

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ІВАНА ФРАНКА**

**ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ
імені С.П. КОРОЛЬОВА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
V Всеукраїнської науково-практичної
конференції**

28 листопада 2023 р.

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2023**

УДК 796.011.3

©А 43

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Житомирського державного університету імені Івана Франка від 27 грудня 2023 року, протокол № 22

Головний редактор:

Грибан Григорій – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Редакційна колегія:

Пронтенко Костянтин – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту С.П. Корольова;

Мичка Іван – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка;

Ткаченко Павло – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету.

Жуковський Євгеній – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка;

Рецензенти:

Пронтенко Костянтин – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова;

Ткаченко Павло – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету;

Крук Микола – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, Державного університету «Житомирська політехніка».

Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 190 с.

У збірнику представлені результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання, розкриваються закономірності спортивного тренування, формування здорового способу життя, культури здоров'я. Доведено, що підвищення виховних можливостей фізичної культури потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери здобувачів – бути здоровими. Щоб допомогти здобувачам знайти себе у нових умовах, оволодіти не тільки інтелектуальними знаннями, які є результатом самостійного і критичного осмислення фактів та інформації, а й також необхідні практичні уміння і навички, що призначені допомагати вирішувати проблеми збереження здоров'я, підтримувати високу працездатність та оволодіння фізкультурно-оздоровчими компетентностями необхідними в подальшій професійній діяльності. Збірник містить матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 28 листопада 2023 року).

УДК 796.011.3

©А 43

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, цитат, власних імен, посилань на літературні джерела та інші відомості відповідають автори публікації.

Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

ЗМІСТ

Абрамович Р.Г., Мичка І.В., Грибан Г.П. КІКБОКСИНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	8
Вовченко І.І., Литвинчук Ю.Ю., Єрмоменко М.І., Головка В.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ У БАСКЕТБОЛІ.....	11
Гарлінська А.М., Мусяйовський М.В., Костюк А.І., Рибак А.В. ВПЛИВ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ФУТБОЛІСТІВ.....	14
Гарлінська А.М., Ковтюх О.А., Білека Р.Г., Костьов'ят І.П., Пашков О.Ю. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ.....	16
Гедзюк Д.О., Войтюк В.Р. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ.....	19
Гедзюк Л.В., Давидюк В.В., Підкаура О.О., Кузінський Ю. А. ХАРАКТЕРИСТИКА ШВИДКІСТІ ТА ЗАСОБІВ ЇЇ РОЗВИТКУ В УМОВАХ ГУРТКОВОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ.....	22
Горбатюк Д.О., Мичка І.В., Опанчук Д.Р., Гаврилюк В.М. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 4 КЛАСІВ З ФУТБОЛУ ПІД ЧАС ГУРТКОВОЇ РОБОТИ.....	25
Гресь М.Я., Острогляд А.Є., Цуд І.В. АНАЛІЗ ХАРАКТЕРИСТИКИ І ЗНАЧЕННЯ ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН».....	28
Грибан Г.П. ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗА ОСВІТНЬО-НАУКОВОЮ ПРОГРАМОЮ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)».....	31
Грибан Г.П., Дубинська О., Палкіна С.П. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8–9 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	36
Грибан Г.П., Тимошенко І.О., Ткаченко П.П., Білоскаленко Т.О. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 8–9 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	42

Грибук В.О. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ СТРАТЕГІЧНИХ ПРІОРИТЕТІВ УКРАЇНИ.....	45
Дейнеко А.Х., Юрченко Н.В., Кіпень А.Є. ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ТРАВМАТИЗМУ – ХАРАКТЕРНА ТЕНДЕНЦІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СПОРТУ.....	50
Дишкант М.В. КРИТЕРІЇ ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ЦІННОСТЕЙ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	53
Дрюков О.В. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ФЕХТУВАННЯ НА ШПАГАХ.....	57
Заїка В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У СФЕРІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З УРАХУВАННЯМ УМОВ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	60
Зелінський О.В., Мичка І.В., Опанчук Д.Р., Тібейкіна Л.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ГРИ У ФУТБОЛ.....	64
Івчук О.А., Осипенко В.Є., Пилипчук П.Б. УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....	66
Ільницька К.С., Жуковська М.О., Бондарук О.О. МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ.....	69
Ільченко В.П. ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	72
Калиниченко О., Богоровський К. ЗАСТОСУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОГО ПЛАВАННЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ.....	76
Кирпенко Є.В. ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ПІД ЧАС ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	79
Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ БРЕЙКІНГУ ЯК ВИДУ СПОРТУ.....	84

