

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ
КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M20
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Безродна Олександра Олександрівна

Керівник: Заїкін Андрій Володимирович,
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Гоншовський Вадим Миколайович,
кандидат наук з фізичного виховання та спорт,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

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	18
1.3 Планування підготовки кваліфікованих боксерів	24
РОЗДІЛ 2. ПРОЯВИ СПЕЦІАЛЬНИХ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІВ ...	
2.1 Прояви спеціальних силових якостей боксерів в умовах змагальної діяльності	35
2.2 Особливості побудови тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки боксерів.....	46
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	
3.1 Загальна характеристика методів досліджень.....	51
3.2 Організація досліджень	52
РОЗДІЛ 4. РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАПРОПОНОВАНОЇ МЕТОДИКИ.....	
4.1 Методика спеціальної силової підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки в змагальному періоді річного циклу тренувань.....	55
4.2 Аналіз результатів застосування методики спеціальної силової підготовки боксерів.....	65
4.2.1 Аналіз результатів застосування методики спеціальної силової підготовки (динамометрія).....	65
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81

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	- хвилиний об'єм крові
ЦНС	- центральна нервова система
ЧСС	- частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність дослідження. З розвитком науки і зміною структури та методики вдосконалення тренувальних занять з боксу в наш час призвело до підвищення рівня можливостей спортсменів і зробили цей вид спорту більш видовищним і привабливим.[8]

Підвищення вимог до фізичної і техніко-тактичної підготовленості спортсменів в різних видах спорту, у тому числі і в боксі, обумовлює вивчення особливостей рухової активності спортсменів. Зростаюча конкуренція між представниками національних шкіл боксу зумовлює необхідність вдосконалення методологічної бази даного виду спорту. Негативно впливає на результативність діяльності, як показують змагання боксерів, недостатня досконалість методики тренувального процесу при підготовці боксерів до основних змагань.

Вивчення особливостей рухових рухів у боксі сприятиме вдосконаленню теоретичної підготовки спортсменів. Внаслідок значного ускладнення програми змагань, насичення її елементами підвищеного рівня складності, підвищуються вимоги до фізичної та технічної підготовленості спортсменів. Зрозуміло, що тільки за умови грамотної побудови попередньої базової підготовки можливе освоєння техніки боксу на сучасному рівні.

Актуальність дослідження. Дана робота присвячена вивченню оптимізації методик, технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Слово спорт асоціюється з підвищеною фізичною роботою людини. Бокс, як і інші види спорту, має пряме значення до фізичних навантажень, вправ, які використовуються по різному, в залежності від дій, необхідних для кожного окремого виду спорту.[7,9]

Згідно постанови Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 року № 993-групи групи попередньої базової підготовки, а саме в яких

здійснюється підготовка вихованців до тренувальних та змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, забезпечується підвищення рівня фізичної підготовки та поліпшення спортивних результатів спортсменів.

Фізичні навантаження, це робота яку виконують наші м'язи, що є складним процесом взаємодії нервових та гуморальних факторів при ведучій ролі центральної нервової системи. Отже знання фізіології, а саме розумне використання закономірностей функціонування організму, його окремих систем, органів, тканин і клітин є необхідною складовою підготовки спортсмена.

У кожної людини є свій індивідуальний рівень фізичних можливостей, свій рівень психологічних і вольових якостей, які підвищуються в процесі тренувань. Стан здоров'я і рівень тренуваності спортсменів в змагальний період завжди на першому плані і залежить від правильності проведення тренувальних занять в дозмагальний період [3].

Проаналізувавши наукову літературу і дисертаційні дослідження українських і зарубіжних авторів ми прийшли до висновку, що правильність надання спеціалізованої та загальної фізичної підготовки у процесі спеціальної технічної підготовки, з урахуванням фізіологічних закономірностей функціонування організму, на основі даних протікання біохімічних реакцій, можна покращити технічні уміння та навички, довести їх до високого рівня майстерності атлета в підготовці до змагань [16,18,19,28,36].

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

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

Предмет – спеціальна силова підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Мета – 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.

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. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 86 сторінках, з яких 76 основного тексту, що містить 4 таблиць і 2 рисунки.

Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, чотирьох розділів, висновків, списку 60 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.
6. Вивчення режимів тренувальних занять у секціях боксу говорить про те, що без застосування науково-обґрунтованих методичних рекомендацій вони недостатньо ефективні і вимагають оптимізації за рахунок поліпшення методичної якості і збільшення кількості тренувань у річному циклі підготовки на всіх етапах: підготовчому, змагальному, перехідному).

