методики розвитку координаційних здібностей засобами боксу був проведений педагогічний експеримент, який тривав п'ять місяців. В експерименті взяли участь 49 учнів 10 класів, з них в експериментальній групі 12 дівчат та 12 хлопців, в контрольній групі 12 дівчат та 13 хлопців. В програму занять учнів 10 класу експериментальної групи включались розроблені блоки вправ, які виконувались на початку основної частини уроку.

Перед початком педагогічного експерименту була проведена діагностика вихідного рівня розвитку координаційних здібностей учнів експериментальної та контрольної груп.

Результати тестування рівня координаційних здібностей у хлопців експериментальної та контрольної груп показали, що рівень їх розвитку є нижче середнього та показники вірогідно не відрізняються (див. табл. 1).

Натомість результати тестування рівня координаційних здібностей у дівчат експериментальної та контрольної груп до проведення експерименту вказали на те що, показники рівня розвитку координації низькі та нижчі за середні і не мають достовірних відмінностей (див. табл. 1).

В результаті впровадження експериментальної методики розвитку координаційних здібностей на уроках фізичної культури протягом п'яти місяців ми провели повторне тестування.

Аналіз результатів тестувань показав, що впровадження розробленої методики має позитивні результати. Практично всі показники хлопців і дівчат експериментальної групи покращились. Достовірні позитивні зміни спостерігаються у хлопців у випробуваннях: метання тенісного м'яча на дальність з положення сидячи ноги нарізно (тест 3) ( $t=2,58$  при  $p<0,05$ ); метання тенісного м'яча на точність з положення сидячи ноги нарізно (тест 4) ( $t=2,13$  при  $p<0,05$ ); ведення баскетбольного м'яча в русі зі зміною напрямку (тест 5) ( $t=3,55$  при  $p<0,001$ ) (див. табл. 1). У дівчат експериментальної групи достовірні позитивні зміни відбулись у показниках випробувань човниковий біг 3 по 10м (тест 1) ( $t=2,50$  при  $p<0,05$ ) та метання тенісного м'яча на точність з положення сидячи ноги нарізно (тест 4) ( $t=3,78$   $p<0,001$ ) (див. табл. 1). У контрольній групі суттєвих достовірних покращень не відбулося, що підтверджує дослідження науковців про сприятливі періоди розвитку рухових якостей і власне координаційних здібностей. Цей факт можна пояснити тим, що природній приріст якості в даному віці не спостерігається і покращення показників можливий тільки при застосуванні спрямованих педагогічних впливів – спеціально розроблених методик розвитку координаційних здібностей, що доводить актуальність нашого дослідження.

Таблиця 1

Порівняння показників тестування контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (n=49)

	ЕГ до експ.	ЕГ після експ.	t	p	КГ до експ.	КГ після експ.	t	p
Хл.Тест 1 (с)	8,4	7,81	1,89	>0.05	8,55	8,33	0,71	>0.05
Хл.Тест 2 (с)	3,4	2,85	1,49	>0.05	3,7	3,55	0,41	>0.05
Хл.Тест 3 (м)	4,5	3,5	2,58	<0.05	5,1	4,95	0,39	>0.05
Хл.Тест 4 (см)	25,1	32,2	2,13	<0.05	25,21	26,32	-0,33	>0.05
Хл.Тест 5 (с)	11,5	10,1	3,55	<0.001	11,35	10,85	1,27	>0.05
Дівч. Тест 1 (с)	9,5	8,61	2,50	<0.05	9,4	9,15	0,70	>0.05

тест 2	3,8	3,15	1,46	>0.05	3,68	3,41	0,60	>0.05
тест 3	5,2	4,3	1,20	>0.05	5,1	4,77	0,44	>0.05
тест 4	9,8	14,85	3,78	<0.001	10,05	10,85	-0,60	>0.05
тест 5	13,25	10,8	1,42	>0.05	13,15	13,05	0,06	>0.05

#### СНОВОК.

Результати анкетування показали, що більша частина опитаних має позитивне ставлення до шкільного предмету “фізична культура”, але низьку мотивацію до занять. Виявили високу зацікавленість одноборствами (79%), зокрема боксом (77,5%). Виявлення вивчати елементи боксу на уроках фізкультури 85% респондентів.