Косменюк Д.В., Жуковський Є.І., Шищук Л.М. УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 10–11 КЛАСІВ.....	89
Красова І. В., Марченков М. К., Доценко Ю. М. ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ ЯК КЛЮЧОВОГО АСПЕКТУ У ФОРМУВАННІ СТІЙКОГО СПОРТИВНОГО ІНТЕРЕСУ ЮНИХ ГІМНАСТІВ.....	92
Криворучко С.С., Мичка І.В., Скорий О.С. ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ.....	95
Кувалдіна О., Сидоров Д. ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТУ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ.....	99
Кувалдіна О., Шпаковська Н.О. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КАРАТИСТІВ СТИЛЮ «КІОКУШИНКАЙ» НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	103
Кужельний С.А., Кужельний А.В., Кудін С.Ф. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ У КІКБОКСЕРІВ.....	106
Куземчик Є.А., Жуковський Є.І., Бондарук О.О. ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	108
Кузьмінський Я.В., Жуковська М.О., Шищук Л.М. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ 10–12 РОКІВ В ПОЗА НАВЧАЛЬНИЙ ЧАС.....	110
Логвиненко С.С., Мазяр В.С. ДОСТУПНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	113
Луцаїна І.С., Гарлінська А.М., Саранча М.П., Калатинець Р.В. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	120
Луцаїна І.С., Оксентюк Я.Р., Саранча М.П., Саверський В.В., Пасічак В.С. ВПЛИВ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	123
Нагорний О.Р. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	126

Оксентюк Я.Р., Чайка Ю.Ю., Могилевець В.Ю. КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	129
Оксентюк Я.Р., Макарчук А.І., Ляшкевич В. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БАСКЕТБОЛОМ.....	132
Оксентюк Я.Р. Пашков О.Ю., ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	135
Пантус О.О., Денисовець А.П. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТА.....	137
Пронтенко В.В., Підпригора М.В. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ...	141
Ревуцька К.Р. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ.....	144
Садигов Р.Н., Жуковський Є.І., Опанчук Д.Р. РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	146
Сахневич О.К., Мичка І.В., Зубрицька Л.О. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ В СЕКЦІЇ ДЗЮДО.....	150
Свистун В.І. ВАЖЛИВІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» У РОЗВИТКУ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	153
Семенів Б.С., Роман М.І. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ.....	156
Семизорова А.Я., Рябченко О.В., Дробушко А.В. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНОК 8–9 РОКІВ У ВПРАВІ З М'ЯЧЕМ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	160
Сущенко Л.П., Кашуба В.О. Дутчак М.В. ПРО ТЕОРЕТИЧНУ ОБІЗНАНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	162
Філіна В.А. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ДЗЮДО.....	166

Філіпцова К.А., Босенко А.І. САМООЦІНКА СТУДЕНТІВ ЩОДО ЗНАЧЕННЯ ТА РІВНЯ ПРИРОДНИЧОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	169
Фурман Ю.М., Брежнєв В.О. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВЕСЛУВАЛЬНИМ СПОРТОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	172
Хлань Р.О. ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	175
Шаверський В.К., Кузніцов І.Ю. УДОСКОНАЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ АТАКУЮЧОГО УДАРУ ШКОЛЯРІВ В ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ.....	180
Шаверський В.К., Куц В.М. РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ З ГАНДБОЛУ.....	182
Ягупов В.В. ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА І КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	185

КІКБОКСИНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Абрамович Р.Г., Мичка І.В., Грибан Г.П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. На сучасному етапі розвитку суспільства гостро постає проблема зменшення рухової активності учнів, що призводить до зниження їхньої фізичної підготовленості. Впровадження засобів кікбоксингу в процес фізичного виховання сприяє підвищенню фізичної підготовленості учнів старших класів й дає можливість розвивати навички самозахисту. Підтверджено, що засоби кікбоксингу достовірно підвищують показники фізичної підготовленості учнів 11 класів.

Ключові слова: кікбоксинг, фізична культура, фізичні вправи, учні.

