

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ОСНОВНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОТЕЙ
КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ»

Виконав: студент 2 курсу
групи ФКb1-М17
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
денної форми навчання
Марінов Артур Юліянович
Керівник: Алексєєв О.О., кандидат
педагогічних наук, старший
викладач кафедри спорту і
спортивних ігор
Рецензент: Гоншовський В.М.,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
кафедри легкої атлетики з
методикою викладання

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОКСЕРІВ.....	8
1.1 Теоретико-методичні основи планування в підготовці боксерів.....	8
1.2 Використання тренувальних засобів при плануванні етапів багаторічної підготовки.....	16
1.3 Планування підготовки кваліфікованих боксерів.....	24
РОЗДІЛ 2. ПРОЯВИ СПЕЦІАЛЬНИХ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІВ ...	36
2.1 Прояви спеціальних силових якостей боксерів в умовах змагальної діяльності.....	36
2.2 Особливості побудови тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки боксерів	49
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	55
3.1 Загальна характеристика методів досліджень.....	55
3.2 Організація досліджень	56
РОЗДІЛ 4. РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАПРОПОНОВАНОЇ МЕТОДИКИ	59
4.1 Методика спеціальної силової підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки в змагальному періоді річного циклу тренувань.....	59
4.2 Аналіз результатів застосування методики спеціальної силової підготовки боксерів.....	69
4.2.1 Аналіз результатів застосування методики спеціальної силової підготовки (динамометрія).....	69
ВИСНОВКИ.....	744
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	755

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ	- артеріальний тиск
ДЮСШ	- дитячо-юнацька спортивна школа
ЕГ	- експериментальна
ЗФП	- загальна фізична підготовка
КГ	- контрольна група
МС	- майстер спорту
МСМК	- майстер спорту міжнародного класу
РО	- рухова одиниця
уд./хв.	- ударів за хвилину
ХОК	- хвилинний об'єм крові
ЦНС	- центральна нервова система
ЧСС	- частота серцевих скорочень

Вступ

Актуальність теми. Невпинне зростання досягнень у сучасному спорті визначає необхідність постійного наукового пошуку, спрямованого на вдосконалення усіх компонентів тренувальної і змагальної діяльності спортсменів. Прогрес сучасного спорту пов'язаний з удосконаленням методики підготовки висококваліфікованих спортсменів та забезпеченням рівня їх підготовленості у відповідності з вимогами змагальної діяльності [30]. Тривалість і структура довготривалої підготовки спортсменів залежить від багатьох факторів. Вони визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, час для досягнення високих спортивних результатів, вікові зони, в яких ці результати показуються [12]. Згідно з загальною теорією підготовки спортсменів в олімпійському спорті [24] довготривала спортивна підготовка поділяється на п'ять етапів: 1) початкова підготовка, 2) попередня базова підготовка, 3) спеціалізована базова підготовка, 3) максимальна реалізація індивідуальних можливостей, 5) збереження високих досягнень. Кожний етап багаторічної підготовки має достатньо строго окреслені мету, задачі і зміст. При побудові багаторічної підготовки повинна забезпечуватися така організація тренувального процесу, яка дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу підготовки до іншого. Лише в цьому випадку можна досягти росту фізичних здібностей і вдосконалення технічних дій спортсмена, підвищення функціональних можливостей організму.

Наявні наукові дослідження в області боксу були спрямовані на вивчення фізичної та технічної підготовки на етапах початкової базової підготовки [14]. Проте на даний час недостатньо розроблено навчальні програми і підходи до тренувальних занять. Особливо недостатньо висвітлений етап спеціалізованої базової підготовки, який характеризується вдосконаленням техніки. Його основним завданням є поглиблений розвиток фізичних якостей. Етап спеціалізованої базової підготовки підводить до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсмена. При цьому рівень технічної підготовленості в більшості випадків досягається шляхом поєднання технічної підготовки і спрямованої фізичної підготовки. В останні роки увагу дослідників і педагогів привертає проблема розвитку спеціальних силових якостей, які багато в чому визначають результативність діяльності спортсмена. Фахівці [16] вважають, що фізична, психологічна і теоретична підготовка боксерів проявляється в їхніх технічних діях, від ступеня досконалості яких залежить, в остаточному підсумку, успіх виступу спортсменів у змаганнях. При цьому багатьма фахівцями досліджувався взаємозв'язок надійності атакуючих дій і здатності спортсменів виявляти значні м'язові зусилля в найкоротший час [14].

