

ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОКСЕРІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Вережкін О. О., Новицький О. О., Хохла А. І., Хомишин В. П.

Львівський національний медичний університет імені Данила

м. Львів, Україна

Актуальність теми. Сучасний рівень спортивних досягнень у боксі, інтенсивність дій боксерів на рингу вимагає підвищених вимог до рівня їх загальної фізичної та спеціальної підготовленості. Від боксера потрібно поєднання високої фізичної і психічної працездатності, високого ступеня володіння технічним арсеналом і різними формами ведення бою. Ефективність спортивної підготовки, на думку багатьох авторів (П. М. Агеєв 2021; Г. Ф. Васильєв, Е. Я. Крупник 2016; О. А. Гуренко, 2019), виявляється у комплексному використанні її основних сторін (фізичної, технічної, тактичної і психологічної).

Мета дослідження. Визначення ефективності методики підготовки боксерів в умовах навчального процесу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. В процесі досліджень виконувались поодинокі і серійні атакуючі удари з різних бойових дистанцій в силуети суперника. Проводилась серія атакуючих ударів в задану зону, позначену на силуеті, розташованому на стіні (вибір зони для нанесення атакуючого удару визначався тренером, який своєчасно подавав звуковий сигнал, називаючи її номер), виконання атакуючого удару по черзі однією і іншою рукою в різні зони, використання одного-двох фінтів перед нанесенням серії атакуючих ударів, нанесення кількох атакуючих ударів. Вибір ударної дії за видом використовуваної дистанції- довгої та короткої. Також застосовувався в стандартних умовах метод стандартно-повторюваної вправи, а також методика використання спеціальної розмітки. Проведене дослідження свідчить про те, що запропонована методика розвитку здібностей у студентів, які займаються боксом, дає можливість підвищити показники підготовленості.

Висновок. В ході експериментального дослідження підтвердили ефективність практичних рекомендацій з підготовки боксерів, спрямованих на формування фізичної підготовки та апробованих методик у ході навчально-тренувальних занять.