

ISSN 2524-0986

 **iScience**™

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выпуск 3(35)
Часть 1

Переяслав-Хмельницкий
2018



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 3(35)
Часть 1

Март 2018 г.

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выходит –12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

Кондратович Андрій Борисович (Київ, Україна) РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	54
Курілова Валентина Іванівна (Глухів, Україна) ЩОДО ПЕРСПЕКТИВИ РОБОТИ З МАЙБУТНІМИ ВЧИТЕЛЯМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПІДВИЩЕННІ ЇХ ІНТЕРЕСУ ДО ДУХОВНИХ ЗНАТЬ ДЛЯ МАЙБУТНЬОЇ РОБОТИ З ПІДРОСТАЮЧИМ ПОКОЛІННЯМ.....	58
Мохунько Олександр Дмитрович, Кривенда Вячеслав Сергійович (Київ, Україна) РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ - ФУТЗАЛІСТІВ ПЕРШИХ РОКІВ НАВЧАННЯ.....	65
Новікова Ірина Василівна (Київ, Україна) ОПТИМІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ.....	71
Пилипенко Микола Іванович, Павленко Віталій Йосипович (Глухів, Україна) ПОШУК ШЛЯХІВ ВИРІШЕННЯ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ СКОЛІОЗУ СЕРЕД ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	74
Пилипко Ольга Олександрівна (Харків, Україна) АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ТА ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 2016 РОКУ З ПЛАВАННЯ.....	80
Пустовойт Петро Андрійович (Глухів, Україна) ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	88
Томашевський Дмитро Володимирович (Київ, Україна) ДИДАКТИЧНІ ПРИНЦИПИ ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ МІСЦЬ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ СТАРШОГО ТА ПОХИЛОГО ВІКУ.....	94
Шпак Віктор (Вітебск, Республіка Беларусь) МОДИФИЦІРОВАНА ОЦЕНКА УРОВНЯ ФІЗИЧЕСКОГО СОСТОЯННЯ ДІТЕЙ 6-7 ЛЕТ.....	98
Мартинюк Юрій Олександрович (Київ, Україна) ЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКОВОГО ТУРИЗМУ У ВИХОВАННІ УЧНІВ 13-14 РОКІВ.....	103
Бекбергенава Рыскуль Шынгысбайкызы, Сирока Лариса Анатольевна, Шаракулов Мерей Шаракулович, Манатов Ядигар Янкунжанович (Алматы, Республіка Казахстан) БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.....	109
Назимок Віктор Васильович (Київ, Україна) ВАЖЛИВІСТЬ ТЕХНІКИ НАВЧАННЯ В БОКСІ.....	113
Агєєв Павло Миколайович, Запольський Дмитро Петрович (Київ, Україна) ВПЛИВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА ТЕХНІКО- ТАКТИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	118

УДК 796

Назимок Віктор Васильович
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ВАЖЛИВІСТЬ ТЕХНІКИ НАВЧАННЯ В БОКСІ

Анотація. Фізична культура як необхідна умова всебічного розвитку особистості спрямована на вдосконалення фізичних і духовних сил молоді людини. Фізичне виховання особистості здійснюється в єдності з розумовим, моральним та естетичним навчанням. Однією із основних ланок системи фізичного виховання у навчальних закладах є факультативні заняття з різноманітних видів спорту. Бокс – мужній та дуже захоплюючий вид спорту. Він є одним з важливих засобів фізичного виховання молоді. Велика популярність боксу пояснюється його видовищністю, високим емоційним напруженням спортивної боротьби й різнобічним впливом на рухові, психічні та вольові якості людини. Для успішного та ефективного спортивного тренування необхідна індивідуальна тактика рухів, адже вона відіграє важливу роль в побудові поединку боксера.

Ключові слова: спорт, бокс, боксер, техніка спортивної боротьби.

Назимок Виктор Васильевич
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт им. Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

Аннотация. Важность техники обучения в боксе. Физическая культура как необходимое условие всестороннего развития личности направлена на совершенствование физических и духовных сил молодого человека. Физическое воспитание личности осуществляется в единстве с умственным, нравственным и эстетическим обучением. Одной из основных звеньев системы физического воспитания в учебных заведениях является факультативные занятия по различным видам спорта. Бокс - мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он является одним из важных средств физического воспитания молодежи. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным напряжением спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Для успешного и эффективного спортивной тренировки необходима индивидуальная тактика движений, ведь она играет важную роль в построении поединка боксера.

Ключевые слова: спорт, бокс, боксер, техника спортивной борьбы.

Viktor Nazymok

National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute»
(Kyiv, Ukraine)

Annotation. Importance of training techniques in boxing. Physical culture as a necessary condition for the all-round development of the individual is aimed at improving the physical and spiritual strength of the young man. Physical education of the personality is carried out in unity with mental, moral and aesthetic training. One of the main links in the system of physical education in educational institutions is the optional classes in various sports. Boxing - courageous and very exciting sport. He is one of the important means of physical education of youth. The big popularity of boxing is explained by its entertainment, high emotional tension of wrestling and versatile influence on the motor, mental and volitional qualities of a person. For successful and effective sports training, individual tactics of movements are necessary, because it plays an important role in building a boxer's fight.