Недостатньо розкритий прояв спортсменом швидкісно-силових можливостей у залежності від розташування ланок тіла при вирішенні конкретної рухової задачі. Пропоновані боксерам засоби і методи розвитку спеціальних силових якостей даються без врахування індивідуальних особливостей, які обумовлені специфікою виду спорту.

У боксі відсутність об'єктивного критерію оцінки спеціальної швидкісно-силової підготовленості призводять до того, що боксери з досить високим рівнем розвитку максимальної сили часто прагнуть не до удосконалювання здатності швидко її проявляти, а до ще більшого підвищення силових можливостей. Це в багатьох випадках значно знижує ефективність змагальної діяльності.

Техніко-тактична підготовка спортсменів щільно пов'язана з розвитком спеціальних силових якостей [14]. Аналіз науково-методичної літератури показав, що відсутні розробки методик спеціальної силової підготовки боксерів, які б відповідали змісту навчальної програми з оволодіння технікою боксу. Це, в свою чергу, знижує ефективність навчання та вдосконалення техніки боксу.

Кваліфікаційна робота спрямована на створення методики розвитку спеціальних силових якостей боксерів. Ця методика дозволить покращити ефективність освоєння техніки. Вона актуальна і має практичне значення.

Мета роботи. Підвищення ефективності засвоєння техніки боксу на основі розробки концентрованої системи спеціальної силової підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки в змагальному періоді річного циклу тренувань.

Поставлена в роботі мета досягалася шляхом вирішення наступних **завдань:**

1. Вивчити технічний арсенал сучасного боксу.
2. Визначити основні групи м'язів, які найбільш задіяні при виконанні технічних дій у боксі.
3. З'ясувати особливості спеціальної силової підготовки боксерів в період безпосередньої підготовки до змагань.
4. Розробити і експериментально обґрунтувати методику спеціальної силової підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки в змагальному періоді річного циклу тренувань.

Об'єкт дослідження. Навчально-тренувальний процес підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження. Спеціальна силова підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження. Вирішення поставлених завдань здійснювалося за допомогою наступних методів дослідження:

1. Теоретичний аналіз, аналіз літературних даних.
1. Педагогічне спостереження.
2. Педагогічний експеримент.
3. Метод динамометрії.
4. Методи математичної статистики.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження доповідалися на науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2017-2018 навчальному році Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 80 сторінках, з яких 73 основного тексту, що містить 4 таблиць і 2 рисунки. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, чотирьох розділів, висновків, списку 53 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що спеціальні силові якості відіграють провідну роль у змагальній діяльності боксерів і є основою для якісного застосування технічних дій.

2. Аналіз рухової структури технічних, дозволив виділити основні групи м'язів, які найбільш задіяні при проведенні бою.

3. З метою усунення дисгармонії в розвитку м'язів згиначів та розгиначів, яка може сприяти підвищенню ризику спортивних травм, до програми силовой підготовки необхідно включати вправи для неспецифічних груп м'язів.

4. Середні показники фактично виконаного навантаження на тренуваннях зі спеціальної силовой підготовки у передзмагальному мезоциклі становлять у чоловіків 586,3 (8%), у юнаків – 595 (9%). Середні показники загальної фізичної підготовки становлять у чоловіків 19%, у юнаків – 24%, що перевищує середні показники з спеціальної силовой підготовки майже у три рази.

