

ГОЛЕНКОВА Юлія

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувачка
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу
Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди
<https://orcid.org/0000-0003-1553-8893>
e-mail: golenkovaulia@gmail.com

КУПІН Володимир

здобувач освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету фізичного виховання і спорту
Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди
<https://orcid.org/0009-0002-6104-8676>
e-mail: waldimaer@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БОКСЕРІВ ГРУП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті здійснено аналіз особливостей розвитку координаційних здібностей боксерів груп базової підготовки в навчально-тренувальному процесі. Установлено, що в змагальній діяльності боксерам необхідно ефективно виконувати рухові вправи, що виникають у динамічних і непередбачуваних умовах поєдинку. Розв'язання таких проблем безпосередньо пов'язане з рівнем розвитку координаційних здібностей, що передусім визначає перспективність діяльності спортсменів у подальшому професійному зростанні.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що в структурі спритності та координації виокремлюється комплекс самостійних видів координаційних здібностей, які мають специфічні особливості прояву в боксерській діяльності. Вони можуть бути диференційовані за характером рухових дій, критеріями їх оцінювання та чинниками, що зумовлюють рівень розвитку зазначених здібностей.

Ефективність виконання техніко-тактичних дій у боксі, зокрема удари, ухили, пересування та комбінаційні дії, значною мірою залежить від умінь спортсмена координувати рухи верхніх і нижніх кінцівок, підтримувати рівновагу, орієнтуватися в просторі та своєчасно реагувати на дії суперника. Високий рівень координаційної підготовленості сприяє економному використанню енергетичних ресурсів, підвищенню швидкісно-силових показників, точності технічних дій і стабільності змагальної діяльності.

Установлено, що рівень розвитку координаційних здібностей боксерів зумовлений комплексною взаємодією психофізіологічних функцій: сенсомоторних, пропріоцептивних, перцептивних та інтелектуальних. Найвищих результатів у змагальній діяльності досягають спортсмени, які володіють розвиненими сенсорно-перцептивними можливостями, що забезпечують швидкість реакції, точність сприйняття рухів суперника та оптимальність ухвалення тактичних рішень.

Визначено основні чинники, що впливають на прояв координаційних здібностей боксерів, а також обґрунтовано доцільність використання спеціальних вправ, спрямованих на розвиток рівноваги, відчуття ритму, просторової орієнтації та узгодженості рухів. Запропоновано застосовувати тестування координаційних показників із періодичністю один раз на два місяці, що дозволить тренеру здійснювати моніторинг динаміки підготовленості спортсменів і коригувати зміст навчально-тренувального процесу відповідно до отриманих результатів.

Критеріями оцінювання рівня розвитку координаційних здібностей запропоновано вважати такі показники, швидкість, правильність, раціональність, витривалість у виконанні рухових дій, що мають як якісну, так і кількісну характеристику.

Ключові слова: координаційні здібності, боксери групи базової підготовки, навчально-тренувальний процес, рівновага, ритм, координація, спритність.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.13>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Велика популярність боксу в сучасному світі, його професіоналізація зумовлюють необхідність пошуку нових підходів і методик організації навчально-тренувального процесу. Подальший розвиток боксу та

підвищення рівня спортивних результатів висувають високі вимоги до всіх сторін підготовленості спортсмена, що супроводжується зростанням обсягу та складності рухової діяльності.

У процесі поєдинку боксеру необхідно ефективно розв'язувати завдання, що постійно виникають, зокрема рухові й тактичні, які реалізуються в умовах

непередбачуваних і швидко змінюваних ситуацій. Такі вимоги передбачають прояв спритності, здатності до концентрації та швидкого переспрямування уваги, а також високого рівня просторово-часової точності рухів.

Рівень спортивної майстерності боксера значною мірою визначається його умінням координувати рухи, підтримувати рівновагу, орієнтуватися в просторі та своєчасно реагувати на дії суперника. Це дозволяє спортсмену діяти технічно грамотно, раціонально використовувати енергетичні ресурси, підтримувати високий темп бою, демонструвати ефективні комбінаційні дії та досягати високих спортивних результатів.

