



Петро Годлевський, к.фіз.вих, доцент;
Володимир Старіков, доцент каф. теор. та мет. фіз. вих.
Національний університет
водного господарства та природокористування,
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я.
Рівне, Україна

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ТРЕНУВАННЯХ БОКСЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Вступ. Рухливі ігри відіграють важливу роль у розвитку молоді, як ефективний засіб у тренувальному процесі з різних видів спорту [2]. Незалежно від складності рухів, запропонована гра має своє особливе значення, а тому може використовуватися відповідно до кожного тренувального завдання. Навіть найпростішій технічній вправі можна надавати ігровий характер [2, 3]. Творче використання ігрового матеріалу в боксі дозволяє охопити процес початкового, поступового оволодіння школою боксу, починаючи з простих елементів і закінчуючи поєдинком зі всіма його особливостями, властивими реальній сутичці. Рухлива гра виступає як один із засобів розвитку фізичних якостей, а також допомагає зняти нервову напругу і викликати позитивні емоції [1].

Мета дослідження: експериментально дослідити ефективність впливу рухливих ігор на розвиток фізичних якостей боксерів-початківців.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, метод вимірювання, метод експертної оцінки.

Результати дослідження та їх обговорення.

Дослідження було проведено у підготовчому відділенні із боксу НУВГП (Національний університет водного господарства та природокористування) впродовж жовтня 2022 – травня 2023 року. Завданнями констатувального етапу експерименту під час запропонованої ігрової діяльності полягало у виявленні вихідного рівня розвитку фізичних якостей. У результаті було визначено, що 10% боксерів-початківців мають високий рівень розвитку «вибухової» сили, середню здатність до подолання опору зовнішнього середовища проявили 50% і низькі показники виявилися у 40% спортсменів.

За результатом проведеного спостереження виявлено, що 24,5% боксерів-початківців мають високий рівень ефективності та правильності виконання технічних рухів під час ігор і вправ, 25% мали середній рівень, що обумовлено характером діяльності, та 50,5% мали низький рівень, що характеризує невміння боксерів-початківців виконувати правильні рухи у визначених умовах.

Виявлено, що 20% боксерів-початківців присутній високий рівень розвитку швидкості під час виконання вправ, команд тренера та іншої діяльності, середні показники показали 20,3% боксерів-початківців, і низькі показники становлять 59,7%, а це свідчить про необхідність подальшої роботи з розвитку швидкості у боксерів-початківців.

На основі спостереження та вимірювання ЧСС визначено, що високий рівень витривалості проявили лише 30% боксерів-початківців, середній – 40,4%, низький – 29,6% рис. 1.

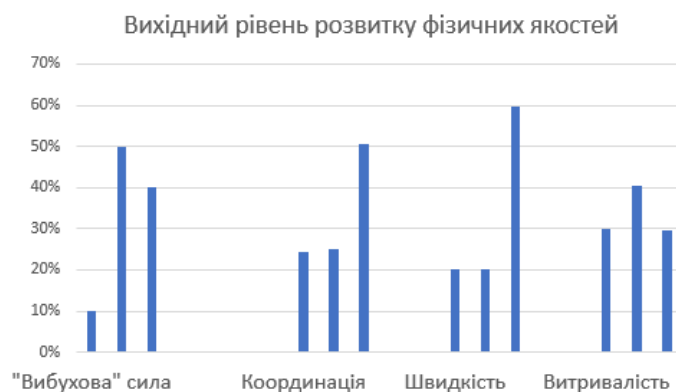


Рис.1. Вихідний рівень розвитку фізичних якостей



Нами з'ясовано, що найгірше у боксерів-початківців розвинена спритність, що пояснюється недостатньою сформованістю у спортсменів складних технічних координаційних рухів. А найкращі результати боксери-початківці продемонстрували щодо розвитку загальної витривалості, що пояснюється достатньою фізичною підготовкою.

Висновки. На основі дослідження було виявлено, що ефективним шляхом розвитку фізичних якостей та спеціальних умінь і навичок боксерів-початківців є проведення рухливих ігор. Запропоновані спеціалізовані рухливі ігри дозволяють швидше і ефективніше формувати навички ведення єдиноборства, необхідні боксерам. Розроблена авторська методика, в основі якої було закладено використання рухливих ігор, передбачає на другому формуючому етапі дослідження сприяти покращенню фізичних та технічних показників боксерів-початківців.

Список використаної літератури.

1. Організація і методика проведення самостійних занять для спрямованого розвитку основних фізичних якостей / упоряд.: І.О. Кудряшов, А.В. Русанов. Харків: ХДУХТ, 2015. 29 с.
2. Рухливі ігри: з методикою викладання: навч. посіб. / упоряд.: Безверхня Г.В., Семенов А.А., Килимистий М.М., Маслюк Р.В. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
3. Balance Exercise (2018, March 24). In American Heart Association. Retrieved April 24, http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/PhysicalActivity/FitnessBasics/Balance-Exercise_UCM_464001_Article.jsp#