

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ МАЙСТЕРНОСТІ БОКСЕРІВ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТА ТА ТЕСТУВАННЯ

Вережкін Олег Олегович, Новицький Олександр Олександрович, Хомишин Володимир Павлович
Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,

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. Агеев 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 – обґрунтувати і розробити методику формування підготовки боксерів у процесі навчально-тренувальної діяльності. Завдання дослідження. 1. Проаналізувати теоретичні основи вдосконалення підготовки боксерів у структурі навчально-тренувального процесу. 2. Визначити методичний підхід до основ тренування студентів, які займаються боксом 3. Виявити педагогічні умови формування підготовленості боксерів у процесі навчально-тренувальних занять.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування. 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. Результати проведеного експериментального дослідження підтвердили ефективність практичних рекомендацій з підготовки боксерів, спрямованих на формування фізичної підготовки та апробованих методик у ході навчальнотренувальних занять. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою новітніх програм підготовки на основі врахування індивідуальної техніки та вольових властивостей у тренувальному процесі боксерів.