5. Експериментальна перевірка розробленої теоретичної моделі спеціальної силовой підготовки кваліфікованих боксерів з урахуванням змісту техніко-тактичних дій довела її суттєву перевагу над традиційною методикою силовой підготовки у передзмагальному періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортсмени експериментальної групи мали достовірно вищі ($p < 0,5$) показники спеціальної силовой підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабин А.Б. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте / А.Б. Алабин, А.Т. Скрипко. – Минск: Высшая школа, 1975. – 175с.
2. Арзютов Г.М. Навчальна програма з боксу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Г.М. Арзютов. – К.: Держкомспорт, 1998. – 89с.
3. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів: автореф. дис. ... докт. пед. наук / Г.М. Арзютов. – К., 2000. – 41с.
4. Аури́н А.С. Определение механических свойств мышц нижних конечностей человека / А.С. Аури́н, В.М. Зацюрский, Л.М. Райцын // Влияние вибрации на организм человека. – М.: Наука, 1977. – с. 129-132.
5. Батури́н К.А. К характеристике силовых и скоростно-силовых показателей борцов различных весовых категорий / К.А. Батури́н, П.В. Григорьев // В кн. X научно-методическая и практическая конференция республик Прибалтики и Белорусской ССР. «Проблемы спортивной тренировки». – Вильнюс, 1984. – с. 30-31.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – с. 192.
7. Булочко К.Т. Планирование и управление спортивной тренировкой единоборцев / К.Т. Булочко // Сб. научно-методических статей. – Л., 1975. – с. 43-45.
8. Вайн А.А. Диагностика опорно-двигательного аппарата спортсмена / А.А. Вайн // Оптимизация биомеханических движений: Сборник научных трудов. – Рига, 1986. – Вып. 3. – с. 85-96.
9. Вайн А.А. Полуавтоматическая установка для измерения упруго-вязких свойств мышц: тезисы докладов научно-технической конференции / А.А. Вайн, Л.А. Хумаль. – Москва, 1979. – с. 45.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.

11. Виру А.А. Положительное значение стрессовой реакции в механизме развития тренированности / А.А. Виру // Теория и практика физической культуры. – М., 1977. – № 9. – с. 24-25.
12. Волюков В.А. О некоторых особенностях скелетных мышц спортсмена по данным сейсмомиотонографии: конференция по биологическому обоснованию вопросов спортивной тренировки / В.А. Волюков. – Киев, 1986. – с. 7-12.
13. Горкин М.Я. Надежность как показатель выносливости морфологических структур двигательного аппарата спортсменов: материалы XI Всесоюзной научной конференции по физиологии, биомеханике, биохимии мышечной деятельности «Проблемы выносливости в спорте» / М.Я. Горкин. – Свердловск, 1970. – с. 93-95.
14. Грунфинкель В.С. Однозначно ли соотношение сила – жесткость активных мышц? / В.С. Грунфинкель // Физиология человека. – М., 1987. – с. 653-658.
15. Гудзь П.З. Морфологические основы силовых возможностей мышц при тренировке статическими и кинематическими физическими нагрузками: тезисы докладов научной конференции «Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки» / П.З. Гудзь. – Киев, 1978. – с. 5-8.
16. Дегтярев И.П. Совершенствование скоростных качеств у боксеров «круговым методом» / И.П. Дегтярев // Бокс: Ежегодник. – М.: ФиС. 1979.
17. Денисов А.И. Адаптационно-морфологические изменения скелетных мышц при физических нагрузках: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.И. Денисов. – Горький, 1973. – 16 с.
18. Денисов А.И. Биометрическая характеристика изменений скелетных мышц при однократном и длительном воздействии индивидуально дозированных физических нагрузок разной степени интенсивности: материалы симпозиума «Аспекты адаптации» / А.И. Денисов. – Горький, 1973. – с. 60-61.

19. Донской Д.Д. Методика биомеханического обоснования строения спортивного действия / Д.Д. Донской. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 32 с.
20. Донской Д.Д. Биомеханика: учебник для институтов физ. культ. / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский – М.: ФиС, 1979. – с. 235-253.
21. Ермаков А.Д. Вес отягощений в тренировке квалифицированных тяжелоатлетов / А.Д. Ермаков, Н.С. Атанасов. // Теория и практика физического воспитания. – М., 1975. – № 1. – с. 23-25.
22. Запорожанов В.А. Контроль в практике спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие / В.А. Запорожанов и др. – К., 1994. – 76 с.
23. Запорожанов В.А. Педагогический контроль как аппарат управления тренировочным процессом / В.А. Запорожанов // Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – К.: Здоровье, 1985. – с. 52-76.
24. Запорожанов В.А., Хоршид Ф.Х. Управление и контроль в тренировке: Учебно-методическое пособие / В.А. Запорожанов, Ф.Х. Хоршид. – К.: КГИФК, 1994. – 44 с.
25. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский и др. – М.: ФиС, 1981. – 193с.
26. Зациорский В.М. Усилия мышц в спортивных локомоциях / В.М. Зациорский, Б.И. Прилуцкий // Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 66 с.
27. Зейналов А.А. Методы развития силы ног / А.А. Зейналов // Тяжелая атлетика. – М., 1976. – с. 13-15.
28. Зимкин Н.В. Об общей физиологической характеристике и способах определения выносливости у спортсменов / Н.В. Зимкин // Физиологические характеристики и методы определения выносливости в спорте. – М., 1972. – с. 6-19.
29. Иванов Ю.И. Упражнения с различным режимом работы мышц в силовой подготовке тяжелоатлетов / Ю.И. Иванов // Тяжелая атлетика. – М., 1970. – с. 94-99.