7. Співставлення достовірних результатів експериментальної і контрольної груп боксерів: функціональних і антропометричних показників, медичних досліджень, педагогічних спостережень, суб'єктивних оцінок, контрольних нормативів і виступів у змаганнях дозволило дати аналіз динаміці розвитку засвоєння та придбання технічних умінь та навичок спортсменів.
8. Введення в тренувальні заняття з експериментальною групою боксерів прогресивних методів навчання (цілісний, розчленований) і тренування (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий), методичних прийомів навчання техніці боксу (групове і самостійне навчання прийому, з партнером і без, умовні бої з обмеженим і широким діапазоном техніко-тактичних задач, індивідуальне освоєння прийомів до роботи з тренером, (вільні бої) і різноманітних засобів навчання і тренування (спеціальних бойових) , спеціально-підготовчих і загально-підготовчих (загально-розвиваючих вправ) дозволило вірогідно поліпшити загальний рівень розвитку технічних умінь та навичок.

4. Широке коло методів, що використовувалися в процесі дослідження, соціологічних (опитування, анкетування, бесіда), психолого-педагогічних (педагогічне спостереження), фізіологічних (проби Штанге і Генча), експериментальні проби в спокої і під навантаженням), медичних (електрокардіографія, електропровідність шкіри, антропометрія) та ін. дозволило об'єктивно апробувати методику розвитку технічних умінь та навичок боксерів, виявити її вплив на зміни в стані організму спортсменів, що займаються.

5. Порівняння двох тренувальних методик боксерів контрольної й експериментальної груп, що відрізняються стислістю занять, обсягом і інтенсивністю навантаження, різноманітністю застосовуваних засобів наочно показало ефективність запропонованої нами методики розвитку технічних умінь та навичок боксерів у підготовці до змагань різних рівнів.

6. Запропонована методика розвитку технічних умінь та навичок

боксерів дозволяє рекомендувати її для широкого кола фахівців, тренерів, інструкторів, а також тих, хто самостійно займається і вивчає бокс, та готується до відповідальних змагань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабин А.Б. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте Минск: Высшая школа, 2005. 175с.
2. Арзютов Г.М. Навчальна програма з боксу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ К.: Держкомспорт, 2018. 89с.
3. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів: автореф. дис. докт. пед. наук К., 2010. 41с.
4. Аурич А.С. Определение механических свойств мышц нижних конечностей человека Влияние вибрации на организм человека. М.: Наука, 2017. с. 129-132.
5. Батурич К.А. К характеристике силовых и скоростно-силовых показателей борцов различных весовых категорий В кн. X научно-методическая и практическая конференция республик Прибалтики и Белорусской ССР. «Проблемы спортивной тренировки». Вильнюс, 2014. с. 30-31.
6. Богач М.М. Обучение двигательным действиям М.: Физкультура и спорт, 2015. с. 192.
7. Булочко К.Т. Планирование и управление спортивной тренировкой единоборцев Сб. научно-методических статей. Л., 2015. с. 43-45.
8. Вайн А.А. Диагностика опорно-двигательного аппарата спортсмена Оптимизация биомеханических движений: Сборник научных трудов. Рига, 2016. Вып. 3. с. 85-96.
9. Вайн А.А. Полуавтоматическая установка для измерения упруго-вязких свойств мышц: тезисы докладов научно-технической конференции. Хумаль. Москва, 2009. с. 45.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 2018. 331 с.

11. Виру А.А. Положительное значение стрессовой реакции в механизме развития тренированности М., 2017. № 9. С. 24-25.
12. Волюков В.А. О некоторых особенностях скелетных мышц спортсмена по данным сейсмомиотонографии: конференция по биологическому обоснованию вопросов спортивной тренировки Киев, 2016. 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» Свердловск, 2017. С. 93-95.
14. Грунфинкель В.С. Однозначно ли соотношение сила – жесткость активных мышц? Физиология человека. М., 2017. 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» Киев, 2018. С. 5-8.
16. Дегтярев И.П. Совершенствование скоростных качеств у боксеров «круговым методом» Бокс: Ежегодник. М.: ФиС. 2019.
17. Денисов А.И. Адаптационно-морфологические изменения скелетных мышц при физических нагрузках: автореф. дисс. ... канд. пед. наук Горький, 2013. 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» Горький, 2013. с. 60-61.
19. Донской Д.Д. Методика биомеханического обоснования строения спортивного действия М.: ГЦОЛИФК, 2009. 32 с.
20. Донской Д.Д. Биомеханика: учебник для институтов физ. культ. М.: ФиС, 2009. с. 235-253.

