

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).14
УДК: [796.012.36:796.01/373.2]-053.4

Горбенко О.В.,
к. пед. н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Шкуропацька О.С.
Здобувач вищої освіти 2 курсу магістратури
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО УПРАВЛІННЯ ЧАСОВИМИ, ПРОСТОРОВИМИ І СИЛОВИМИ ПАРАМЕТРАМИ РУХІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку цілеспрямованому розвитку координаційних здібностей повинна приділятися особлива увага. Рівень розвитку координаційних здібностей, як і будь-яка фізична якість, в значній мірі залежить від прояву властивостей нервової системи і особливо сенсорних систем людини. Дошкільний вік є сприятливим для розвитку широкого кола координаційних здібностей, тому їх цілеспрямований розвиток має починатися саме в дошкільному віці. Тільки в цьому випадку можна забезпечити необхідну та загальну фізичну підготовленість дітей. Стаття присвячена питанню покращення рівня розвитку здібностей дітей старшого дошкільного віку до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів. Мета дослідження - дослідити вплив експериментальної методики фізичних вправ на показники дітей старшого дошкільного віку. В ході педагогічного експерименту було створено експериментальну та контрольну групи. До дослідження були залучені хлопчики та дівчата віком 5 та 6 років, відповідно по 20 дітей в кожній групі. Контрольна група займалась на заняттях фізичної культури за навчальною програмою дошкільного навчального закладу, а діти, що увійшли до експериментальної групи займалися за програмою, що базується на використанні вправ для підвищення рівня координаційних здібностей. У ході дослідження було визначено рівень координаційних здібностей дітей до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів, до експерименту, після експерименту, та порохований приріст показників експериментальної та контрольної груп. Експериментальна методика спеціальної фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку розвитку здібностей до управління просторово-часовими і силовими параметрами рухів позитивно вплинула на загальний рівень фізичного стану дітей і на підвищення координаційних здібностей дітей.

Ключові слова: дошкільна освіта, координаційні здібності, методика, фізичне виховання, фізична підготовка.

Horbenko O., Shkuropatska O. Methods of developing the ability to control temporal, spatial and force parameters of movements in children of older preschool age. In the process of physical education of preschool children, special attention should be paid to the purposeful development of coordination abilities. The level of development of coordination abilities, like any physical quality, largely depends on the manifestation of the properties of the nervous system and especially the sensory systems of a person. Preschool age is favorable for the development of a wide range of coordination abilities, so their purposeful development should begin precisely at preschool age. Only in this case, it is possible to ensure the necessary and general physical fitness of children. The article is devoted to the issue of improving the level of development of the abilities of older preschool children to manage temporal, spatial and force parameters of movements. The purpose of the study is to investigate the influence of experimental methods of physical tasks on the performance of older preschool children. During the pedagogical experiment, experimental and control groups were created. Boys and girls aged 5 and 6 were involved in the study, respectively 20 children in each group. The control group was engaged in physical education classes according to the educational program of the preschool educational institution, and the children who were included in the experimental group were engaged in the method of the program, which is based on the use of exercises to increase the level of coordination abilities. In the course of the study, the level of coordination, namely the children's ability to control the temporal, spatial and force parameters of movements, to the experiment, and the increase in the indicators of the experimental and control groups was determined. The experimental technique of special physical training of children of older preschool age for the development of abilities to manage temporal, spatial and force parameters of movements had a positive effect on the general level of physical condition of children and on the improvement of children's coordination abilities.

Keywords: preschool education, coordination abilities, methodology, physical education, physical training.

Постановка проблеми. В даний час, незважаючи на різноманітність програм, що впроваджуються в дошкільних освітніх установах, проблема вдосконалення фізичного виховання дітей залишається актуальною. Фахівці вказують, що система фізичного виховання дітей в дошкільних освітніх установах функціонує недостатньо ефективно, і відзначають необхідність вдосконалення традиційно використовуваних і впровадження нових засобів, форм і методів занять фізичними вправами.

Фізичне виховання дітей не повинно зводитися тільки до м'язової діяльності, як це традиційно культивувалося в практиці дошкільного навчального закладу. Основою для всіх видів навчально-виховної діяльності з фізичного виховання дошкільнят є рухова активність. Багато що можна досягнути в русі, в рухової ігрової діяльності.