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі, коли сидячий спосіб життя та електронні технології стають домінуючими, зменшення фізичної активності серйозно впливає на здоров'я підлітків, що призводить до зниження їхньої фізичної підготовленості [2, 3]. Використання нетрадиційних засобів на уроках фізичної культури активізує інтерес учнів до рухової активності, що позитивно впливає на стан їх фізичної підготовленості [6]. Кікбоксинг сприяє збереженню та покращенню загальної фізичної форми, розвитку м'язово-скелетної системи та витривалості. Кікбоксинг також надає можливість розвивати навички самозахисту, покращує координацію та гнучкість, що може бути корисним для загальної фізичної підготовки учнів. У контексті сучасної проблеми зниження фізичної активності серед молоді, впровадження кікбоксингу в навчальний процес може сприяти покращенню фізичної підготовленості учнів старших класів, забезпечуючи комплексний підхід до їхнього фізичного розвитку [1, 4, 5].

Мета дослідження – підвищити показники фізичної підготовленості учнів старших класів засобами кікбоксингу.

Результати досліджень. Учні ЕГ займалися за розробленою програмою занять з використанням засобів кікбоксингу. Учні КГ займалися за чинною програмою фізичної культури. В педагогічному експерименті брали участь хлопці, які виявили бажання займатися кікбоксингом. На першому етапі проведення експерименту, з метою коректного виділення експериментальної та контрольної груп, була зроблена оцінка показників фізичної підготовленості учнів. Отримані дані свідчать про те, що суттєвої різниці у показниках фізичної підготовленості учнів немає (табл. 1).

Після впровадження засобі кікбоксингу були проведені повторні тестування учнів експериментальної та контрольної груп. Отримані результати показали наступне. Отримані дані свідчать про те, що суттєвої різниці між середньо груповими показниками за тестом біг на 3000 м в обраних групах

хлопців після впровадження засобів кікбоксингу немає тому що, $t=0,61$ (табл. 2).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів (до проведення експерименту)

Тести	Групи		t	P
	ЕГ (n=12)	КГ (n=14)		
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
Біг на 3000 м (хв, с)	15,24±1,14	15,52±2,14	0,41	>0,05
Біг на 100 м (с)	14,31 ± 1,63	14,7±0,08	0,53	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	219,6±4,21	218,64±5,45	0,46	>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи, разів	33,65 ± 4,12	33,51±3,9	0,74	>0,05
Підтягування на перекладині (разів)	10,23 ± 3,17	10,58±2,47	0,61	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	37,27 ± 4,23	36,87±3,88	0,55	>0,05
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	9,72 ± 0,78	9,92±0,35	0,8	>0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	10,28±0,86	10,14±0,64	0,66	>0,05

Така ж особливість проявилась і при порівнянні середньо групових показників за тестом човниковий біг 4 х 9 м у вибраних групах ($t=1,69$). Результати експерименту також показали, що середні групові показники розвитку швидкості у хлопців експериментальної групи значуще покращились у порівнянні з контрольною ($t=2,17$). Так, до проведення експерименту середньо групові показники за тестом біг 100 м на у експериментальній групі становить – 14,31 с, а після – 13,51 с. Цей же показник в контрольній групі спочатку становив – 14,7 с, а при повторному тестуванні – 14,1 с. Після впровадження засобів кікбоксингу в експериментальній групі значуще покращились середньо групові показники за тестом стрибок у довжину з місця у порівнянні з контрольною, адже $t=2,39$.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості учнів (після проведення експерименту)

Тести	Групи		t	P
	ЕГ (n=12)	КГ (n=14)		
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
Біг на 3000 м (хв, с)	15,14±1,1	15,19±1,14	0,61	>0,05
Біг на 100 м (с)	13,51 ± 1,23	14,1±0,18	2,17	<0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	228,6±3,31	221,4±2,52	2,39	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи, разів	41,52 ± 3,24	35,13±2,19	2,14	<0,05
Підтягування на перекладині (разів)	13,54 ± 2,71	10,68±3,23	2,18	<0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	41,24 ± 3,39	37,12±2,14	2,26	<0,05
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	9,73 ± 0,85	9,92±1,15	1,69	>0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	13,19±0,62	10,15±0,42	2,23	<0,05

Показники розвитку швидкісно-силових здібностей у хлопців, як видно з матеріалів табл. 2, достовірно зросла за період застосування засобів кікбоксингу. Так, до проведення експерименту середньо групові показники у хлопців експериментальної групи становили – 219,6 см, а після – 228,6 см. В контрольній групі цей показник становив – 218,64 см, а при повторному тестуванні – 221,4 см.

Результати проведеного дослідження свідчать, що в учнів експериментальної групи значуще покращилися середні показники розвитку сили ($p < 0,05$). Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник за тестом згинання і розгинання рук в упорі лежачи становив – 33,65 разів, а після – 41,52 разів. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 33,51 разів, а при повторному – 35,13 разів.

