

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ БОКСІ

Гела Владислав Вадимович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Шапаренко І. Є.**

Під рухово-координаційними здібностями розуміють здатність швидко, точно, цілеспрямовано та економно, тобто найбільш досконало, вирішувати рухові завдання (особливо складні та несподівані).

Об'єднуючи цілу низку здібностей, що відносяться до координації рухів, їх можна у певній мірі розділити на три групи:

Перша група – здатність точно вимірювати та регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів.

Друга група – здатність зберігати статичну (позу) та динамічну рівновагу.

Третя група – здатність виконувати рухові дії без зайвого м'язового напруження (скованості).

Рухово-координаційні здібності, що відносяться до першої групи, залежать, зокрема, від «відчуття простору», «відчуття часу» та «м'язового відчуття», тобто відчуття прикладеного зусилля.

Координаційні здібності, що відносяться до другої групи, залежать від здатності утримувати стійке положення тіла, тобто рівновагу, що полягає в стійкості пози у статичних положеннях та балансуванні її під час переміщень [1; 2].

Координаційні здібності, які відносяться до третьої групи, можна розділити на управління тонічною напруженістю та координаційною напруженістю. Перша характеризується надлишковою напруженістю м'язів, що забезпечують підтримку пози. Друга виявляється у скованості, обмеженості рухів, пов'язаних з надмірною активністю м'язових скорочень, надмірним залученням різних м'язових груп, зокрема, антагоністичних м'язів, неповним переходом м'язів з фази скорочення в фазу розслаблення, що перешкоджає формуванню досконалої техніки.

Проявлення координаційних здібностей залежить від низки факторів:

1. Здатність людини до точного аналізу рухів.
2. Діяльності аналізаторів, особливо рухового.
3. Складності рухового завдання.
4. Рівня розвитку інших фізичних здібностей (швидкісні здібності, динамічна сила, гнучкість тощо).
5. Сміливості та рішучості.
6. Віку.
7. Загальної підготовленості (тобто наявності різноманітних, переважно варіативних рухових вмінь та навичок) та інших.

Розвиток координаційних здібностей має чітко спеціалізований характер у професійно-прикладній фізичній підготовці. Багато існуючих і нових (з'являються внаслідок науково-технічного прогресу) видів практичної професійної діяльності не потребують значних м'язових зусиль, але ставлять підвищені вимоги до центральної нервової системи людини [2].

Розв'язання завдань фізичного виховання, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, передусім на заняттях з боксу для дітей 13-14 років, призводить до того, що вони:

– значно швидше та на більш високому якісному рівні опановують різноманітні рухові дії;

– постійно поповнюють свій руховий досвід, який потім допомагає їм успішніше впоратися з завданнями щодо опанування більш складних у координаційному відношенні рухових навичок;

– набувають вміння економно використовувати свої енергетичні ресурси під час рухової активності;

– відчують в психологічному відношенні почуття радості та задоволення від опанування у вдосконалених формах нових та різноманітних рухів.

Вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, є ефективними до того моменту, поки вони не виконуються автоматично. Після цього вони втрачають свою цінність, оскільки будь-яка рухова дія, яка вже опанована та виконується в одних і тих самих умовах, не стимулює подальшого розвитку координаційних здібностей.

Виконання координаційних вправ варто планувати на першу половину основної частини заняття, оскільки вони швидко призводять до втоми.

Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті використовують такі методи: стандартно-повторне виконання вправ; варіативне виконання вправ; використання ігрових методів; проведення змагань.

Аналіз психологічної, педагогічної та методичної літератури показує, що проблема розвитку координаційних здібностей у боксерів віком 13-14 років досліджена недостатньо. Аналіз методологічного аспекту тренувального процесу боксерів 13-14 років свідчить про те, що цей процес має значні можливості для цілеспрямованого, систематичного формування та розвитку їх координаційних здібностей.

Список використаних джерел

1. Воронцов А. І. Метод спряження техніко-тактичної підготовки зі швидкісносиловою підготовкою в тренуванні дівчат та юніорок у боксі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2020. № 7(127). С. 29–32.

2. Конох А., Воронцов А. Пріоритетні напрями вдосконалення системи підготовки у жіночому боксі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С. 11–18.