Координаційні здібності мають важливе значення в збагаченні рухового досвіду дітей, розвитку спритності. Чим більшим обсягом рухових навичок володіє дитина, тим вище рівень її фізичної підготовленості, тим швидше вона зможе оволодіти новими рухами. Показниками спритності є координаційна складність рухів, точність і час їх виконання, які головним чином пов'язані зі здібностями до управління просторово-часовими і силовими параметрами рухів.

Аналіз літературних джерел. Проблема розвитку координаційних здібностей завжди були предметом багатьох досліджень. На думку В. Лях [5], сучасні дослідження розвитку координаційних здібностей дітей дошкільного та молодшого шкільного віку недостатні та фрагментарні.

На думку І. М. Моргун, координаційні здібності – це, по перше, здатність доцільно координувати рухи (погоджувати, співпорядковувати, організовувати в єдине ціле) при побудові і відтворенні нових рухових дій; по-друге, здатність перебудовувати координацію рухів при необхідності змінити параметри освоєного дії або переключити на іншу дію відповідно до вимог мінливих умов [7].

Л. П. Сергієнко вважає, що координація рухів – це узгодження їх за часом, просторі і за зусиллями як результат пристосування організму до навколишнього середовища [10].

Різноманітність варіантів поняття «координація» і «координаційні здібності» пояснюється тим, що координаційні здібності людини являють собою дуже складне утворення: з одного боку, вони можуть бути віднесені до процесу виховання фізичних якостей, а з іншої сторони, координаційні здібності тісно вплетені в процес управління руховими діями [13].

Багато фахівців [7, 9, 12] відзначають, що рівень розвитку координаційних здібностей грає найважливішу роль в процесі цілісної рухової діяльності людини. В даний час, незважаючи на різноманітність програм, що впроваджуються в дошкільних освітніх установах, проблема вдосконалення фізичного виховання дітей залишається актуальною, відзначається необхідність вдосконалення традиційно використовуваних і впровадження нових засобів, форм і методів занять фізичними вправами.

Мета дослідження - визначити особливості методики розвитку здатності до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів у дітей 5-6 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Координаційні здібності як дітей, так і дорослих багатогранні і специфічні. Але все ж таки за критеріями оцінки, особливостями прояву та факторами, які їх визначають, здібності класифікують в окремі групи. Виділені наступні незалежні типи координаційних здібностей: здатність керувати часовими, просторовими та силовими параметрами рухів; вміння утримувати рівновагу; відчуття ритму; вміння орієнтуватися у просторі; здатність до вільного розслаблення м'язів; координація рухів (спритність).

Координаційна здібність, яка характеризується точністю управління силовими, просторовими і часовими параметрами руху і забезпечується складною взаємодією центральних і периферичних ланок моторики на основі зворотної аферентної, має виражені вікові особливості [6].

Діти 4-6 років володіють низьким рівнем розвитку координації, нестабільною координацією симетричних рухів. Рухові навички формуються у них на тлі надлишку орієнтовних, зайвих рухових реакцій, здатність до диференціювання зусиль низька.

На сучасному етапі в освітньо-виховному процесі дитячого навчального закладу розроблено величезну кількість шляхів розвитку координації рухів у дошкільнят. Це і фізичні вправи, тести, графічні роботи, практичні завдання, ігри.

При розвитку координаційних здібностей важливо врахувати наступні фактори: починати цю роботу потрібно з більш раннього віку; необхідно постійне поповнення рухового досвіду, освоєння нових рухів і дій, що призводить до формування в корі головного мозку нових зв'язків і розширює функціональні можливості у відповідних напрямках. Володіючи великим руховим досвідом, дитина легше і ефективніше вирішує несподівано виниклі рухові завдання. В даному випадку формуються достатні рухові вміння і навички. Необхідно постійно вдосконалювати просторово-динамічну точність рухів шляхом вправ, що дозволяють підвищувати рівень оцінки дистанції, характеристики напрямку, сили і часу [3].

Різноманітні варіанти вправ – гарантія того, що можна уникнути монотонності і одноманітності в заняттях, забезпечити радість від участі в спортивній діяльності [2].

У старших дошкільників нервова система вже досить розвинена, на відміну від дітей віком до 5 років. Але потрібно враховувати, що діти легко збудливі, ставитися до них дуже обережно: не давати тривалих та можливо непосильних навантажень; уникати надмірної втоми, бо у цьому віці процеси збудження істотно переважають процеси гальмування. [8]

Підвищення складності фізичних вправ можна домогтися за рахунок зміни просторових, часових і динамічних параметрів. А також за рахунок зовнішніх умов, змінюючи їх порядок розташування снарядів, їх вагу і висоту [4].