Результати дослідження свідчать також про те, що різниця між середньо груповими показниками розвитку сили за тестом підтягування на перекладині у учнів теж значуща, адже, $t=2,18$. Так, при первинному тестуванні у учнів експериментальної групи цей показник становив 10,23 разів, а після – 13,54 разів. В контрольній групі при первинному тестуванні він становив 10,58 разів, а після – 10,68 разів.

Дані наведені в табл. 2, показують, що під впливом впровадження засобів кікбоксингу у учнів експериментальної групи відбулися покращення також силових якостей за тестом піднімання тулуба в сід за 1 хв. Так, при повторному тестуванні у учнів експериментальної групи у порівнянні з контрольною групою різниця між середніми показниками за даним тестом значуще змінилася ($t=2,26$). Середньо групові показники за тестом піднімання тулуба в сід за 1 хв в експериментальній групі при первинному тестуванні становили – 37,27 разів, а після проведення педагогічного експерименту становить – 41,24 разів. В контрольній же групі при первинному тестуванні становить – 36,87 разів, а після – 37,12 разів.

Результати експерименту також показали, що середні групові показники розвитку гнучкості у хлопців експериментальної групи значуще покращились у порівнянні з контрольною ($t=2,23$). Так, до проведення експерименту середньо групові показники за тестом нахил тулуба вперед із положення сидячи у експериментальній групі становить – 10,28 см, а після – 13,19 см. Цей же показник в контрольній групі спочатку становив – 10,14 см, а при повторному тестуванні – 10,15 см.

Висновки. Узагальнюючи результати впровадження запропонованих засобів кікбоксингу у процес фізичного виховання експериментальної групи, необхідно відмітити, що при повторному тестуванні у школярів експериментальної групи, у порівнянні з контрольною, покращилися показники фізичної підготовленості за шістьма із вісьми тестів. У учнів контрольної групи достовірних змін не відбулося. Отже, результати проведених досліджень свідчать про ефективність запропонованих вправ з кікбоксингу, як засобу підвищення фізичної підготовленості учнів старших класів.

Список літературних джерел

1. Бондаренко Ю. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів, як педагогічна проблема. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку : збірник наукових праць студентів першого, другого та третього рівнів освіти. 2019. Вип. 1. Полтава. С. 28–31.
2. Іщенко О.С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2016. 22 с.
3. Круцевич Т.Ю., редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.2. 392 с.
4. Наумов О.В., Ємець В.В. Навчальна програма «Кікбоксинг» для розвитку дітей та молоді. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2017. № 4. С. 44–53.
5. Перегінець М.М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу: дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. К., 2018. 292 с.
6. Griban G., Prontenko K., Yavorska T., Bezpalij S., Bublei T., Marushchak M., Pustoliakova L., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskyi Ye., Baldetskiy A., Bloschchynskiy I. Non-traditional means of physical training in middle school physical education classes. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2019; 8(3.1): 224–232. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ У БАСКЕТБОЛІ

Вовченко І.І., Литвинчук Ю.Ю., Єршовенко М.І., Головка В.О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті подається аналіз змагальної діяльності баскетболістів групи підвищення спортивної майстерності закладу вищої освіти. Здійснено оцінку передач м'яча гравцями команди та виявлено 77,3 % із них ефективних. Зменшення втрат м'яча під час змагань залежить від точності передачі м'яча і є важливим аспектом у підготовці команди з баскетболу.

Ключові слова: баскетболісти, техніко-тактична підготовка, змагальна діяльність.

Актуальність теми дослідження. Ігрові види спорту, зокрема баскетбол завжди привертає увагу науковців для пошуку шляхів підвищення спортивної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів [7].

Баскетбольна команда досягає успіхів у змаганнях за узгодженості всіх видів спортивної підготовки, коли гравці мають високі показники фізичної підготовленості, володіють широким спектром технічних прийомів, вміють швидко реагувати у несподіваних ігрових ситуаціях, мають високий рівень функціональної та психологічної готовності.

Аналіз наукових праць вказує на те, що поряд з позитивними тенденціями у баскетболі [1, 6] існують проблеми у техніко-тактичній підготовці баскетболістів [2, 3], особливо коли були прогалини у фізичній підготовці баскетболістів [5, 8] на попередніх етапах багаторічної підготовки, що в свою чергу гальмує рівень оволодіння широким арсеналом техніко-тактичних дій.