Keywords: sport, boxing, boxer, fighting technique.

Постановка проблеми. За характером рухів бокс належить до ациклічних видів спорту, яким властиве постійне регулювання у змінних умовах і безперервна зміна форм рухів. Це потребує швидких змін координаційних відносин у центральній нервовій системі, що відбуваються на основі тимчасових зв'язків і обумовлені синтетичне діяльністю центрів кори мозку навіть у тому випадку, коли дещо загальмовані.

Фізична підготовка є базою для досягнення високих результатів у боксі. Без хорошої фізичної підготовки в умовах поєдинку ефективний тривалий прояв технічних, тактичних, психічних навичок та якостей боксера просто неможливий. Тому фізична підготовка у єдності з процесом вдосконалення елементів техніки й тактики боксера є однією з провідних ланок тренування в цілому. До основних фізичних якостей кожного спортсмена відносяться сила, швидкість, спритність та витривалість. Ці якості мають важливе значення в будь-якому виді спорту, але проявляються специфічно, під впливом особливостей кожного виду спорту, його техніки й тактики.

Техніка спортивної боротьби - це сукупність дозволених правилами змагань дій борця, спрямованих на перетворення супротивника в предмет діяльності. Провівши предметні перетворення, борець переходить до останньої стадії - вирішення конфлікту.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що теорія і практика навчання боксу нерозривно пов'язана з удосконаленням техніки рухів і розробкою спеціальних фізичних вправ як засобів «виконання рухових дій (їх організацію), за допомогою яких рухові завдання вирішуються доцільно, з відносно більшою ефективністю». Досить велику роль в підготовці боксера відіграє техніка занять [1].

Техніка боксу розглядається, як сукупність прийомів атаки та захисту, застосування яких вимагають обставини бою і можливість спортсменів. Г.О. Джероян і О.П. Топишев визначають техніку боксу як «комплекс спеціальних прийомів, необхідних боксерові для успішного ведення бою. Вона дає можливість у рамках правил бою вирішувати конкретні тактичні завдання в різних бойових ситуаціях».

М.І. Романенко технічною підготовкою називає «... навчання спортсмена техніці рухів і дій як засобу спортивної боротьби і доведення їх до необхідного ступеня досконалості. У процесі спеціальної технічної підготовки боксер вивчає біомеханічні закономірності рухів і дій, практично освоює техніку пересувань, ударів, захистів, контрударів в повному їх взаємодії та координації, надаючи цьому тактичний сенс» [4].

Мета – дослідити важливість техніки навчання боксу для спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Для успішних занять боксом та ведення бою спортсменові передусім необхідно засвоїти техніку боксу.

Техніка боксу являє собою комплекс прийомів захисту та нападу, засвоєних у вигляді рухових умінь та навичок, спрямованих забезпечити найбільш ефективне виконання поставленої мети – перемогу над супротивником.

Техніку бою слід розуміти як раціональність рухів та переміщень, здатних забезпечити максимальну ефективність від виконаних боксером дій.

Техніка боксу є для бійця тією основною зброєю, яку він використовує під час проведення поєдинку. Правильне використання добре засвоєної техніки дозволяє швидко, легко та якісно виконувати складні та різноманітні дії.

Для техніки боксу характерними є послідовність та раціональність дій – кожна наступна дія повинна ніби витікати з попередньої та виконуватися з найменшими витратами енергії та часу [4].

Під час проведення поєдинку постійно відбувається зміна обстановки.

Для неї характерна варіативність спортивних дій в умовах бойової діяльності. Різні типи взаємодії супротивників у боротьбі і в бою визначаються співвідношенням між впливом одного єдиноборця і відповідними діями іншого. Взаємодія в спортивних єдиноборствах носить тимчасовий характер і стає конфліктною взаємодією, яка характеризується переходом від перерахованих вище взаємодій з противником до проведення проти нього впливів або протидій. Протидія направлена на постійне руйнування впливів противника і не допускає переходу до тимчасового взаємодії.

Розуміння техніки спортивної боротьби, як правило, не викликає у фахівців спорів - розбіжності починаються при розгляді тактики. При традиційному підході до суб'єктно-об'єктним відносинам борців кожен з них у ролі суб'єкта здійснює вплив у вигляді виконання тактичних і технічних дій [1, 3].

Стратегічна взаємодія борців спрямована на збільшення свого змагального потенціалу і зниження змагального потенціалу противника з урахуванням можливого напрямку розвитку конфлікту і застосовуваних у ньому тактичних і технічних дій.

Тактична взаємодія з противником здійснюється за допомогою дій, спрямованих на зменшення його змагального потенціалу до рівня, що дозволяє проводити конкретні технічні дії (здійснювати предметне перетворення), які дозволяють отримати проміжний і остаточний результати боротьби. Вибір тактичних і технічних дій здійснюється до й у ході тактичної взаємодії [2].

Тактика проведення технічних дій у спортивних єдиноборствах - це сукупність способів і методів управління конфліктною взаємодією з противником, спрямованих на зменшення його змагального потенціалу по

відношенню до проведення конкретного предметного перетворення (технічного дії).