Одними з вправ, що сприяють підвищенню здібностей керувати часовими, просторовими та силовими параметрами рухів є вправи з м'ячем, в тому числі і як елементи ігор [1].

Педагогічний експеримент проводився на заняттях з фізичної культури в двох старших групах дошкільного навчального закладу. Батьки дітей були детально інформовані про всі деталі дослідження і дали свою згоду на участь дітей в експерименті. В дослідженні приймали участь дві старші дошкільні групи, по 20 дітей в кожній. Всього: 12 хлопчиків та 10 дівчаток 5 років і 8 хлопчиків та 10 дівчаток 6 років.

Розроблена методика, що складається з комплексу спеціальних вправ, та ігор, сприяє формуванню та розвитку здібностей дітей старшого дошкільного віку управляти часовими, просторовими та силовими параметрами рухів. Ефективність методики має не тільки теоретичне, а й практичне підтвердження.

В ході дослідження, для визначення рівня здібностей дітей старшого дошкільного віку управляти часовими, просторовими та силовими параметрами рухів, було використано тести : човниковий біг (3x10); метання тенісного м'яча

(із положення сидячи, ноги нарізно), запропонованими Л. П. Сергієнком [11], тести було модифіковано з урахуванням фізичних особливостей дітей дошкільного віку.

Розвиток координаційних здібностей у дітей 5-6 років має першочергове значення для підготовки їх до школи. В роботі було враховано, що діти даного віку більш охоче займаються ігровою діяльністю.

У виборі ігор одним з основних критеріїв була їх доступність для дітей старшого дошкільного віку. До уваги бралась їх відповідність фізичному розвитку та навичкам, якими вони володіли.

Для формування здатності до оцінки й регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів застосовувались спеціальні вправи, що висувають підвищені вимоги до діяльності аналізаторів у частині точності динамічних та просторово-часових параметрів рухів, а також вправи з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусилля, темпу, простору. З цією метою використовувались завдання на точність відтворення одночасних та послідовних рухів та положень рук, ніг, тулубу під час виконання загально-розвивальних вправ без предметів, ходьби та бігу по розміткам, вправ з різною амплітудою, з виключенням зорового контролю, поворотів на місці та у русі, ходьби та бігу з різною довжиною кроку, чергуванням різних видів ходьби, метанням контрастних за вагою предметів на різну відстань, різними способами виконання, чергуванням бігу з прискоренням та у повільному темпі, з різноманітних вихідних положень. Для формування оцінки й регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів застосовували наступні методи: метод «контрастних завдань», який вимагає відносно грубих диференціювань, та метод «зближених завдань», де необхідні тонкі диференціювання. Використовувався методичний підхід, в основі якого підвищені вимоги до інших аналізаторів, та підхід, при якому контроль за якістю та ходом керування руховими діями здійснюється головним чином через «м'язове відчуття» (виключення зорового контролю при виконанні вправи). Виключення зорового аналізатору активізує функцію пропріоцептивної чутливості та здатності підвищувати ефективність керування динамічними, просторовими та часовими параметрами рухів.

У розробленій методиці для дітей старшого дошкільного віку були використані наступні спеціальні завдання: чергування ходьби великими та малими кроками, чергування напівприсідів та повних присідів, зміна напрямку руху за звуковими сигналами, ходьба по розміткам, по мотузці із закритими очима, виконання вправ після подразнення вестибулярного аналізатору, метання м'яча на максимальну відстань та її на половину, метання м'яча на задану відстань, метання різних за вагою предметів; різноманітні види ходьби та бігу: ходьба та біг по розміткам, вправи з різною амплітудою, з виключенням зорового контролю, повороти на місці та у русі, ходьба та біг з різною довжиною кроку, чергування різних видів ходьби, метання контрастних за вагою предметів на різну відстань, ходьба із закритими очима на звуковий сигнал. Ці вправи змінювались або були модифіковані на кожному занятті.

Результати ефективності розробленої методики, спрямованої на розвиток формування оцінки й регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів дітей старшого дошкільного віку наведені у таблиці 1 та 2.

