

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ»

Виконав: студент 2 курсу
групи FKS1-M20
спеціальності 017 Фізична культура і
спорт
денної форми навчання
Ветошкін Владислав Миколайович
Керівник: Гоншовський В.М., кандидат
наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри легкої атлетики з
методикою викладання
Рецензент:

Кам'янець-Подільський – 2020 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БОКСЕРІВ	6
1.1. Аналіз принципів та підходів до контролю технічної майстерності боксерів.....	7
1.2. Психофізіологічні основи технічної майстерності боксерів.....	14
1.3. Особливості побудови тренувального процесу, направлено на вдосконалення техніко-тактичної майстерності боксерів.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1. Методи дослідження.....	27
2.2. Організація дослідження	36
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ УДАРНИХ РУХІВ БОКСЕРІВ.....	40
3.1. Перевірка ефективності моторики вдосконалення ударних рухів боксерів.....	41
3.2. Аналіз і узагальнення результатів дослідження	54
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ	71

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, 4) 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 швидкодію-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 швидкодію-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 2018-2019 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 таблиці і 2 рисунки. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, чотирьох розділів, висновків, списку 70 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Результати аналізу спеціальної літератури вказали на недостатнє вивчення проблеми формування технічної майстерності боксерів та на необхідність додаткових досліджень:

- кількісних показників змагальної діяльності боксерів;
- особливостей виконання різноманітних техніко-тактичних дій боксерів;
- психофізіологічних характеристик, що лежать в основі формування технічної майстерності боксерів;
- професійно важливих властивостей психіки боксерів.

2. Аналіз змагальної діяльності боксерів показав, що із зростанням кваліфікації спортсменів збільшується коефіцієнт надійності захисту, щільність бойових дій. Ефективність виконання ударів у кваліфікованих боксерів більшою мірою залежить від узгодженості в русі ніг, тулубу і рук, від дистанції, з якої завдається удар, а також від величини «долученої» маси.

3. Встановлено, що механічним наслідком боксерського удару є наявність двох явно виражених зменшень величини прискорення: на початку удару і в період досягнення максимальної сили, яка є наслідком пружної реакції нежорсткого з'єднання біоланок руки, що виникає спочатку у променезап'ястному суглобі, а потім у ліктьовому. У цьому проявляється біомеханічна сутність процесу виникнення «долученої» маси (за рахунок збільшення жорсткості суглобів) під час виконання ударних рухів у боксі.

4. За період педагогічного експерименту в експериментальній групі спортсменів середній приріст величини початкового прискорення під час виконання прямого удару склав 6,3%, тоді як у контрольній групі – 2,7%; під час виконання удару знизу – відповідно 18,9% і 12,7%; під час виконання ударів збоку – відповідно, 7,9% і 7,2%. Під час виконання прямого удару в експериментальній групі відбулося зменшення величини пружної реакції в

променезап'ястному суглобі на 26,2% (у контрольній на 14,2%), у ліктьовому – на 43% (у контрольній на 7,0%); під час виконання удару знизу, відповідно, – на 33,8% (у контрольній на 25,6%) і 18,3% (у контрольній на 5,2%); під час виконання ударів збоку відповідно покращала – на 40,3% (у контрольній на 18,8%) і 4,8% (у контрольній на 6,3%).

5. У результаті педагогічного експерименту доведено вищу ефективність розробленої методики вдосконалення техніки виконання ударних рухів боксерів на основі використання спеціального приладо-програмного комплексу порівняно із традиційними методами, що використовуються у практиці підготовки боксерів. Про це свідчить той факт, що в експериментальній групі порівняно з контрольною за період експерименту зменшилися величини варіації першого і другого прискорень, які виникають у боксерів під час виконання ударних рухів. У контрольній групі сумарне покращення склало 77,1%, тоді як в експериментальній групі – 166,4%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атилов А.П. Современный бокс. М.: Феникс, 2009. 640 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов факультетов физ. культуры пед. институтов по специальности 03.03. "Физическая культура" М.: Просвещение, 2010. 287 с.
3. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) Теория и практика физической культуры. 2009. №4. С. 21-26, 39-40.
4. Белих С.І. Дівочий бокс: Підручник. Донецьк: ДонНУ, 2007. 622 с.
5. Белобродов Н.М. Бокс: техника и тактика (Практическое пособие). Казань: Спорт-принт, 2005. 352 с.
6. Бокс: учебное пособие для тренеров Под ред. К.В. Градополова М.: Физкультура и спорт, 2013. 287 с.
7. Бокс. Под общей ред. И.П.Дегтярева. М.: Физкультура и спорт, 2009. 287 с.
8. Бокс. Энциклопедия Составитель Тараторин Н.Н. М.: "Терра Спорт", 2008. 320 с.
9. Бутенко Б.И. О некоторых компонентах спортивного мастерства боксеров Бокс: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт. 2005.- С. 35-36.
10. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле Теория и практика физической культуры. 2011. № 2. С. 24-31.
11. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки Теория и практика физической культуры. 2008. № 2. С. 21-26, 39-42.
12. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: Автор. дис... д-ра пед. наук: М.: РГАФК, 2009. 42 с.