21. Ермаков А.Д. Вес отягощений в тренировке квалифицированных тяжелоатлетов Теория и практика физического воспитания. М., 2015. № 1. с. 23-25.
22. Запорожанов В.А. Контроль в практике спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие и др. К., 2014. 76 с.
23. Запорожанов В.А. Педагогический контроль как аппарат управления тренировочным процессом Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. К.: Здоровье, 2015. с. 52-76.
24. Запорожанов В.А., Хоршид Ф.Х. Управление и контроль в тренировке: Учебно-методическое пособие К.: КГИФК, 2014. 44 с.
25. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека М.: ФиС, 2011. 193с.
26. Зациорский В.М. Усилия мышц в спортивных локомоциях Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК. М.: ГЦОЛИФК, 2011. 66 с.
27. Зейналов А.А. Методы развития силы ног Тяжелая атлетика. М., 2016. с. 13-15.
28. Зимкин Н.В. Об общей физиологической характеристике и способах определения выносливости у спортсменов Физиологические характеристики и методы определения выносливости в спорте. М., 2012. с. 6-19.
29. Иванов Ю.И. Упражнения с различным режимом работы мышц в силовой подготовке тяжелоатлетов Тяжелая атлетика. М., 2010. с. 94-99.
30. Казловский Ю.И. Скоростно-силовая подготовка спортсменов Киев: Здоровье, 2009. 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., 2010. с. 110-112.

32. Кашуба В.А. Совершенствование координационной структуры двигательных действий стрелков на этапе специализированной базовой подготовки: автореф. дисс. ... канд. пед. наук К., 2013. 24 с.

33. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів Львів: Українська Спортивна Асоціація, 2013. 270 с.

34. Коблев Я.К. Борьба дзюдо М.: ФиС, 2017. 267 с.

35. Круцевич Т. Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками. Наука в олимпийском спорте, 2012. Выпуск 1. С. 31-3

36. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. Москва: Советский спорт, 2014. 192 с.

37. Лук'янова О. М. Проблеми здоров'я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень. Мистецтво лікування. 2015. Випуск 2. С. 6-15.

38. Лысенко О.П. Социально-психологические особенности становления профессиональной направленности старшеклассников: автореф. дис... канд. психол. наук. Киев, 2011. 22 с.

39. Магун В. С. Потребность и психология социальной деятельности человека. Львов: Наука, 2013. 187 с.

40. Макаров А. А. Магнитофон на уроке Физическая культура в школе. 2012. Выпуск 3. 20 с.

41. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія]. Донецьк: Інновація, 2017. 252 с.

42. Никиреев Е. М. Некоторые теоретические вопросы изучения направленности личности Психологические проблемы формирования социально активной личности. Москва: МГПИ, 2012. С. 8-30.

43. Нюттен Ж. Мотивация Экспериментальная психология. Москва: Прогресс, 2015. Выпуск 5. С. 16-110.

44. Панина Л. Ф. Главное – интерес к занятиям Физическая культура в школе. 2015. Выпуск 6. 28 с.
45. Пилипко В. Ф., Овсеєнко В. В. Атлетизм: навчальний посібник. Харків: ОВС, 2017. 136 с.
46. Полька Н. С., Яцковська Н. Я., Єременко Г. М. Гігієна дитинства: невідкладні організаційні заходи. Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України: зб. тез, доповідей наук.-практ. конф. Київ, 2017. Випуск 7. С. 102-103.
47. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2015. С. 125-138.
48. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України. Фактори “ризик” шкільного середовища. Основи здоров'я та фізична культура. 2017. Випуск 9. С. 12-14.
49. Сергиєнко Л. П. Основы спортивной генетики: учеб. пособие. Київ: Вища школа, 2014. 631 с.
50. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків: ОВС, 2017. С. 81-86.
51. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2011. С. 264-288.
52. Симонов П. В. Ключевое значение потребностей в изучении психофизиологии человека Проблемы комплексного изучения человека. Москва: Наука, 2013. 35 с.
53. Спортивная метрология [под ред. В. М. Зацирского]. Москва: Физкультура и спорт, 2012. 256 с.
54. Стакионене В. П. Педагогические проблемы физического совершенства студентов Методика физического воспитания в вузе. Вильнюс, 2017. С. 58-60.
55. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: учебник в 2-х томах [под редакцией Т. Ю. Круцевич.]. Т. 1. Киев: Олимпийская литература, 2013. С. 192-221.

56. Ткачев Ф. Т. В поисках мышечной радости Ф. Т. Ткачев. Київ: Здоров'я, 2018. 73 с.
57. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология Москва: Просвещение, 2018. 326 с.
58. Худолей О. Н. Моделирование процесса подготовки юных боксеров: монография. Харьков: ОВС, 2015. 336 с.
59. Худолій О. М. Основи методики викладання боксу: навч. посібник. Харків: ОВС, 2014. С. 245-259.
60. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2011. С. 177-196.