Таблиця 1

Аналіз ефективності методики формування здатності до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів у дітей 5 років

| Тести | стать | група | До експерименту | | | Після експерименту | | | % приріст показника | t-Стюдента, P |
|----------------------------|-------|-------|-----------------|------|-------|--------------------|------|-------|---------------------|---------------|
| | | | X | ±m | V | X | ±m | V | | |
| човниковий біг, с | х | ЕГ | 18.09 | 0.45 | 6.58 | 17.19 | 0.40 | 5.61 | 5.10 | <0.05 |
| | | КГ | 18.13 | 0.44 | 6.44 | 18.03 | 0.39 | 5.70 | 0.55 | >0.05 |
| | д | ЕГ | 19.06 | 0.59 | 9.28 | 17.57 | 0.36 | 6.14 | 8.08 | <0.05 |
| | | КГ | 19.04 | 0.58 | 9.22 | 18.99 | 0.59 | 9.32 | 0.27 | >0.05 |
| метання тенісного м'яча, м | х | ЕГ | 2.84 | 0.28 | 25.70 | 3.18 | 0.23 | 19.45 | 11.30 | <0.05 |
| | | КГ | 2.89 | 0.29 | 26.30 | 2.93 | 0.30 | 27.50 | 1.37 | >0.05 |
| | д | ЕГ | 2.52 | 0.19 | 22.54 | 2.80 | 0.30 | 31.76 | 10.40 | <0.05 |
| | | КГ | 2.56 | 0.19 | 21.87 | 2.58 | 0.24 | 27.48 | 0.78 | >0.05 |

Таблиця 2

Аналіз ефективності методики формування здатності до оцінки й регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів у дітей 6 років

| Тести | стать | група | До експерименту | | | Після експерименту | | | % приріст показника | t-Стюдента, P |
|----------------------------|-------|-------|-----------------|------|-------|--------------------|------|-------|---------------------|---------------|
| | | | X | ±m | V | X | ±m | V | | |
| човниковий біг, с | х | ЕГ | 16.25 | 0.39 | 6.82 | 14.58 | 0.36 | 7.05 | 10.84 | <0.05 |
| | | КГ | 16.29 | 0.36 | 6.32 | 16.01 | 0.43 | 7.55 | 1.75 | <0.05 |
| | д | ЕГ | 16.54 | 0.45 | 8.22 | 14.98 | 0.45 | 9.03 | 9.87 | <0.05 |
| | | КГ | 16.36 | 0.47 | 8.55 | 16.31 | 0.52 | 11.78 | 0.31 | >0.05 |
| метання тенісного м'яча, м | х | ЕГ | 3.66 | 0.34 | 25.96 | 4.29 | 0.36 | 23.54 | 15.85 | <0.05 |
| | | КГ | 3.69 | 0.35 | 26.72 | 3.84 | 0.40 | 29.67 | 3.98 | >0.05 |
| | д | ЕГ | 3.24 | 0.31 | 29.01 | 3.79 | 0.30 | 23.47 | 15.53 | <0.05 |
| | | КГ | 3.22 | 0.28 | 26.4 | 3.29 | 0.30 | 27.02 | 2.03 | >0.05 |

Згідно аналізу даних, показники приросту експериментальної групи в рази вищі ніж показники контрольної групи, таким чином експериментальні вправи демонструють перевагу на відміну від базових вправ фізичного розвитку. Дане дослідження доводить, що розроблена методика має високу ефективність.

Висновки. У результаті аналізу літературних джерел та отриманих в процесі дослідження даних, про рівень розвитку здібностей дітей старшого дошкільного віку до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів, було розроблено методику формування координаційних здібностей, що була впроваджена на заняттях фізичної культури з дітьми старшої дошкільної групи дошкільного навчального закладу.

Показники експериментальної групи виявились кращими та вищими за показники контрольної групи. Необхідно відзначити, що отримані результати свідчать про ефективність розробленої методики та позитивний вплив експериментальної методики на стан дітей.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у вивченні питання оцінювання рівня розвитку координаційних здібностей дітей шкільного віку з урахуванням гендерних особливостей.