13. Головников Л.Н. Некоторые особенности эмоционального состояния боксеров при подготовке к соревнованиям Бокс: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт. 2013. С. 32-34.
14. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий Бокс. Ежегодник. М.: Физкультура и спорт. 2013. С. 43-46.
15. Горюнов А.И. Особенности становления спортивного мастерства боксеров Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: Сборник научных трудов ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л.: ГДОИФК, 2007. С. 6-14.
16. Градополов К.В. , Клевенко В.М., Огуренков Е.И. Бокс. Учебное пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 2013. 146 с.
17. Градополов К.В. Бокс. Учебное пособие для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2015 338 с.
18. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2016. 352 с.
19. Дегтярев И.П., Качурин А.И., Родионов А.В. Динамика показателей дифференцировки в развитии скоростных и силовых качеств у начинающих боксеров Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 42-44.
20. Дегтярев И.П. Отечественная школа бокса Материалы торжественного заседания ученого Совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. М.: РГУФК, 2014.- С. 11-17.
21. Денисов Б.С. Техника – основа мастерства в боксе. М.: Физкультура и спорт, 2007. 271 с.
22. Джероян Г.О. Техника бокса. В кн.: Бокс. Учебник. (Под общей редакцией Дегтярева И.П.). М.: Физкультура и спорт, 2009. С. 21-54.

23. Дмитриев А.Б., Фролов О.П., Худадов Н.А. Анализ манер боя в современном боксе Бокс. Ежегодник. 2015. С 11-15.
24. Калмыков Е.В. Кафедра теории и методики бокса и кикбоксинга РГУФК Отечественная школа бокса. Материалы торжественного заседания ученого Совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. М.: РГУФК, 2007 С. 17-21.
25. Карпенко В.Ю., Киселев В.А. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16) и взрослых боксеров Отечественная школа бокса. Материалы торжественного заседания ученого Совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. М.: РГУФК, 2007. С. 33-36.
26. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса). Автореф. дис. кандидата психологических наук: 19.00.01. М., 2014. 21 с.
27. Кличко Вит. Методика определения способностей боксеров в системе многоэтапного спортивного отбора: Дис... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01. К., 2009. 187 с.
28. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. К.: Здоров'я, 2015. 128 с.
29. Коротков Е. «Я бы с радостью работал в Украине с украинским промоутером» (интервью с С. Дзинзируком) Ринг. 2007. № 2 (22). С. 44–47.
30. Кузьмин В.А., Ширяев А.Г. Вопросы многолетней подготовки боксеров. Москва Красноярск, 2009. 126 с.
31. Кун Л. Всеобщая история физической культуры. М.: Радуга, 2012. 400 с.
32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2011. 543 с.

33. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 2009. 318 с.
34. Мичник С.Г., Зимин А.В. Совершенствование индивидуального технического мастерства боксеров высокой квалификации Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: Сборник научных трудов ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л.: ГДОИФК, 2007 С. 73- 80.
35. Никитенко А.О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: Автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Львів: ЛДІФК. 2016. 174 с.
36. Никитенко С.А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки Автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Львів: ЛДІФК, 2011. 20 с.
37. Огуренков Е.И. Современный бокс. М.: Физкультура и спорт, 2016. 247 с.
38. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2010. 479 с.
39. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс: (обучение и тренировка). К.: Олимпийская литература, 2011. 240 с.
40. Палатний А.Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів: Автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Національний університет фізичного виховання і спорту України. К, 2011. 19 с.
41. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2007. 583 с.
42. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. М.: Физкультура и спорт, 2008. 128 с.
43. Романенко М.И. Бокс. К.: “Вища школа”, 2014. 269 с.

44. Румянцева Т.Г. Критический анализ концепций «человеческой агрессивности» - Минск: Издательство БГУ им. В. И. Ленина, 2012 С. 3-127.
45. Савченко В.Г. Основы психологии современного бокса: Учебное пособие. Днепропетровск, 2016. 141 с.
46. Савченко В.Г. Педагогические аспекты психологической подготовки боксеров высокой квалификации. Днепропетровск, 2016. 37 с.
47. Савчин М. Тренованість боксера та її діагностика. К.: Нора-прінт, 2013. 220 с.
48. Сахнов З.И. Комплексный педагогический контроль в управлении предсоревновательной подготовкой квалифицированных боксеров Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: Сборник научных трудов ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта. Л.: ГДОИФК, 2007 С. 80-91.
49. Сологуб Е.Б., Федоров В.В. Дифференцированный подход к технико-тактической подготовке боксеров с учетом факторов асимметрии в системной деятельности мозга при управлении движениями. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: Сборник научных трудов ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л.: ГДОИФК. 2007. С.32-39.
50. Столбов В.В., Чудинов И.Г. История физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2010. 346 с.
51. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2008. 206 с.
52. Топышевым О.П., Джерояном Г.О. Некоторые вопросы техники ударов в боксе Бокс. Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2008. С. 9-12.
53. Топышевым О.П., Джерояном Г.О., Печеркин Г.Ф. Жесткость элементов как фактор эффективности удара в боксе Бокс. Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2010. С 31-33.
54. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимпийская литература, 2008. 334 с.