

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему:

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ**

Виконала: студентка II курсу, ФКС-
21м - групи

Спеціальності 017 – фізична культура і
спорт

Маринчук Ярослава Ігорівна

Керівник: кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент кафедри
спортивно - педагогічних дисциплін
П'ятничук Галина Олексіївна

Рецензент: кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент кафедри
спортивно - педагогічних дисциплін
Маланюк Любомир Богданович

Івано-Франківськ – 2022 р.

АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти проаналізовано та досліджено питання удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Метою дослідження було удосконалити систему фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз науково-методичної літератури з стану проблеми фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

2. Проаналізувати динаміку показників загальної і спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

3. Розробити та перевірити програму удосконалення загальної і спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані у методичних рекомендаціях для тренерів з методики підготовки боксерів.

Результати роботи дозволять тренерам та спортсменам поглибити знання з питань структури фізичної та техніко-тактичної підготовленості на етапах тренування боксерів.

ЗМІСТ

ВСТУП		4
Розділ 1	ТЕОРЕТИКО - МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІ	8
1.1	Історія розвитку боксу в Україні та світі	8
1.2	Фізична підготовка боксерів на етапі попередньої базової підготовки	15
1.3	Техніко-тактична підготовка боксерів	21
	Висновки до першого розділу	30
Розділ 2	Методи й організація дослідження	31
2.1	Методи дослідження	31
2.1.1	Аналіз наукової і спеціальної літератури	31
2.1.2	Педагогічне спостереження і експеримент	31
2.1.3	Методи математичної статистики	33
2.2	Організація дослідження	34
Розділ 3	ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ У МАКРОЦИКЛІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	35
3.1	Характеристика сталої програми тренувальних занять з боксу	35
3.2	Програми вдосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів	38
3.3	Програми вдосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів	42
3.4	Особливості динаміки даних техніко-тактичної підготовленості боксерів протягом формувального експерименту	49
	Висновки до третього розділу	56
	ВИСНОВКИ	58
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ВСТУП

Бокс є одним із найпопулярніших видів спорту не тільки у світі але і у нашій країні також. За роки незалежності країни, зокрема за останній час український бокс займає ведучі позиції у світовому боксі, як на професійному так і на аматорському рівні боксу. Зайняття боксом сприяють всебічній фізичній підготовці спортсменів. У процесі занять під впливом тренувальних навантажень зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються рухові якості, швидкісно-силові, координаційні, витривалість активізуються всі основні життєво важливі функції. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молоді [1; 6].

Фізична підготовка є базою для досягнення високих результатів у боксі. В умовах поєдинку ефективний тривалий прояв технічних, тактичних, психічних навичок та якостей боксера просто неможливий без високого рівня фізичної підготовленості. Тому процес фізичної підготовки у єдності з процесом вдосконалення елементів техніки й тактики боксера є однією з провідних ланок тренування в цілому. Важливу передумову спортивної діяльності складає сукупність фізичних якостей спортсмена: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, стійкості, рівноваги, ритмічності, координованості. Завдання полягає в тому, щоб побудувати процес підготовки, забезпечити гармонійне поєднання тренувальних вправ, спрямованих на розвиток перерахованих якостей в необхідній для даного виду спорту.

На сьогоднішній час у складних умовах на території України та і у історії боксу відбувається зміни що до удосконалення системи спортивної підготовки. Проектуючи програму навчально-тренувального процесу потрібно звернути увагу на зміст фізичної підготовленості боксерів та удосконалення її на етапах багаторічної підготовки [10], але ми зупинилися на етапі попередньої базової підготовки. Зміст фізичної підготовки (загальну і

спеціальну) потрібно удосконалювати на кожному етапі, плануючи спеціальну фізичну підготовку збільшувати, а загальну навпаки зменшувати.

Таким чином, досліджування структури фізичної підготовки, та удосконалення програми підвищення фізичної підготовки є актуальним змістом підготовки спортсменів на цьому етапі.

