

Подальші дослідження передбачаються провести у напрямі вивчення інших проблем комплексного контролю в управлінні тренувальним процесом вершників у кінному спорті.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артамонова Л., Евдокимов А. Учебник по выездке спортивной лошади: Москва: Аквариум, 2007. 240 с.
2. Климке, И. Казанцева С. Кавалетти А. Выездка и прыжки. Москва: АКВАРИУМ ЛТД, 2012. 208 с.
3. Левина А. Как правильно ездить верхом. Москва: Аквариум, 2007. 154 с.
4. Моррисон Л. Верховая езда: простые шаги к успеху. Москва: Астрель, 2006. 140 с.
5. Орендовська О.А. Міщенко О.В. Основи тренувального процесу вершників на етапі попередньої базової підготовки. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції*: / відповід. ред. Д.В. Бермудес – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С -109.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Киев. Олимпийская литература, 2004. -881 с.
7. Штайн В. Штайн Н. Кисильова Н. Верховая езда и преодоление препятствий. Москва: ООО АКВАРИУМ БУК, 2004. 256 с.
8. Штрюбель Ф., Архипова А. Учимся преодолевать препятствия: Москва: ООО АКВАРИУМ БУК, 2003. 128 с.

**Орехов Олег, Бермудес Діана**

## РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано необхідність розвитку координаційних здібностей в процесі спортивної підготовки боксерів. Визначено, що різні види координаційних здібностей є важливими у тактико-технічній підготовленості боксерів.

**Ключові слова:** координаційні здібності, спортивна підготовка, боксери.

### **Oriekhov Oleh, Bermudes Diana. THE ROLE OF COORDINATION ABILITIES IN THE PROCESS OF SPORTS TRAINING OF BOXERS**

**Abstract.** The article theoretically substantiates the need for the development of coordination skills in the process of sports training of boxers. It is determined that different types of coordination skills are important in the tactical and technical training of boxers.

**Key words:** coordination skills, sports training, boxers.

**Актуальність.** Бокс – один з технічно складних видів спортивних одноборств, що має спеціально організовану спортивну діяльність, яку спрямовано на розвиток і удосконалення рухового потенціалу. Цей вид спорту займає особливе місце серед різних видів спортивної діяльності завдяки поєднанню високого рівня інтелектуальних і фізичних здібностей.

Основи структури рухових дій відображено в працях Н. А. Бернштейна, Л. В. Волкова, В. М. Костюкевича, Т. Ю. Кручевич, Б. М. Шияна та ін. [1; 2; 5; 7;8].

Різними авторами досліджено, що для ефективної реалізації процесу спортивної підготовки боксерів необхідний оптимальний рівень розвитку координаційних здібностей. У процесі підвищення рівня розвитку координаційних здібностей боксерів є значні резерви реалізації рухового потенціалу [6].

Таким чином, значущість ролі розвитку координаційних здібностей у боксі визначили актуальність нашої роботи.

**Мета роботи** полягає у теоретичному обґрунтуванні ролі координаційних здібностей в процесі підготовки боксерів.

**Основні результати дослідження.** Аналізом результативності змагальної діяльності боксерів визначено, що у боксі значущою координаційною здібністю є спритність [6]. Недостатня увага до їх розвитку та вдосконаленню часто призводить до зупинки росту спортивної прогресування.

Необхідний рівень розвитку спритності часто визначає результативність змагальної діяльності в умовах, що вимагають прояву швидкості дій, уміння розраховувати просторово-силові і просторово-часові параметри рухів, здатність швидко і своєчасно реагувати на мінливість ситуацій. Рівень розвитку координаційних здібностей обумовлює підвищення здатності до управління просторовими, часовими і силовими, динамічними параметрами рухів, а швидке пристосування до мінливих і незручних умов, дозволяє краще контролювати відчуття, сприйняття, емоції, концентрувати зусилля на виконанні динамічних рухових дій, економічне виконання рухів та ефективне засвоєння нових фізичних вправ [7; 8].