Література

1. Бабюк С. М. Формування основ здорового способу життя дітей дошкільного віку. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорт та здоров'я людини: зб. наукових праць. Каменець-Подільського національного університету імені Івана Франка. Каменець-Подільськ, 2011. № 1. С. 123-128.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / наук. кер. та заг. ред. О.Л. Кононко. К.: Світич, 2011. 430с.
3. Вільчковський Е. С., Куро О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2004. 428 с.
4. Комісарик М. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Чернівці: Книги XXI, 2013. 484 с.
5. Лях В. И. Совершенствую координационные способности. Физическая культура в школе. 1996. № 4. С. 18-20.
6. Мартиненко О. В. Танцювально-ритмічний комплекс як засіб розвитку творчих здібностей дітей дошкільного віку. Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. Бердянськ, 2005. С.46-48.
7. Моргун І. Н. Физкультурное образование детей 5-6 лет на основе взаимодействия семьи и педагогов дошкольных образовательных учреждений: дисс ... кандидата пед. наук: 13.00.04. Киев, 2001. 181 с.
8. Н. В. Андренко, М. І. Сорокопуд, А. М. Щербак. Фізичний розвиток майбутнього першокласника Х.: «Ранок», 2012. 256 с. (Впевнений старт)
9. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2014. 37 с.
10. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: «ОБС», 2007. 271 с.
11. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.
12. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку: навч.-метод. посіб. / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Л. В. Лохвицька, Л. А. Сварковська. Київ: Генеза, 2013. 127 с.
13. Яхно Є. Г. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей на 5-6-му році життя. Спортивний Вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2009. № 2-3. С. 41-43

Reference

1. Babyuk S. M. Formuvannya osnov zdorovoho sposobu zhyttya ditey doshkil'noho viku. Suchasni problemy fizychnoho vykhovannya, sport ta zdorov'ya lyudyny: zb. naukovykh prats'. Kamenets'-Podil'skoho natsional'noho universytetu imeni Ivana Franka. Kamenets'-Podil'sk, 2011. № 1. S. 123-128.
2. Bazova prohrama rozvytku dytyny doshkil'noho viku «YA u Sviti» / nauk. ker. ta zah. red. O.L. Kononko. – K.: Svitych, 2011. – 430s.
3. Vil'chkovs'kyi E. S., Kuro O. I. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya ditey doshkil'noho viku: navch. posib. Sumy: Universytet-s'ka knyha, 2004. 428 s.
4. Komisaryk M. Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya ditey doshkil'noho viku. Chernivtsi: Knyhy KHKHI, 2013. 484 s.
5. Lyakh V. I. Sovershenstvuyua koordinatsionnyye sposobnosti. Fizicheskaya kul'tura v shkole. 1996. № 4. S. 18-20.
6. Martynenko O. V. Tantsyval'no-rytmichnyy kompleks yak zasib rozvytku tvorchykh zdibnostey ditey doshkil'noho viku. Optymizatsiya protsesu fizychnoho vykhovannya v systemi osvity. Berdyans'k, 2005. S.46-48.
7. Morgun I. N. Fizkul'turnoye obrazovaniye detey 5-6 let na osnove vzaimodeystviya sem'i i pedagogov doshkol'nykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniy: diss ... kandidata ped. nauk: 13.00.04. Kiyev, 2001. 181 s.
8. N.V. Andrenko, M.I. Sorokopud, A.M. Shcherbak. Fizychnyy rozvytok maybutn'oho pershoklasnyka KH.: «Ranok», 2012. – 256 s. (Vpevnenny start)
9. Panhelova N. YE. Teoretyko-metodychni zasady formuvannya harmoniyno rozvynenoyi osobystosti dytyny doshkil'noho viku v protsesi fizychnoho vykhovannya : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya doktora nauk z fiz. vykh. i sportu: spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychno vykhovannya riznykh hrup naselennya». Kyiv, 2014. 37 s.
10. Serhiyenko L. P. Praktykum z teoriyi i metodyky fizychnoho vykhovannya: Navchal'nyy posibnyk dlya studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv fizychnoho vykhovannya i sportu. Kharkiv: «OVS», 2007. 271 s.

11. Serhiyenko L. P. Testuvannya rukhovoykh zdbnostey shkolyariv: navch. posib. Kyiv: Olimpiys'ka literatura, 2001. 440 s.
12. Fizychnye vykhovannya, osnovy zdorov'ya ta bezpeky zhyttyediya'nosti ditey starshoho doshkil'noho viku: navch.-metod. posib. / O. L. Bohinich, N. V. Levinets', L. V. Lokhvyts'ka, L. A. Svarkovs'ka. Kyiv: Heneza, 2013. 127 s.
13. Yakhno YE. H. Vikova dynamika fizychnoho rozvytku i fizychnoyi pidhotovlenosti ditey na 5-6-mu rotsi zhyttya. Sportyvnyy Visnyk Prydniprov'ya: naukovo-praktychnyy zhurnal. 2009. № 2-3. S. 41-43.;

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).15

Гуцул Н.З.