30. Казловский Ю.И. Скоростно-силовая подготовка спортсменов / Ю.И. Казловский. – Киев: Здоровье, 1999. – с. 20-23.
31. Караев М.Г. Влияние тренировочных нагрузок различных объемов на механические свойства мышц спортсменов: тез. Всесоюз. науч. конф. «Космическая диагностика и оценка функциональных возможностей организма и механизмы адаптации к напряженной мышечной деятельности высококвалифицированных спортсменов» / М.Г. Караев, Г.В. Васюков и др. – М., 1990. – с. 110-112.
32. Кашуба В.А. Совершенствование координационной структуры двигательных действий стрелков на этапе специализированной базовой подготовки: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В.А. Кашуба. – К., 1993. – 24 с.
33. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
34. Коблев Я.К. Борьба дзюдо / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, В.М. Невзоров. – М.: ФиС, 1987. – 267 с.
35. Козлов Н.М. Практикум по биомеханике: пособие для институтов физической культуры / Н.М. Козлов. – М.: ФиС, 1980. – 117 с.
36. Коц Я.М. Физиологические механизмы тренировки мышечной силы / Я.М. Коц // Физиологическая и биомеханическая характеристика скоростно-силовых и сложнокоординационных спортивных упражнений. – М., 1978. – с. 137-138.
37. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсмена / В.В. Кузнецов. – М.: Советская Россия, 1975. – 108 с.
38. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов / В.В. Кузнецов. – М.: ФиС, 1970. – 208 с.
39. Кулматов К.З. Зависимость между уровнями функциональной и специальной скоростно-силовой подготовленности квалифицированных

- борцов: Республ. научн. конф. « Вопросы возрастной физиологии и педагогики спорта в Киргизии / К.З. Кулматов. – Фрунзе, 1985. – с. 117.
40. Лазаренко Т.М. Метрологические основы контроля за силовой подготовкой спортсмена: метод. разработка к семинарским занятиям по спортметрологии для студентов ГЦОЛИФК / Т.М. Лазаренко. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 14 с.
41. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика / А.Н. Лапутин. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – К.: Здоровье, 1990. – 171 с.
42. Лапутин А.Н. Обучение спортивными движениями / А.Н. Лапутин. – К.: Здоровье, 1986. – 213 с.
43. Лапутин А.Н. Технические средства обучения: Учебное пособие для интов физической культуры / А.Н. Лапутин, В.Л. Уткин. – М.: ФиС, 1998. – 80 с.
44. Лапутин А.Н., Хапко В.Я. Биомеханика физических упражнений / А.Н. Лапутин, В.А. Хапко. – К.: Рад. школа, 1986. – 133 с.
45. Лейкин М.Г. Биомеханические аспекты воспитания силы в процессе обучения и тренировки: Учебное пособие для студентов специальности 03. / М.Г. Лейкин. – К., 1991. – 152 с.
46. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для інститутів фізкультури / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
47. Мартьянов В.А., Ивлев В.Г. Тренировка взрывной силы нетрадиционными методами / В.А. Мартьянов, В.Г. Ивлев. – М., 1984. – с. 49-51.
48. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.
49. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания.: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: ФиС, 1976. – Т. 1. – 302 с.

50. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1993. – 543с.
51. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб. пособие для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1999.
52. Новиков А.А. На что делать упор в подготовке олимпийцев / А.А. Новиков, Ю.И. Чуйко. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – с. 69-75.
53. Пашенцев В.Г. Скоростно-силовая подготовка единоборцев при переходе из учебно-тренировочных групп в группы спортивного совершенствования: автореф. дисс. канд. пед. наук / В.Г. Пашенцев. – М., 1995. – 18 с.