

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



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

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ПРО ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

Клименко Б. О. студ., Босько В. М., викл.
Сумський державний університет
Boghdan21021998@mail.ru

Аналіз результатів різноманітних змагань наочно демонструє важливість підвищення рівня функціональної підготовленості боксерів, розвитку вмінь спортсменів тримати високий темп бою, витримувати силову боротьбу, швидко відновлюватися після змагань та тренувань. Проблеми розвитку цієї важливої якості боксерів присвятили свої роботи такі науковці, як О.В. Майданюк, А.Г. Яценко, В.Н. Остьянов, Л.В. Колодяжна.

Теоретичне вивчення науково-методичної літератури з проблеми дослідження показало існування різних підходів до розуміння поняття функціональної підготовки боксера, проте, ми у своїй роботі спираємося на визначення, запропоноване О. Валькевичем [2]. Науковець визначає функціональну підготовку боксера як:

- здатність адаптуватися до високих навантажень,
- здатність до відновлення спортивної форми в найбільш короткий термін,
- здатність до стабільного збереження тренуваності,
- здатність до скорочення відновного періоду під час виконання окремих вправ у процесі тренувальних занять і при тренуваннях вцілому.

Серед сучасних методів індивідуальної функціональної підготовки боксерів провідне місце посідає методика «фартлек», описана у роботах В. Баранова та Д. Баранова [1]. Проведений нами аналіз результатів боксерів на різноманітних змаганнях у співставленні з методиками їх підготовки показав, що найкращі результати демонструють спортсмени, які пройшли тест за методикою «фартлек». Ці боксери проводять

бої у високому темпі, намагаються вести поєдинки за своїм планом, внаслідок чого домагаються успіхів у змаганнях та досягають перемог.

Основою методики є застосування бігу зі змінною швидкістю пересіченою місцевістю з одночасним нанесенням напрацьованих комбінацій ударів з арсеналу індивідуальної техніко-тактичної моделі боксера. У такий спосіб організм боксера активно тренується на виконання технічних дій з ЧСС 160–180 уд./хв. протягом 30–40 хв. з проміжками бігу підтюпцем і відновлення ЧСС до 120–125 уд./хв. Це надає змогу на останньому етапі спеціальної підготовки довести організм боксера до здатності виконувати індивідуальну техніко-тактичну модель із ЧСС 200 уд./хв. і вище протягом 12–15 хв. із внутрішніми інтервалами відпочинку. Саме такий рівень підготовленості боксера є необхідним для проведення сучасного боксерського поєдинку на достатньому рівні [3].

Отже, метод «фартлек» слід упроваджувати у підготовку боксерів до відповідальних змагань для підвищення рівня їх спеціальної витривалості та індивідуалізації їх навчально-тренувального процесу.

Література:

1. Баранов В. П. Современная спортивная тренировка боксёра / В. П. Баранов, Д. В. Баранов. – Гомель : СОЖ, 2008. – 360 с.

2. Валькевич О. Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів / О. Валькевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол. : А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2013. – № 4. – С. 83-86.

3. Вихор В. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів / В. Вихор // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 3. – С. 319-323.