

## ВПЛИВ ЗАСОБІВ БОКСУ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Іван НОВОКШОНОВ, Алла СОЛОВЕЙ

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна, e-mail: boxing.coach7@gmail.com*

**Вступ.** Координаційні здібності є одними з основних рухових якостей школяра, адже від рівня розвитку координації учня залежить можливість засвоювати техніку вправ, а також здатність розвивати інші рухові якості. В інваріантній частині сучасної навчальної програми з фізичної культури для 10–11 класів не запропоновано жодного нормативу для оцінювання координаційних здібностей [4]. Засоби, які запропоновано для розвитку координації, мають обмежений спектр впливу, а також не дають належного ефекту через свою незмінність [5]. Для розвитку координації учнів необхідні нові засоби, які б їх зацікавили і мали комплексний практичний вплив [1]. Бокс – це складнокоординаційний вид спорту, що вимагає комплексного прояву координаційних здібностей [2]. Боксерські засоби розвитку координації, модифіковані до вимог уроку фізичної культури, допоможуть здійснити комплексний вплив на прояви координаційних здібностей, а також підвищити зацікавлення учнів до занять фізичними вправами [1].

**Метою дослідження** є підвищення рівня розвитку координаційних здібностей старшокласників.

**Методи:** аналіз та узагальнення літературних джерел, соціологічні методи (анкетування), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати.** Опитано 92 учні, серед яких 48 хлопців та 44 дівчини. У результаті анкетування 76% респондентів висловили позитивне ставлення до уроків фізкультури, проте 64% опитуваних не повною мірою задоволені змістовим наповненням уроків фізкультури, а 84% виявили бажання до впровадження елементів боксу на уроках фізкультури. Це соціологічне дослідження дало нам поштовх до впровадження методики розвитку координаційних здібностей засобами боксу. Таку методику запроваджено протягом двох місяців на 12 заняттях, і вона складалася із 10 вправ, 5 із них було спрямовано на роботу нижніх кінцівок і 5 – на роботу верхніх. Усі вправи містили основу техніки базових боксерських вправ та комплексну координаційну спрямованість. В експерименті брали участь 19 хлопців та 17 дівчат. Діагностику рівня розвитку координаційних здібностей проводили за методикою В. Й. Ляха, яка складалася з 5 комплексних тестів [1]. Після закінчення експерименту встановлено достовірне підвищення рівня координаційних здібностей експериментальної групи на відміну від контрольної, що свідчить про ефективність цієї методики та перспективу впровадження елементів боксу на рівні програми з фізичної культури для 10–11 класів у формі варіативного модуля бокс.

**Обговорення і висновки.** Завдяки цьому дослідженню визначено зацікавлення учнів старших класів у впровадженні елементів боксу в уроки фізичної культури, також експериментально доведено ефективність застосування методики розвитку координаційних здібностей засобами боксу на уроках фізичної культури з учнями старших класів.

**Ключові слова:** фізична культура, координаційні здібності, бокс, старшокласники.

### Список використаних джерел

1. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / Лях В. И. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

2. Остьянов В. Н. Бокс : учеб. пособ. / В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак. – Київ : Олимп. литература, 2001. – 239 с.

3. 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.

4. Сороколіт Н. Фізичне виховання школярів в умовах модульного навчання / Наталія Сороколіт // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 208–211.

5. Фізична культура в школі : навчальна програма для 10–11 класів загальноосвіт. навч. закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2019. – 192 с.