

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Хало П. В., к.техн.н., доц., Бантюков И. В., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)
nabard@yandex.ru*

Одной из основных проблем в современном боксе является ранняя специализация. Если раньше заниматься боксом разрешалось только с 12 лет, то сейчас в этом возрасте уже проводятся международные первенства. В этой ситуации тренеры сталкиваются с основным противоречием, когда количество проведенных соревновательных боев не всегда соответствует уровню специальной подготовленности и, в частности, технико-тактическому мастерству. С этими аспектами подготовки связан и низкий уровень преемственности при переходе юных боксеров из одной возрастной группы в другую, что значительно сдерживает возможности эффективной многолетней подготовки в спорте высших достижений [1, 2].

Гипотеза: последовательное сопряженное применение средств специальной физической и технической подготовки боксеров-юношей способствует развитию уровня скоростно-силовой подготовленности и формированию специальных навыков техники и тактики бокса.

Для подтверждения гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы юных боксеров в возрасте 14-15 лет контрольная (n=11 человек) и экспериментальная (n=11). Экспериментальная группа занималась с использованием средств специальной физической и технической подготовки. Контрольная, занималась по традиционным методикам. Для оценки физической подготовленности использовалось измерение плотности эффективных технико-тактических действий. Для

статистической обработки использовался критерий достоверности различий t-критерия Стьюдента, который показал достоверную эффективность экспериментальной методики в сравнении с традиционной.

Разработанная методика боксеров-юношей позволяет: рационализировать программу децентрализованной подготовки юных боксеров на основе анализа уровня специальной подготовленности; использовать принцип 3-х этапного построения централизованной подготовки к основным соревнованиям, на основе соподчинения уровня подготовленности юных боксеров, достигнутого в результате децентрализованной подготовки.

Литература:

1. Хало П. В., Хвалебо Г. В., Лебединская И. Г. Повышение качества физкультурно-спортивной деятельности с помощью произвольного полимодального внимания // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2013. – № 1с. – С. 166-171.
2. Хало П. В., Галалу В. Г., Омельченко В. П., Бородянский Ю. М. Принципы системного моделирования функциональных систем активации резервных возможностей человека // Инженерный вестник Дона. – 2012. – Т. 22. – № 4-1 (22). – С. 17.