На сьогоднішній день фізична підготовка спрямована на розвиток – сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей та як правило поділяється на загальну і спеціальну [7, 11]. Загальна фізична підготовка мета якої є пропорційність розвитку рухових здібностей, для вдосконалення сторін підготовленості технічної, тактичної і психологічної [5]. Спеціальна фізична підготовка у боксі направлена на розвиток рухових техніко-тактичним діям боксу, що передбачають особливості змагальної діяльності [9]. Як вказують науковці, під час розвитку рухових здібностей потрібно добирати засоби для спеціальної фізичної підготовки за різними характеристиками. За рівнем фізичної підготовленості аналізується розвиток витривалості, силових, швидкісних і координаційних здібностей, розширюється арсенал рухових умінь і навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму спортсмена. Крім того, тренувальні дії загального характеру є засобом переключення після спеціалізованих навантажень, оскільки вони дають змогу змінити в позитивний бік емоційний фон занять. Фізична підготовка має найважливіше значення для виховання моральних і волевих якостей, оскільки виконання багатьох вправ пов'язане з подоланням різного роду складностей, що сприяє створенню психологічної стійкості і особистості боксерів [6]. Включення широкого арсеналу засобів фізичної підготовки до тренувального процесу сприяє підвищенню спортивних результатів у боксі, тому що засвоєння рухових навиків допомагає швидше засвоїти складні прийоми боксерської техніки. Це відбувається завдяки перенесенню елементів набутих раніше навичок на нові рухи засобами фізичної підготовки, сприяє збереженню високої фізичної і психічної працездатності.

Зміст фізичної підготовки багато в чому визначається особливостями багаторічного тренування. Під час удосконалення спортивної майстерності

фізична підготовка набуває допоміжного характеру. Протягом тренувального мікроциклу в підготовчому періоді обсяг фізичної підготовки високий і може досягати 30-60 % сумарного обсягу допоміжної роботи. З наближенням до основних змагань ця частка зменшується і до періоду змагання цей вид підготовки звичайно не перевищує 15 % від загального обсягу роботи. Одне з найважливіших завдань процесу спортивного тренування пов'язане з проблемою поєднання розвитку рухових якостей і технічних навичок.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана згідно з планом науково-дослідних робіт Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника та в межах комплексної наукової теми кафедри спортивно-педагогічних дисциплін «Організаційно-методичні засади застосування спортивно-педагогічних технологій для покращення рівня здоров'я різних груп населення», номер державної реєстрації 0114U002625. Автор є виконавцем фрагменту теми.

Метою дослідження було удосконалити систему фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз науково-методичної літератури з стану проблеми фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

2. Проаналізувати динаміку показників загальної і спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

3. Розробити та перевірити програму удосконалення загальної і спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єкт дослідження: фізична та техніко-тактична підготовленість боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження: вплив програми тренувань на фізичну та техніко-тактичну підготовленість боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: Аналіз наукової і спеціальної літератури;

педагогічне спостереження і експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів, полягає в тому, що в роботі:

- доповнено теоретичну базу знань, що стосуються змісту тренування з огляду на розвиток фізичної та техніко-тактичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки;
- розширено перелік методів педагогічного тестування боксерів на етапі попередньої базової підготовки;
- запропоновано програму розвитку фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані у методичних рекомендаціях для тренерів з методики підготовки боксерів.

Результати роботи дозволять тренерам та спортсменам поглибити знання з питань структури фізичної і технічної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки тренування боксерів; уникнути помилок, пов'язаних із нераціональним розвитком тих чи інших фізичних якостей, та сконцентрувати увагу на фундаментальних елементах техніки.

Структура та обсяг роботи.

Робота викладена на 60 сторінках друкованого тексту, складається із вступу, трьох розділів, аналізу і узагальнення результатів дослідження, висновків, списку використаних джерел, що включає 46 найменувань, містить 18 таблиць.