Розв'язання зазначених завдань безпосередньо пов'язане з рівнем розвитку координаційних здібностей, що є важливим чинником підвищення техніко-тактичної майстерності боксерів. Саме розвиток координаційних якостей у спортсменів створює для їхнього подальшого зростання і визначає перспективність у професійному спорті. Розвиток координаційних здібностей боксерів групи базової підготовки є однією з ключових передумов підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. У сучасних умовах інтенсифікації спортивної діяльності потреба в удосконаленні методик розвитку координаційних якостей набуває особливої актуальності, оскільки саме вони забезпечують точність, узгодженість і швидкість виконання техніко-тактичних дій.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що проблема розвитку координаційних здібностей спортсменів є предметом уваги багатьох дослідників. В. Платонов зауважує, що в основі координації та спритності знаходиться сукупність взаємопов'язаних координаційних здібностей, серед яких виокремлюють регуляцію динамічних і просторово-часових параметрів, здатність до збереження рівноваги, ритмічність рухів, орієнтацію в просторі та часі, а також внутрішньом'язову та міжм'язову координацію. У контексті боксу ці якості є визначальними, адже від них залежить точність ударів, ефективність пересування на рингу та своєчасність

контратак.

І. Новокшонов вважає, що координаційні здібності відрізняються від спритності тим, що перші проявляються у всіх видах діяльності, пов'язаних із узгодженістю рухів, тоді як спритність передбачає елементи несподіваності, швидкість рішень та миттєве переключення рухових програм. Для боксера така здатність має вирішальне значення під час поєдинку, коли необхідно оперативно реагувати на дії суперника та змінювати тактичну лінію бою.

Розвиток координаційних якостей має бути ключовим завданням тренувального процесу, адже саме вони забезпечують технічну досконалість спортсмена. Це положення повністю узгоджується з поглядами фахівців із боксу, зокрема О. Булатов, який зазначає, що «координаційна стабільність та контроль рухів у поєднанні з тактичною гнучкістю створюють основу технічної майстерності боксера» [2, с. 4].

Координація передбачає можливість ефективного управління рухами та містить такі компоненти, як точність просторово-часових параметрів, рівновага, ритм, орієнтація в просторі, довільне розслаблення м'язів і спритність. У боксі це проявляється в здатності спортсмена підтримувати баланс після удару, точно дозувати силу, контролювати темп бою та зберігати рухову узгодженість навіть у стані втоми. О. Бондаренко слушно зауважує: «Відмінність координаційних здібностей від спритності полягає в тому, що координація проявляється у всіх видах діяльності, пов'язаних з координацією рухів і підтримкою постави, а спритність – це не тільки координація рухів, але й елементи несподіванки, раптовість, що вимагає винахідливості, швидкості перемикання рухів. Спритність служить істотним проявом координаційних здібностей [1, с. 27].

Розвиток координаційних здібностей спортсменів тісно пов'язаний із процесами сприйняття й аналізу власних рухів, розумінням рухового завдання та побудовою оптимальної програми його виконання. Для боксерів це особливо актуально, адже їхня діяльність вимагає високої точності у відчутті дистанції, ритму та моменту атаки. Подібної думки дотримується також Ф. Висоцький, який вказує, що «успіх у боксі визначається не

лише силовими характеристиками, а насамперед здатністю координувати рухи з максимальною економічністю та швидкістю реакції» [3, с. 17]. А. Клименко наголошує, що «при вдосконаленні координації рухів необхідно розвивати здібності до адекватного реагування на мінливі та несподівані змагальні ситуації, підвищення якості просторового орієнтування, вдосконалення уваги, вестибулярної стійкості, координованості рухів, формуванню здібності до оцінки та регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів спортсменів» [4, с. 34].

Узагальнюючи підходи зазначених авторів, можна констатувати, що координаційні здібності мають комплексний характер і виявляються через різноманітні компоненти – від точності просторово-часових параметрів до здатності швидко адаптувати рухову програму до змін умов поєдинку. У підготовці боксерів доцільно диференціювати координаційні здібності за специфікою прояву: просторово-часові, рівноважні, ритмічні, реактивні та адаптивні, що дозволяє цілеспрямовано формувати високий рівень технічної і тактичної майстерності.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

У сучасній теорії та методиці спортивного тренування проблема розвитку координаційних здібностей боксерів залишається одним із найменш ґрунтовно досліджених напрямів порівняно з іншими фізичними якостями. Незважаючи на те, що координація рухів відіграє ключову роль у технічній і тактичній підготовці спортсменів, методики її розвитку та оцінювання рівня сформованості у боксерів потребують подальшого наукового обґрунтування.