Актуальність та необхідність впровадження методик розвитку координаційних тестів з учнями старших класів підтверджують результати тестувань на початку фізичного експерименту, який показав у хлопців рівень розвитку координаційних тестів нижче середнього, у дівчат – нижче середнього та низький.

В результаті впливу експериментальної методики достовірні позитивні зміни відбуваються у хлопців у випробуваннях: метання тенісного м'яча на дальність з положення сидячи ноги нарізно ( $t=2,58$  при  $p<0,05$ ); метання тенісного м'яча на дальність з положення сидячи ноги нарізно ( $t=2,13$  при  $p<0,05$ ); ведення баскетбольного м'яча з руху зі зміною напрямку ( $t=3,55$  при  $p<0,001$ ). У дівчат експериментальної групи відбулися позитивні зміни у показниках випробувань човниковий біг 3 по черзі ( $t=2,50$  при  $p<0,05$ ) та метання тенісного м'яча на точність з положення сидячи ноги нарізно ( $t=3,78$  при  $p<0,001$ ). Отримані результати доводять ефективність експериментальної методики розвитку координаційних здібностей, яка може бути рекомендованою для впровадження в процес фізичного виховання учнів старших класів.

Іван С, Соловей А. Проблеми системи оцінювання фізичної підготовленості і здоров'я школярів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 2018; 2: 34-35.

Іван С. VI. Тести у фізичному вихованні школярів. Москва: ТОВ “Фірма Видавництво АСТ”. 1998. 272 с.  
Платонов ВН, Булатова ММ. Координация спортсмена и методика ее совершенствования. Киев: ФК. 1992. 52 с.

Савчин МП. Тренованість боксера та її діагностика. Київ: Нора-прінт. 2003. 220 с.

Соловей А. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 1999; 3: 266-268.

Соловей А. Спеціальні силові якості дзюдоїстів та їх розвиток на етапі спеціалізованої базової підготовки автореферат. Львів: ЛДФК. 2002. 20 с.

Yaroshchuk I, Petryshyn Y, Solovei A, Rymar O, Lapychak I, Shevtsiv U, Ripak M, Yaroshyk M, Sorokolit N. Health complaints and well-being complaints among secondary school children. Journal of physical education and sport. 2016; 16(3): 905-909.

Yaroshchuk O, Rymar O, Solovey A, Malanchuk H. The interaction of school and family in physical education of first grade students. Journal of Physical Education and Sport. 2018; 18(2): 1092-1098.

#### References

Іван С, Соловей А. Проблеми системи оцінювання фізичної підготовленості і здоров'я школярів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 2018; 2: 34-35.

Іван С. VI. Тести у фізичному вихованні школярів. Москва: ТОВ “Фірма Видавництво АСТ”:1998. 272 с.  
Платонов ВН, Булатова ММ. Координаты спортсмена и методика ее совершенствования. Киев: НДФК. 1992. 52 с.

Савчин МП. Тренованість боксера та її діагностика. Київ: Нора-прінт. 2003. 220 с.

5. Solovei A. Shvydkisno-sylova pidhotovka dziudoistiv. Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny. Lviv. 1999; 3: 266-268.
9. 6.Solovei A. Spetsialni sylovi yakosti dziudoistiv ta yikh rozvytok na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky avtoreferat. Lviv: LDIFK. 2002. 20 s.
6. Bodnar I, Petryshyn Y, Solovei A, Rymar O, Lapychak I, Shevtsiv U, Ripak M, Yaroshyk M, Sorokolit N. Health complaints and well-being complaints among secondary school children. Journal of physical education and sport. 2016; 16(3): 905-909.
7. Bodnarchuk O, Rymar O, Solovey A, Malanchuk H. The interaction of school and family in physical education of first grade students. Journal of Physical Education and Sport. 2018; 18(2): 1092-1098.