канд.фіз.вих, ст. виклад. кафедри ФВ, Українська академія друкарства

Окопний А.М.

канд.фіз.вих, доцент кафедри педагогіки та психології

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Сосновський Д.Д.

ст.викладач, заслужений працівник фізичної культури і спорту, заслужений тренер України з боксу

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Котельник А.М.

директор академії боксу ім. А. Котельника, м. Львів

Мисишин П. О.

заступник директора Промовтерської компанії АК-1 та

керівник навчально-тренувального центру АК-1, м. Львів

ПОКАЗНИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОКСЕРІВ ІЗ ВРАХУВАННЯМ РІЗНИХ МАНЕР ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ

Бокс є одним із відомих і видовищних видів спортивних одноборств в нашій країні і закордоном. Прогрес спорту визначається на підставі об'єктивних знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості спортсменів із урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності і індивідуальних можливостей спортсменів-одноборців. У змагальній діяльності, відображаються позитивні та негативні сторони майстерності боксерів, а отже й особливості сучасного боксу. Однак виявити їх не так просто через складність поєдинків під час змагань, тобто власне самої змагальної діяльності, що складається з великої кількості найрізноматніших аспектів процесу та, відповідно, способів їх вивчення. В теорії і методиці боксу нами не виявлено чіткої концепції вивчення закономірностей розвитку змагальної діяльності. Результати розрізаних експериментальних і теоретичних досліджень даного напрямку важко піддаються систематизації у зв'язку з різними цілями, завданнями і методами цих досліджень, що знижує цінність отриманих наукових даних.

Ключові слова: боксери, змагальна діяльність, манера ведення бою.

Natalia Hutsul, Andriy Okopnyy, Dmytro Sosnovsky, Andriy Kotelnik, Petro Mysyshyn. Indicators of the effectiveness of the competitive activity of boxers, taking into account different manners of fighting. Boxing is one of the famous and spectacular sports in our country and abroad. The progress of sports is determined on the basis of objective knowledge about the structure of competitive activities and the preparation of athletes, taking into account the general laws of the formation of sports skills and the individual capabilities of single-player athletes. In competitive activities, the positive and negative sides of boxers' skill are reflected, and therefore the features of modern boxing. However, it is not so easy to detect them due to the complexity of the matches during the competition, i.e. the competitive activity itself, which consists of a large number of the most diverse aspects of the process and, accordingly, ways of studying them. In the theory and methodology of boxing, we did not find a clear concept of studying the patterns of the development of competitive activity. We performed a selection of technical and tactical indicators of sports activity, which are determined primarily by the total number of blows and were used during the fight: the coefficient of effectiveness of blows (KEU) - the ratio of the number of blows that reached the goal to the total number of blows inflicted during the fight; defense reliability coefficient (DRC) - the ratio of the number of effective blows to the total number of blows inflicted during the fight; density of technical actions (SHTD) - the ratio of the number of hits that reached the goal to the duration of the match (in minutes); attack interval (IA) - the ratio of the duration of the fight (in seconds) to the total number of blows inflicted during the fight. The results of various experimental and theoretical studies in this direction are difficult to systematize in connection with the various goals, tasks and methods of these studies, which reduces the value of the obtained scientific data. The rules of boxing competitions, including the fight formula, were often changed during the period under consideration. The return to the previous 3x3 system again changed the requirements for the standards of organizing competitive activities of athletes in amateur boxing. As it was shown above, when the battle formula is changed, the parameters of the competitive activity also undergo changes, for example, the battle density indicator increases. In this regard, in the training process, it is necessary to take into account the rules by which the future fight is planned. This will make it possible to transform sports loads in a timely manner, taking into account the revealed patterns of changes in competitive activity indicators.

Keywords: boxers, competitive activity, manner of fighting.

Постановка проблеми. Найкращою мірою стану тренуваності спортсмена є його спортивний результат, що вимірюється в секундах, кілограмах або метрах. Складніше визначити стан тренуваності у спортсменів-єдиноборців, де