Сьогодні недостатньо розроблені критерії для об'єктивного визначення рівня координаційної підготовленості боксерів різних вікових і кваліфікаційних груп. Бракує методичних рекомендацій щодо поетапного вдосконалення координаційних здібностей з урахуванням сенситивних періодів розвитку, коли організм спортсмена є найбільш сприйнятливим до таких навантажень.

Особливої уваги потребує визначення

структури координаційних якостей у боксерів груп базової підготовки, оскільки специфіка цього виду спорту вимагає точного узгодження рухів рук, ніг і корпусу, збереження рівноваги після удару та здатності до ритмічного варіювання дій у поєдинку. Недостатньо вивченими залишаються й вікові особливості формування цих якостей, а також ефективність різних методів і засобів тренування, спрямованих на їх розвиток.

Теоретичні розбіжності в підходах до тлумачення поняття «координаційні здібності» та практична нерозв'язаність питання їх цілеспрямованого розвитку в системі багаторічної підготовки боксерів обумовлюють актуальність цього дослідження. Подальше наукове студіювання цієї проблеми дозволить удосконалити методику тренувального процесу, оптимізувати підбір вправ та сприятиме підвищенню ефективності техніко-тактичної діяльності спортсменів у змагальних умовах.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей розвитку координаційних здібностей боксерів груп базової підготовки в процесі навчання й тренування. Розвідка спрямована на виявлення ефективних засобів і методів удосконалення координаційних якостей, які забезпечують підвищення технічної та тактичної майстерності спортсменів початкового й середнього етапів підготовки.

Методи дослідження: аналіз, синтез та узагальнення науково-методичної літератури з питань розвитку координаційних здібностей у спорті з метою визначення підходів до їх формування в боксі; **порівняння та зіставлення** різних методичних концепцій, спрямованих на розвиток координаційних якостей у спортсменів бойових видів спорту; **емпіричні спостереження та власний практичний досвід** у навчально-тренувальному процесі боксерів, що дозволило з'ясувати специфіку прояву координаційних здібностей на різних етапах спортивного вдосконалення.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Тенденції розвитку сучасного боксу

характеризуються високим рівнем конкуренції та значними обсягами тренувальних і змагальних навантажень. Такі умови висувають підвищені вимоги до організації тренувального процесу та пошуку ефективних шляхів підвищення спортивної результативності без збільшення загального обсягу й інтенсивності навантажень.

Одним із перспективних напрямів оптимізації тренувального процесу є розробка та впровадження методик, спрямованих на вдосконалення координаційних здібностей боксерів, оскільки високий рівень координації рухів забезпечує точність технічних дій, швидкість реакції та стабільність змагальної діяльності спортсмена.

До чинників, що визначають прояв і рівень розвитку координаційних здібностей юних боксерів, можна віднести:

- здатність свідомо сприймати та контролювати рухові завдання, особливо під час зміни тактики та швидких комбінацій;
- формування плану та способу виконання рухів, з урахуванням позиції суперника та умов бою;
- рухова пам'ять – нові рухи й комбінації відбуваються на основі вже засвоєних технік. Чим ширший арсенал рухових комбінацій має боксер, тим легше йому освоювати нові прийоми;
- ефективна внутрішньом'язова та міжм'язова координація, що дозволяє точно контролювати силу, швидкість і траєкторію ударів;
- адаптаційні можливості різних аналізаторів (зір, слух, відчуття рівноваги) відповідно до специфіки боксу. Тренування покращує ці функції, підвищуючи готовність до непередбачуваних ситуацій.

Прояв координаційних здібностей у боксі відбувається в комплексі. Тренування боксерів груп базової підготовки має базуватися на індуктивному методі, де техніка закладається в ранньому віці, адже її складно змінити в подальшому. Тренування слід проводити в умовах, що ускладнюють виконання завдань: брак часу, обмежений простір, різкі зміни сигналів.