Фахівці в області теорії і методики спортивного тренування визначають, що координаційні здібності не можуть в повній мірі проявлятися при низьких показниках м'язової сили, швидкості, витривалості, гнучкості, рухливості суглобів тощо [5].

Для боксу характерні рухові дії, виконання яких обумовлено особливостями функціонування нервової системи, підвищенням функціональної лабільності, точного диференціювання рухів, а також морфологічними факторами. Тому протягом всього періоду підготовки спортсменів боксерів відбувається розвиток і вдосконалення різних якісних сторін рухової діяльності, а виконання досить складних фізичних вправ пов'язане з одночасним проявом кількох координаційних здібностей.

Так, ефективність атакуючого удару визначається величиною докладених м'язових зусиль, точністю влучення в ту чи іншу зону, швидкістю виконання рухового акту, рівнем рухливості і гнучкості, своєчасним добором рухів, що забезпечують зміну позиції боксера.

Результативність виконання прийомів у боксі в значній мірі визначається часом рухової реакції. Тобто, здатності в секунди вловити напрям і характер руху суперника, випередити його дії, або ухилитися від атакуючого удару, що в значній мірі зумовлюється рівнем комплексного прояву фізичних якостей і координаційних здібностей.

Рівень розвитку того чи іншого виду координаційних здібностей визначаються структурної складністю фізичної вправи. Приріст показників якісних сторін рухової діяльності обумовлений рівнем взаємозв'язку та ступенем прояву координаційних здібностей. Тому результативність навчально-тренувального процесу суттєво залежить від розвитку координаційних здібностей.

Підкреслюючи значення координаційних якостей, багато фахівців в галузі фізичної культури і спорту, зокрема боксу відводять розвитку і вдосконаленню означеної фізичної якості провідне місце. Дослідження ролі розвитку координаційних здібностей в процесі тактико-технічної підготовки боксерів обумовлює необхідність виявлення особливостей її прояву, механізмів впливу на м'язову роботу, результативність змагальної діяльності.

Існують дослідження, що присвячено розвитку і тренуванню відчуття часу в спортивній діяльності боксерів, які показали, що точність сприйняття часових параметрів визначає успішність будь-якої діяльності і залежить від ряду об'єктивних і суб'єктивних факторів, зокрема, особливостей свідомості і психофункціонального стану організму, мотивації, настрою та ін. [4].

Ступінь відповідності суб'єктивної оцінки ходу часу визначається в ступенем рівнем тренуваності, що у боксерів проявляється в «відчутті раунду», «відчутті дистанції», «відчутті удару», і пов'язано з м'язово-руховими відчуттями швидкості реакції і темпу рухових дій.

Таким чином, точність сприйняття часових параметрів нерозривно пов'язана з рівнем сформованості просторово-часових характеристик руху, тобто координаційних здібностей.

Спритність значною мірою визначається ступенем розвитку нервової, міжм'язової і внутрішньом'язової координації, тобто групою фізіологічних механізмів, що забезпечують раціональне взаємодія між ефektorними і рецепторними процесами. Провідними структурними компонентами спритності є латентний період вирішення складних рухових завдань в умовах вибору, швидкість моторного компонента, яка обумовлена скорочувальними властивостями м'язів і синхронізацією рухових і вегетативних функцій. Здатність засвоювати складно-координаційні рухові дії відповідно їх просторово-силовими і просторово-часовими параметрам, швидко адаптуватися до мінливих умов діяльності, своєчасно вибирати більш ефективні варіанти фізичних вправ при дефіциті часу визначається, значною мірою, зменшенням або скороченням латентного періоду [5; 6; 7; 8].