**Цитування на цю статтю:**

Новокшонов ІВ, Соловей АВ, Ярошик МЯ, Рymar ОВ. Удосконалення координаційних здібностей учнів старших класів засобами боксу. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 67-72

<b>Відомості про автора:</b>	<b>Information about the author:</b>
<i>Новокшонов Іван Валерійович</i> – аспірант, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна) e-mail: boxing.coach7@gmail.com <a href="https://orcid.org/0000-0001-7410-9349">https://orcid.org/0000-0001-7410-9349</a>	<i>Novokshonov Ivan Valeriyovich</i> – post-graduate student, Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)
<i>Соловей Алла Валеріївна</i> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна) e-mail: alla_sol@ukr.net <a href="https://orcid.org/0000-0001-7247">https://orcid.org/0000-0001-7247</a>	<i>Solovei Alla Valeriivna</i> – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)
<i>Рymar Ольга Василівна</i> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна) e-mail: okoriy@ukr.net <a href="https://orcid.org/0000-0001-6947-0420">https://orcid.org/0000-0001-6947-0420</a>	<i>Rymar Olha Vasylivna</i> – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)
<i>Ярошик Марта Ярославівна</i> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна) e-mail: marta.yaroshyk@gmail.com <a href="https://orcid.org/0000-0003-2531-6856">https://orcid.org/0000-0003-2531-6856</a>	<i>Yaroshyk Marta Yaroslavivna</i> – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

УДК 796.012.3-055.2

doi: 10.15330/fcult.33.72-78

Мар'яна Ріпак, Ігор Ріпак

## ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК

*Результати анкетування дозволили з'ясувати ставлення дорослих жінок до спеціально організованої рухової активності, а також форми рухової активності, властиві для дорослих жінок у режимі дня. Мета: встановити місце рухової активності у режимі дня дорослих жінок. Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. В анкетуванні брали участь 1864 дорослі жінки, з них 1119 жінок проживають у містах і 745 – у сільській місцевості.*

*З'ясовано, що для дорослих жінок властива здебільшого побутова рухова активність, натомість спеціально організований руховий активності приділяється недостатньо уваги. Жінки сільської місцевості оцінили власний рівень рухової активності як високий та середній, міські жінки – як середній. Дорослі жінки надають перевагу побутовій руховій активності, яка займає більшу частину доби. Спеціально організована рухова активність у режимі дня дорослих жінок, які проживають у*

**Application of Aerobics While Physical Education of Elementary School Age Children****Olga RYMAR, Alla SOLOVEY**

Lviv State University of Physical Culture, Lviv, UKRAINE

**Abstract**

The study examines the use of aerobics in the physical education of elementary school students. Despite the fact that today there is a large number of scientific studies on the application of aerobics in physical education, but they all relate to the more adult category of children, which makes our research very relevant. The author's program included the introduction of aerobics in physical education lessons in three variants, namely: variant "A" - as a warm-up (types of walking and running, FSE (free standing exercises) - 100% or 30 lessons), option "B" - in the main part of the lesson (the study of theoretical material, the study of the basic steps of aerobics and complexes of aerobic exercises, advanced complexes - 70% or 21 lessons), and variant "C" - a combination of aerobics with game activities (games accompanied by music, aerobics games, games with alternation in pace and tact - 30% or 9 lessons). The developed program contained clear guidance on the use of one or more options for the use of aerobics in a physical education lesson, based on the principle of availability, adequacy, differentiation, gradual increase in load and cyclicity. Aerobics should be considered not as a separate section of the program, but as one of the means of physical culture in the school, where the teacher creates optimal conditions at the lesson for the successful physical development and physical fitness by aerobics. It has been statistically confirmed that the author's program has had a positive impact on the level of somatic health of children, Ruffie's test results, and physical fitness.

**Keywords:** Children of elementary school age, Physical education lessons, Aerobics