Ефективними вправами є:

- біг із різкою зміною напрямку;
- відпрацювання комбінацій ударів у прискореному темпі;
- ведення бою з різною дистанцією до суперника;

- вправи з акцентом на точність та швидкість ударів (наприклад, удари по груші або лапах із закритими очима);

- силові вправи з варіативними обтяженнями;

- вправи на стрибки та швидкі зміни позиції.

Приклади вправ для розвитку координації:

- удари по груші з різних вихідних позицій;

- швидкі комбінації ударів із зміною темпу та напрямку;

- робота на лапах у парі з тренером, де тренер змінює сигнали несподівано;

- стрибки зі скакалкою з поворотами та зміною швидкості;

- вправи з закритими очима для розвитку відчуття позиції та рівноваги.

Розвиток рівноваги в боксі. Рівновага – ключ до контролю ситуації в бою. Її тренують через стійку в різних положеннях з рухами руками, тулубом і ногами; рухи на обмеженій площі (наприклад, робота на платформі чи балансуванні на дошці); комбінації ударів із різкою зміною позиції; виконання технічних дій у стані втоми; використання обтяжень під час роботи.

Для підвищення активності боксерів під час навчально-тренувальних занять доцільно систематично акцентувати увагу спортсменів на значенні координаційних здібностей як однієї з ключових передумов досягнення успіху в поєдинку. Високий рівень розвитку координації забезпечує ефективність виконання техніко-тактичних дій, оперативність реагування на зміну ситуації в поєдинку та стабільність позиції під час атакуючих і захисних дій.

З метою підтримання позитивного емоційного стану та підвищення внутрішньої мотивації спортсменів рекомендується періодично проводити змагальні вправи та контрольні поєдинки, спрямовані на розвиток швидко-координаційних якостей. Такі форми роботи сприяють активізації тренувального процесу, формуванню стійкого інтересу до занять і вдосконаленню рухової культури боксерів.

Оцінювання ефективності тренувальних впливів доцільно здійснювати за допомогою системи тестів, що дає змогу об'єктивно визначити рівень розвитку різних компонентів координації. Підбір тестів має

бути науково обґрунтованим і враховувати специфіку змагальної діяльності боксерів. Регулярний контроль координаційних показників забезпечує можливість своєчасного внесення коректив у навчально-тренувальний процес, що сприяє підвищенню технічної майстерності та спортивної результативності боксерів.

Критеріями розвитку координаційних здібностей боксерів груп базової підготовки можуть бути ознаки, на підставі яких оцінюються здібності: правильність, швидкість, раціональність, винахідливість та витривалість, які мають якісні і кількісні характеристики (табл. 1).

Таблиця 1

Критерії оцінки координаційних здібностей

Вид координаційної здібності	Приклади вправ	Критерії оцінки
Здібність керувати параметрами руху	– робота на лапах із різними сигналами тренера; – удари по груші з різних вихідних позицій; – ведення бою з різкою зміною дистанції.	Точність, швидкість, раціональність рухів.
Здібність до узгодження рухів у рухові дії	– відпрацювання комбінацій ударів; – повторення серій ударів із варіаціями; – аналіз відеозаписів власних тренувань.	Точність, швидкість, стабільність виконання.
	– тривалі комбінації ударів без зниження технічної якості; – серії вправ із короткими інтервалами відпочинку; – робота на лапах або мішку у фінальній частині тренування.	Збереження техніки при втомі, стійкість темпу, контроль рухів.
Здібність до довільного розслаблення м'язів	– комбінації ударів із різною амплітудою та темпом; – вправи з обтяженнями (гантелі, еспандери); – поєднання ударів і рухів ніг.	Економічність, швидкість і точність рухів.
Здібність до збереження рівноваги	– стійка на одній нозі з виконанням ударів; – балансування на платформі або дошці під час роботи з лапами; – комбінації ударів у стрибку чи з поворотами.	Стабільність положення тіла, точність, швидкість реакції.
Здібність до ритмічної діяльності	– стрибки на скакалці з варіюванням темпу; – виконання ударів за звуковими сигналами; – робота під музичний супровід.	Точність, синхронність, ритмічність рухів.
Здібність до орієнтування в просторі	– робота в змінених умовах (обмежений простір, шум, зміна сигналів); – виконання ударів по мішені із заплученими очима; – робота з партнером у нестандартних ситуаціях.	Своєчасність дій, винахідливість, точність.