Швидкість моторного компонента – наступний важливий складовий елемент фізіологічного механізму спритності, який в значній мірі обумовлюється нервовою, внутрішньо м'язовою і міжм'язовою координацією. М'язові волокна характеризуються різною швидкістю скорочення, що визначається співвідношенням кількості рухових одиниць в м'язі з їх різною швидкістю скорочення. Існує пряма залежність між частотним діапазоном імпульсної активності мотонейронів і швидкісними скорочувальними властивостями м'язових волокон [1]

Синхронізація рухових і вегетативних функцій, як наступний компонент спритності, забезпечується особливостями діяльності центральної нервової системи, що має високу підпорядкованість і узгоджений характер. При більш високому рівні координації рухова і вегетативна системи швидше включаються в роботу, тому боксер з кращими показниками спритності швидше оцінює ситуацію і точніше завдає атакуючий удар.

Результативність атакуючого удару визначається раціональним розташуванням ланок тіла, точністю проведення прийому, своєчасним розподілом м'язових зусиль. Чим вище рівень розвитку спритності, тим більш злагоджено відбувається включення усіх систем, що забезпечують необхідний рух.

Таким чином, якісне виконання фізичної вправи, відповідно до заданих параметрів, обумовлюється його структурним змістом, а також рівнем розвитку провідних координаційних якостей в їх тісному взаємозв'язку і взаємозумовленості. Однак при цьому зберігаються специфічні особливості прояву кожної рухової координації. Вивчення цих особливостей дозволило встановити провідну роль розвитку координаційних здібностей, які є одним з важливих показників тактико-технічної підготовленості боксерів.

Отже, недостатній рівень розвитку координаційних здібностей негативно позначається на якісних параметрах рухових дій і не дозволяє належним чином реалізовувати природні, фізичні, інтелектуальні та психоемоційні можливості боксера.

**Висновки.** Аналізом наукової та методичної літератури з'ясовано, що результативність змагальної діяльності боксерів значною мірою залежить від координаційних здібностей спортсмена. Недостатня увага до їх розвитку та вдосконалення часто призводить до зупинки росту спортивної прогресування.

Визначено, що координаційні здібності не можуть в повній мірі проявлятися при низьких показниках м'язової сили, швидкості, витривалості, гнучкості, рухливості суглобів тощо. Якісне виконання фізичної вправи обумовлюється його структурним змістом, а також рівнем розвитку провідних координаційних якостей в їх тісному взаємозв'язку і взаємозумовленості. Вивчення цих особливостей дозволило встановити провідну роль розвитку координаційних

здібностей, які є одним з важливих показників тактико-технічної підготовленості боксерів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активности. Москва: Наука, 1990. 492 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
3. Глоба Г. В. Оптимізація системи фізичного виховання боксерів ЗОШ на основі інноваційної технології аеробного спрямування. *Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту*. Львів. 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 169–173.
4. Дегтяров И. П. Тренированность боксеров. Киев: Здоровье, 2005. –144 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. С. 52–58.
6. Круцевич Т. Ю., Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта боксерівської молоді: концептуальні підходи до розгляду. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ. 2009. № 3. С. 48–51.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. / за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., переробл. та допов. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. 456 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного досягнення. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.

**Поліщук Владислав, Ворона Віта**

## ОСНОВИ РОЗВИТКУ ПРОВІДНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто основи розвитку провідних фізичних якостей лижників-гонщиків. Визначено, що умови розвитку силової витривалості і швидкісно-силових якостей лижників залежать від етапу підготовки. Розвиток швидкісної сили лижників-гонщиків потребує комплексного використання різних методів.

**Ключові слова:** лижники-гонщики, фізичні якості, засоби, методи.

### **Polishchuk Vladislav, Vorona Vita. FUNDAMENTALS OF DEVELOPMENT OF EXCELLENT PHYSICAL QUALITIES OF SKIERS-RACERS**

**Abstract.** The article considers the basics of the development of the leading physical qualities of skiers-racers. It is determined that the conditions for the development of strength endurance and speed-strength qualities of skiers depend on the stage of training. The development of speed strength of skiers requires the integrated use of various methods.

**Key words:** skiers-racers, physical qualities, means, methods.

**Постановка проблеми.** В останній час суттєво зросла швидкість пересування трасою у лижній гонці, як класичним, так і у вільним стилем. Все це забезпечило високу щільність результатів