Основоположний принцип сучасної науки, розглядає організм людини як єдине ціле, що існує в тісному взаємозв'язку і взаємозумовленості з зовнішнім середовищем. Непохитність даного положення пояснюється тим, що всі органи людського організму тісно пов'язані між собою, перебувають у постійній взаємодії і є складною саморегулюючою системою. Діяльність організму як єдиного цілого включає взаємодію психіки людини, його рухових і вегетативних функцій з різними умовами навколишнього середовища, в тому числі і умовами спортивної діяльності [5].

Подібний перелік визначень і понять можна продовжити, однак уже з вищевикладеного випливає, що під "технікою" мається на увазі інтегральний показник рухової підготовленості спортсменів до виконання рухів у боксі. Л.П. Матвеев пише, що «фізичною підготовкою спортсмена прийнято називати виховання його фізичних якостей, що проявляються в рухових здібностях, необхідних у спорті. Специфічний зміст фізичної підготовки складає виховання силових і швидкісних здібностей, витривалості та гнучкості. У цілому ця сторона спортивної підготовки в більшій мірі, ніж інші, характеризується фізичними навантаженнями, які впливають на морфофункціональні властивості організму та направляючими тим самим його розвиток. Фізична підготовка в цьому відношенні є основоположною стороною змісту спортивного тренування» [4].

Ефективність навчально-тренувального процесу в багатьох випадках залежить від побудови занять. Недивлячись на різну ціленаправленість обумовлену віковими особливостями, технічною і тактичною підготовленістю тих, що займаються, періодом тренування та іншими чинниками, навчально-тренувальне заняття проводиться у відповідності з певними закономірностями, загальними для всіх видів спорту [3, 5].

Практичні заняття в боксі поділяють на навчально-тренувальні і тренувальні.

Навчально-тренувальні заняття переважають при навчанні початківців і боксерів нижчих розрядів. На навчально-тренувальних заняттях боксери набувають нових навиків і вдосконалюють те, що напрацювали раніше.

Повтор рухів або дій вже є тренуванням. Поступове і якнайширше засвоєння технічних прийомів закріплюється в умовному і вільному бою. Тому форма навчально-тренувального заняття прийнятна для боксерів всіх розрядів [3, 4].

Викладач повинен послідовно вводить в кожне заняття нові вправи і дії, враховуючи при цьому якість засвоєння пройденого матеріалу для забезпечення спадковості в навчанні.

На тренувальних заняттях боксери вдосконалюють фізичні і психічні якості і техніко-тактичні навички. Навчально-тренувальні і тренувальні заняття проводяться як з групою, так й індивідуально [2].

Висновки. Встановлено, що рухова активність є основним фактором підвищення рівня фізичної підготовленості і адаптації організму до несприятливих умов навколишнього середовища, виявлено шляхи формування у студентської молоді потреби до занять фізичними вправами протягом усього життя. Фізична підготовленість є важливою характеристикою

стану здоров'я та інтегральним показником фізичної активності студентів. Рівень фізичної підготовленості студента залежить від оволодіння ним засобами, формами та видами фізичної підготовки, які використовуються під час навчальних і самостійних занять фізичними вправами.

Бокс є доступним видом спорту, так як не обмежує можливостей тих хто ним займається. Цей вид спорту є ефективним засобом різностороннього фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Створення позитивного емоційного фону, нестандартні умови виконання фізичних вправ під час проведення занять з елементами боксу сприяє формуванню стійкого інтересу, в результаті підвищується мотивація студентів до занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Д.М. Анікєєв; Нац.ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2012. – 20 с.
2. Атілов А.А. Школа боксу для початківців / А.А. Атілов. – М.: Фенікс, 2007. – 224 с.
3. Кагалік П. Уроки боксу для початківців / П.Кагалік, С.Райнольд, Б. Кагалік. – М.: Фенікс, 2006. – 196 с.
4. Лазоренко С.А. Рівень рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини / С.А. Лазоренко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2013. - № 4. – С. 34 – 37.
5. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №8. – С. 6 – 14.

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Март 2018 г.

ВЫПУСК 3(35)

Часть 1

Ответственность за новизну и достоверность результатов научного
исследования несут авторы

Ответственный за выпуск: Водяной О.
Дизайн и верстка: Вовкодав А.

Учредитель: ОО "Институт социальной трансформации"
свидетельство о государственной регистрации №1453789 от 17.02.2016 г.

Подписано к печати 5.04.2018.
Формат 60x84 1/16.
Тираж 300 шт. Заказ №042
Изготовитель: ФЛП "Кравченко Я.О."
свидетельство о государственной регистрации В01 №560015
Адрес: 03039, Украина, Киев, просп. В. Лобановского, 119
тел. +38 (044) 561-95-31

Адрес ред. коллегии:
08400, Украина, Киевская обл., г. Переяслав-Хмельницкий,
ул. Богдана Хмельницкого, 18
тел.: +38 (063) 5881858
сайт: <http://iscience.in.ua>
e-mail: iscience.in.ua@gmail.com