Таблиця демонструє різноманітні види координаційних здібностей, необхідні для боксерів, та відповідні приклади вправ для їх розвитку. Кожен вид здібності має чіткі критерії оцінки, що дозволяють

контролювати ефективність тренувань. Основна увага приділяється точності, швидкості, стабільності та економічності рухів, здатності адаптуватися до змінених умов і підтримувати техніку навіть при втомі.

Такий підхід забезпечує всебічний розвиток координаційних здібностей, що сприяє підвищенню спортивної майстерності боксерів; здатності свідомо відчувати тіло, контролювати удари і позиції, швидко відтворювати послідовності рухів і точність дій у бою; розвиває узгоджену роботу м'язів, що необхідно для точних і швидких ударів та економії енергії; стабілізує тіло під час ударів, стрибків і поворотів, що критично для техніки та швидких реакцій; допомагає синхронізувати рухи, підтримувати темп і плавність комбінацій; формує здатність швидко підлаштовуватися під непередбачувані умови, що покращує загальну координацію в реальних ситуаціях; дозволяє зберігати точність, швидкість і правильність рухів навіть при фізичній утомі.

6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Координаційні здібності боксерів є різноманітними та специфічними й залежать від особливостей нервової системи спортсмена. Водночас їх можна диференціювати за характером прояву, критеріями оцінки та чинниками, що їх формують. Прояв координаційних здібностей у боксі завжди відбувається комплексно, тому навчально-тренувальний процес боксерів груп базової підготовки повинен будуватися за принципом послідовності: від простих завдань до більш складних із поступовим ускладненням.

Ключовим елементом методики розвитку координаційних здібностей є їх тісний взаємозв'язок з іншими фізичними якостями та видами підготовки спортсмена: фізичною, технічною, тактичною та психологічною. У тренувальному процесі необхідно закладати завдання, що виконуються в ускладнених умовах, зокрема за обмеженням часу та

простору, а також при недостатній або надмірній інформації, що моделює реальні ситуації бою.

Для удосконалення рівноваги боксерів важливо створювати умови, за яких існує ризик втрати, зокрема через зміну позиції під час ударів, роботу на нестабільній опорі або тренування в стані втоми. Розвиток відчуття ритму має базуватися на формуванні раціональної послідовності та взаємозв'язку різних елементів рухів: напрямку та амплітуди ударів, чергуванні напруження й розслаблення м'язів, швидкості й прискорення руху.

До ефективних вправ для розвитку координаційних здібностей боксерів належать: робота на лапах і груші з різною швидкістю й темпом, удари по мішені із заплющеними очима, стрибки та вправи з поворотами, комбінації ударів із переходами в різні позиції. Також корисним є виконання вправ у стані втоми, що розвиває здатність зберігати техніку й баланс під час бою.

Критеріями розвитку координаційних здібностей боксерів можна вважати чотири ознаки: правильність, швидкість, раціональність, витривалість. Вони мають як якісні, так і кількісні характеристики, що дозволяють об'єктивно оцінювати рівень підготовки спортсмена. Тестування боксерів груп базової підготовки рекомендується проводити раз на два місяці, що дає змогу тренеру відстежувати динаміку розвитку й ефективність застосованих методик.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі передбачають створення спеціалізованих методик розвитку координаційних здібностей боксерів різних вікових груп та їх експериментальну перевірку з метою підвищення ефективності тренувального процесу.

