

більш прогресивного результату та інноваційних педагогічних технологій, на основі яких удосконалюється тактика та техніка гри у волейбол.

### Список використаної літератури

1. Бурла А. О. Структура фізичної та технічної підготовки юних волейболістів. Сумський державний університет. Суми. 2017. С. 58 – 61.
2. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре. Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2016. С. 144.
3. Матвеев Е.М. Волейбол школа движений. *Физическая культура в школе*. 2018. С. 23 – 27.
4. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. Національна академія статистики, обліку та аудиту. 2018. С. 58.
5. Шльонська О. Л. Оцінка та інтеграція результатів змагальної діяльності волейболістів високої кваліфікації. 2016. С. 35 - 40.

## ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ УДАРІВ У ЮНИХ БОКСЕРІВ

*Стахов Є. Є., Чорний В. В.*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті проаналізовано деякі особливості вивчення та формування техніки ударів в боксі. На основі аналізу літератури встановлено, для кожного удару існує момент, при якому тільки він виявиться найбільш ефективним. Тому саме вміння підбирати правильні удари і їх комбінації є запорукою успіху будь-якого боксера.

**Вступ.** В боксі головним і єдиним засобом досягнення перемоги над противником служить удар. Одночасно удар є найважливішим компонентом техніки сучасного боксу. Для того, щоб здобути перемогу на рингу, необхідно наносити точні, швидкі й акцентовані удари [1]. У переважній більшості досліджень, присвячених тренувального процесу боксерів [2, 3] використовуються різноманітні режими фізичних навантажень та їх поєднань, спрямовані на розвиток виключно скорочувальних характеристик скелетних м'язів. Пошук принципово нових засобів і методів підвищення фізичної працездатності спортсменів залишається актуальним.

**Мета дослідження** – на основі аналізу літературних джерел узагальнити на систематизувати дані щодо навчання та удосконалення техніки виконання ударів в боксі.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної наукової і методичної літератури з проблеми дослідження

**Результати дослідження та їх обговорення.** Щоб успішно опанувати обертянням тулуба і перенесенням маси тіла з ноги на ногу, розвинути техніку одиночних ударів, слід починати навчання з фронтального положення. Вправи стоячи на місці з різних бойових положень з кроком вперед, назад і в сторони слід вивчати в колоні по 4-6 осіб. Виконання проводиться під рахунок, окремо, з зупинками для того, щоб можна було перевірити правильність дій кожного спортсмена. Це дуже важливо, тому що неправильно вивчені основні рухи можуть стати головною перешкодою для подальшого зростання спортивної майстерності [5]. Після того як група засвоїть окремі рухи, слід переходити до оволодіння навичками кількох злитих дій, наприклад, після прямих ударів різнойменною рукою з прямої позиції виконати ці ж удари однойменно. При діях правою рукою переміщати масу тіла на однойменну ногу. Вправи, пов'язані з безперервним пересуванням, виконувати в колі, обличчям до центру; якщо вони вимагають бокового пересування, то спортсмени можуть вийти з колони і відпрацьовувати їх самостійно. Кожен спортсмен, пересуваючись у всіх напрямках, індивідуально удосконалює техніку нанесення ударів, переходить від одного виду діяльності до іншого, поєднує їх в різні комбінації.

У міру засвоєння різноманітних рухів темп виконання вправ слід збільшувати. Найскладнішим на цьому етапі є зв'язування прямих ударів з ударами збоку і знизу. Можна порекомендувати виконання двох-трьох дій в різних поєднаннях, наприклад: прямий - прямий, прямий - боковий, боковий - знизу тощо.

Після групового заняття з техніки ударів тренер переходить до індивідуального вивчення і вдосконалення боксерами ударів по лапі, мішку [4].

Спочатку наносять одиночні удари з місця з усіх положень (як однойменною, так і різнойменною), потім з кроком вперед, назад і в сторони. Далі дії зв'язуються в два-три удари в різних поєднаннях і з різних положень. З метою розвитку швидкості дій, тренер спочатку вказує, якими ударами користуватися, потім ставить певні завдання, виставляючи несподівано то ліву, то праву лапу для удару (прямого, збоку або знизу). Надалі він надає ініціативу спортсмену, який довільно, на свій розсуд, завдає один або два наступних один за одним несильних ударів. Бажання початківця завдавати сильних ударів раніше, ніж він в достатній мірі опанує технікою, змушує надмірно напружуватися, що веде до неточних дій, зайвих рухів. Треба домогтися легких, не напружених ударів, але в той же час швидких і точних. Щоб цього досягти, слід використовувати для вправ пневматичні груші і м'ячі на гумі [5].

Вправи в ударах під час пересувань вперед, назад і по колу треба проводити після того, як боксер засвоїть дії стоячи на місці і з кроками у фронтальному і боковому положеннях. Найкраще робити це в колоні, не заважаючи один одному. Тренер повинен стежити, щоб

спортсмени при виконанні будь-яких ударів зберігали правильне положення кулака (пальці зігнуті і притиснуті до долоні, великий палець притиснутий до середньої фаланги вказівного).

**Висновки.** Резюмуючи, слід зазначити, що техніка ударів в боксі - це вміння використовувати найбільш підходящі комбінації в конкретному поєдинку. Для кожного удару існує момент, при якому тільки він виявиться найбільш розумним, правильним і ефективним. Тому саме вміння підбирати правильні удари і їх комбінації є запорукою успіху будь-якого боксера. При цьому зовсім необов'язково, щоб дані удари були найсильнішими і швидкими.

### Список використаної літератури

1. Аксютін В. В. Вплив психофізіологічних характеристик боксерів на стиль ведення поєдинку : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт”. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2016. 22 с.
2. Антонюк А. Е., Герасимишин В. П., Чуйко Ю.А. Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Журнал - Переяслав, 2021. Вып. 1(69), ч. 3. С 36-41.
3. Евгачёв О.А. Кийзбаев М.С. Развитие нокаутирующего удара боксера. *Вестник физической культуры и спорта*. 2017. с 17-27.
4. Реутова О. В., Рода Н. В., Комерческая С.П. Влияние физической подготовки на технико-тактические действия в боксе. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2 (23), 2018. Ст. 229-232.
5. Солодовник Е. М., Курланский А. Д.. Бокс для начинающих, техника и основные правила. *E-Scio*, 3 (42), 2020, С. 194-199.

## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ШВИДКІСНОГО ЛАЗІННЯ У ЧОЛОВІКІВ, ЛІДЕРІВ СВІТОВИХ ЗМАГАНЬ ЗІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ

Уварова Н. В.<sup>1</sup>, Ботнар Б. Г.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»

<sup>2</sup>Харківський професійний коледж спортивного профілю

**Анотація.** Метою даного дослідження є аналіз результатів швидкісного лазіння чоловіків – лідерів світових змагань зі скелелазіння. В рамках дослідження були проаналізовані протоколи найважливіших світових змагань з 2011 по 2019 роки. Було відокремлено найкращий, найгірший та п'ятий результати проходження траси.

**Вступ.** Скелелазна дисципліна «лазіння на швидкість» (швидкісний підйом на трасу висотою 15м) буде представлено, як окрема олімпійська дисципліна на XXXIII Олімпійських