796.012.2.83-053.5

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇХ РОЗВИТОК ЗАСОБАМИ БОКСУ

Іван Новокшонов, Алла Соловей

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна

Актуальність. Різноманітні 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 [2, 3]. Це яскраво видно по суттєвому зниженню рівня рухової активності дітей, регресії рівня рухових якостей та зниженню загальної фізичної працездатності.

Зросла смертність на уроках фізкультури в школі та понизився рівень здоров'я дітей і підлітків. Усі ці явища є результатом багатьох процесів та проблем нашої держави і суспільства загалом [1, 2]. Однією з таких проблем є відсутність інноваційних методик розвитку фізичних якостей, застосування яких могло б мотивувати та заохочувати дітей до гармонійного всебічного розвитку особистості засобами фізичного виховання і спорту.

Мета дослідження – оптимізувати рівень розвитку координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку.

Завдання дослідження: проаналізувати рівень розвитку координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку; розробити та експериментально обґрунтувати методику розвитку координаційних здатностей засобами боксу для учнів старшого шкільного віку; розробити варіативний модуль з боксу для сучасної навчальної програми з фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел; соціологічні (анкетування), педагогічний експеримент (педагогічні тестування), методи математичної статистики.

Ми проаналізували рівень розвитку координаційних здатностей учнів старшого шкільного віку за методикою діагностики рухових якостей В. А. Романенка. У результаті було виявлено низький рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку.

Для реалізації мети дослідження ми розробили уніфіковану методику розвитку координаційних здібностей засобами боксу. Методика склада-

ється з 10 вправ (по 5 на верхні і нижні кінцівки), які використовують боксери. Вправи пропонували виконувати учням у спрощеному варіанті, вправи не містили ударного контакту. Вправи вимагали швидкого прийняття правильного рішення, миттєвого реагування, переміщень з балансуванням загального центру маси тіла та інших компонентів координаційних здібностей.

У кінці педагогічного експерименту за методикою В. А. Романенка було оцінено рівень розвитку координаційних здібностей та опитування учнів.

Отже, враховуючи отримані результати, ми дійшли висновку, що розроблена методика поліпшила рівень розвитку координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку. Проведене опитування свідчить, що більшість учнів виявили інтерес до запропонованої методики і бажання надалі застосовувати засоби боксу на заняттях. Отримані результати стали поштовхом до розроблення варіативного модуля з боксу для загальноосвітніх шкіл.

Список використаних джерел

1. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособие / В. А. Романенко – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

2. Римар О. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / Ольга Римар, Алла Соловей // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 181–186.

3. Cooper A. R. Physical activity patterns in normal, overweight and obese individuals using minute-by-minute accelerometry / A. Page, K. R. Fox, J. Misson // European Journal of Clinical Nutrition. – 2000. – P. 887–894.