Література

1. Бондаренко О. В., Поліщук В. О. Використання складно-координаційних вправ, як одного із засобів розвитку майстерності боксерів. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VII інтернет-конференції*. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. С. 26-29.
2. Булатов О. В. Бокс: теорія і методика спортивного тренування. Харків: ХДАФК, 2018. 284 с.
3. Висоцький Ф. М. Бокс: техніка, тактика, підготовка. Київ: Здоров'я, 2014. 240 с.
4. Клименко А. І. Координаційні здібності в структурі спеціальної рухової підготовленості єдиноборців. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. С. 33-35.
5. Новокшионов І., Соловей А. Вплив засобів боксу на розвиток координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи*. Львів. 2019. Т2. С. 50-51.
6. Платонов В. М. Сучасні системи спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

References

1. Bondarenko, O. V., & Polishchuk, V. O. (2023). Vykorystannia skladno-koordinatsiinykh vprav, yak odnogo iz zasobiv rozvytku maisternosti bokseriv [The use of complex coordination exercises as one of the means of developing boxers' skills]. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorov'ia liudyny: Proceedings of the VII Internet Conference* (Odesa, October 17–18, 2023), 26–29. Odesa: Vydavets Bukaiev Vadym Viktorovych. [in Ukrainian].
2. Bulatov, O. V. (2018). Boks: teoriia i metodyka sportyvnoho trenuvannia [Boxing: Theory and methods of sports training]. Kharkiv: KhDAFK. 284 p. [in Ukrainian].
3. Vysotskyi, F. M. (2014). Boks: tekhnika, taktyka, pidhotovka [Boxing: Technique, tactics, preparation]. Kyiv: Zdorov'ia. 240 p. [in Ukrainian].
4. Klymenko, A. I. (2010). Koordynatsiini zdibnosti v strukturi spetsialnoi rukhovoi pidhotovlenosti yedynobortsiv [Coordination abilities in the structure of special motor readiness of martial artists]. *Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 33–35. [in Ukrainian].
5. Novokshonov, I., & Solovei, A. (2019). Vplyv zasobiv boksu na rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei uchniv starshoho shkilnogo viku [Influence of boxing means on the development of coordination abilities of high school students]. In Ye. Prystupa (Ed.), *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Collection of scientific works in the field of physical education, sports and human health* (Vol. 2, pp. 50–51). Lviv. [in Ukrainian].
6. Platonov, V. M. (2021). *Suchasni systemy sportyvnoho trenuvannia* [Modern sports training systems]. Kyiv: Persha drukarnia. 672 p. [in Ukrainian].

Abstract

HOLENKOVA Yuliia, KUPIN Volodymyr

H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN BOXERS OF BASIC TRAINING GROUPS

The article analyzes the peculiarities of the development of coordination abilities of boxers in basic training groups in the training process. It has been established that in competitive activities, boxers need to effectively perform motor tasks that arise in the dynamic and unpredictable conditions of a fight. Solving such problems is directly related to the level of development of coordination abilities, which primarily determines the prospects for athletes' further professional improvement.

An analysis of scientific and methodological literature has shown that the structure of agility and coordination includes a set of independent types of coordination abilities that have specific features of manifestation in boxing. They can be differentiated by the nature of motor actions, the criteria for their assessment, and the factors that determine the level of development of these abilities.

The effectiveness of technical and tactical actions in boxing, in particular punches, dodges, movements, and combination actions, largely depends on the athlete's ability to coordinate the movements of the upper and lower limbs, maintain balance, orientate themselves in space, and react to the opponent's actions in a timely manner. A high level of coordination training contributes to the economical use of energy resources, increased speed and strength indicators, accuracy of technical actions, and stability of competitive activity.

It has been established that the level of development of boxers' coordination abilities is determined by the complex interaction of psychophysiological functions: sensorimotor, proprioceptive, perceptual, and intellectual. The highest results in competitive activities are achieved by athletes who have developed sensory-perceptual abilities that ensure speed of reaction, accuracy of perception of an opponent's movements, and optimal tactical decision-making.

The main factors influencing the manifestation of coordination abilities in young boxers have been identified, and the feasibility of using special exercises aimed at developing balance, sense of rhythm, spatial orientation, and coordination of movements has been substantiated. It is proposed to test coordination indicators once every two months, which will allow the coach to monitor the dynamics of athletes' preparedness and adjust the content of the training process in accordance with the results obtained.

The criteria for assessing the level of development of coordination abilities are proposed to be the following indicators: speed, clarity, rationality, and ingenuity in performing motor actions, which have both qualitative and quantitative characteristics.

Keywords: coordination abilities, boxers in basic training, training process, balance, rhythm, coordination, agility, technical and tactical training.

Стаття надійшла до редакції / Received 20.08.2025

Прийнята до друку / Accepted 17.09.2025