

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.¹, Ботнар Б. Г.²

¹Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»

²Харківський 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

Іграх, що проходять у Парижі у 2024 р. До програми XXXII Олімпійських Ігор (Токіо) включена дисципліна «багатоборство», підведення підсумків у якому проводиться за результатами виступу спортсмена у змаганнях з лазіння), лазіння на складність та боулдерінгу.[1]

Опробування «еталонної траси» відбулося на зимових Олімпійських Іграх у Туріні. Перший старт на Чемпіонаті Світу відбувся у Іспанії у 2007 році. З того часу всі офіційні змагання у лазінні на швидкість проводяться тільки на ній. швидкість проводяться на «еталонній трасі» довжиною 15 метрів. Саме на ній спортсмени встановлюють світові рекорди. Траса повинна відповідати вимогам світової федерації спортивного скелелазіння (ifcs), на змаганнях повинно використовуватися обладнання (стартові платформи, фінішні кнопки, автоматична страховка, тощо) та буди розташоване, згідно стандартів швидкісного лазіння [2]. Чемпіонати України почали проводитися на еталонній трасі починаючи з 2011 р. [3]. Спортсмен із Донецька Данило Болдирев встановив рекорд Світу у 2014 році, пробігши трасу за 5,60 с.

Вже проведено такий самий аналіз результатів лазіння на швидкість у жінок [4], а також приділити увагу пошуку взаємозв'язку між результатами окремих дисциплін скелелазіння (швидкості, складності та боулдерінгу) у багатоборстві. Дослідження у цьому напрямку можуть значно полегшити прогнозування спортивних результатів у олімпійській дисципліні скелелазіння - комбінованому заліку [5].

Метою даного дослідження є аналіз результатів швидкісного лазіння серед чоловіків – лідерів світових змагань.

Завдання дослідження. Виявлення динаміки змін часу проходження швидкісної траси спортсменами – лідерами світових змагань.

Методи. Були проаналізовані результати протоколів найважливіших Світових змагань за рік (Всесвітні Ігри з не олімпійських видів спорту, чемпіонати Світу та Європи) за період з 2011 року по 2019 роки.

Був виділений кращий час на проходження еталонної траси, час п'ятий та десятий за часовим показником.

Результати дослідження та їх обговорення. У 2011 році відстань між 1 та 5 результатом складала 0,67 сек. Цей же показник між 1 та 10 місцем складала 1,09 сек. У 2019 році, відстань між першим та п'ятим часом на чемпіонаті Світу складала 0,215 с, а між 1 та 10 результатом 0,405 с.

Що цікаво, значно скорочується відрив між 5 та 10 місцем на світових змаганнях, що свідчить про підвищення загального рівня спортсменів, що спеціалізуються у швидкісному

лазінні. Значну роль відіграють психологічні здатності спортсмена зберігати спокій та контроль над ситуацією.

Таблиця 1

Час проходження еталонної траси чоловіками на Світових змаганнях: перший, п'ятий та десятий результати (секунди)

Роки	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011
Результат									
1-й час, с	5,542	5,630	5,630	5,830	5,820	5,600	5,980	6,00	6,260
5-й час, с	5,757	5,904	5,940	6,140	6,170	6,100	6,290	6,700	6,930
10-й час, с	5,937	6,114	6,120	6,300	6,420	6,360	6,640	7,210	7,350

На сьогоднішній день в цьому виді скелелазіння на Світових Чемпіонатах та Першостях регулярно виборюють медалі спортсмени Франції, Італії, Росії, Ірану, США, Польщі - країн, які побудували велику кількість "еталонних" скеледромів та мають змогу для участі у міжнародних змаганнях вибрати дійсно кращих серед кращих спортсменів своєї країни.

Висновки. За результатами дослідження виявлено, що часовий проміжок між першим та 10 результатом на світових змаганнях у лазінні на швидкість серед чоловіків у 2019 році скоротився більше ніж вдвічі, у порівнянні з 2011 роком (0,405 с проти 1,009 с). Це засвідчує про значне зростання конкуренції серед спортсменів, і необхідність приділяти значну увагу психологічній та техніко-тактичній підготовці спортсменів.

Список використаної літератури

1. Sport Climbing. Режим доступу: <http://tokyo2020.org/en/games/sport/olympic/sport-climbing/>
2. Sport Climbing. Режим доступу: <http://www.ifsc-climbing.org/index.php/news/item/322-speed-project-are-you-ready-set-go>
3. Уварова Н. В. Сучасні олімпійські перспективи розвитку спортивного скелелазіння. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 2017. Чернігів: Том 2, с. 273-277.
4. Уварова, Н., Кадієва, М. Аналіз результатів швидкісного спортивного лазіння на еталонній трасі серед жінок і перспективи його розвитку на Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2019. Київ: 9 (1), с. 47-51. Doi: 10.32652/tmfvs.2019.1.

5. Kozina, Z., Uvarova, N., Kniaz, H., et. al. The influence of results in various types of climbing on the result in the Olympic Climbing Combined at the 2018 World Cup (men). *Journal of Physical Education and Sport*, 2020: 20 (1), pp: 255 - 261. Doi:10.7752/jpes.2020.01034.

ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ

Фастовець О. О.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У даній статті розглядаються методичні особливості застосування методу колового тренування для виховання фізичних якостей борців. На основі аналізу літературних джерел визначено основні напрями за якими на практиці застосовується метод колового тренування.

Вступ. В даний час тема використання методу колового тренування в навчально-тренувальних заняттях стає все більш актуальною, так як на тренуваннях комплексно використовуються різні методи і прийоми, але перевага завжди віддається методу колового тренування, оскільки даний метод найбільш ефективний для вирішення мети всебічного розвитку основних рухових якостей борців. Вибираючи поєднання методів тренування тренер завжди порівнює свій вибір з тим завданням, який на даному етапі тренування вирішується [1].

Виходячи з цього, на тренувальних заняттях важливе значення надається розвитку фізичних якостей і навчання певним умінням і навичкам. Ці процеси багато в чому взаємопов'язані. Адже навчаючи борців якого-небудь технічного елемента, ми одночасно здійснюємо вплив на розвиток тих чи інших фізичних якостей. Відповідно, працюючи над зміцненням сили, розвитком швидкості або витривалості, створюється необхідна база для більш кращого освоєння рухових вмінь і навичок.

Як зазначають автори [1, 3], основою колового тренування є багаторазове виконання певних дій, рухів в умовах точного дозування навантаження і точного порядку її зміни і чергування з відпочинком. Це відрізняє метод суворо регламентованої вправи від ігрового і змагального методів, для яких характерні лише приблизне регулювання і лише приблизна програма дій.

Отже, фахівці вказують на те, що комплекси вправ підбираються залежно від проходження певної теми і з урахуванням комплектування тренувальної групи. Працюючи за методом колового тренування, повинні враховуватися вікові особливості спортсменів [3, 4].

Мета дослідження – на основі аналізу літератури розглянути особливості застосування методу колового тренування.