

Міністерство освіти і науки України  
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

### **КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ФУНКЦІОНАЛЬНОГО І ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ 13-15 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ**

Виконав: студент II курсу, групи ФКС-21м  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
**Фоя Нестор Сергійович**

Керівник – кандидат наук з фізичного  
виховання і спорту, доцент кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін  
**Синиця Андрій Володимирович**

Рецензент — кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін  
П'ятничук Галина Олексіївна

Івано-Франківськ – 2022

## АНОТАЦІЯ

У даній науковій роботі “Комплексна оцінка фізичного розвитку, рухових якостей, функціонального і психологічного стану підлітків 13-15 років, які займаються боксом” узагальнено дані науково-методичної літератури і практичний досвід фахівців, які досліджували дану проблему. Здійснено оцінку ставлення підлітків до занять боксом, визначено фізичний розвиток, функціональний стан серцево-судинної й дихальної систем організму, психологічний стан та рівень фізичної підготовленості підлітків 13-15 років.

На основі отриманих даних, розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено тренувальну програму з боксу для підлітків 13-15 років. Після формувального експерименту спостерігалось достовірне підвищення рівня фізичної підготовленості, морфофункціонального та психологічного станів досліджуваного контингенту, що свідчить про її ефективність.

Для вирішення, поставлених у роботі завдань, використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, психологічні, медико-біологічні, фізіологічні, та методи математичної статистики.

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| <b>ВСТУП</b> .....   | 4  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ</b> .....    | 9  |
| 1.1 Особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму підлітків віком 13-15 років.....   | 10 |
| 1.2 Фізичні якості підлітків, що займаються боксом та моделювання рівня їх підвищення методом кругового тренування.....  | 16 |
| 1.3 Психологічний стан хлопчиків-підлітків, які займаються боксом...   | 24 |
| 1.4 Формування інтересу та стійких мотивацій до тренувальних занять з боксу у підлітків.....   | 27 |
| Висновок до розділу 1.....   | 33 |
| <b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....   | 34 |
| 2.1 Методи дослідження.....  | 34 |
| 2.2 Організація досліджень.....  | 42 |
| <b>РОЗДІЛ 3. ПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗРОБКИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЮНИХ БОКСЕРІВ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ</b> .....         | 44 |
| 3.1 Аналіз рівня мотивації до навчально-тренувальних занять з боксу у підлітків 13-15 років.....   | 44 |
| 3.2 Характеристика змісту комплексної програми тренувальних занять юних боксерів за методом кругового тренування.....  | 49 |
| 3.3 Особливості прояву рухових якостей функціонального та психологічного стану у підлітків, які займаються боксом із впровадженням експериментальної програми..... | 59 |
| Висновок до розділу 3.....   | 68 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....  | 70 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....  | 73 |
|  | 80 |

**ДОДАТКИ.....**

## ВСТУП

**Актуальність.** Зростання спортивних результатів, що спостерігається, за останні роки в багатьох видах єдиноборств, у тому числі і в боксі, особливо в юнацькому спорті, вимагає пошуку нових сучасних теоретичних, методичних і практичних підходів до тренування юних боксерів. У сучасній науково-методичній літературі значна кількість досліджень присвячена як проблемам спортивного тренування загалом (Б.М. Ашмарін, В.К. Бальсевич, В.М. Платонов, М. М. Булатова, Л. П. Матвеев, В.А. Запорожанов, В.С Келлер), так і боксу зокрема. Значну увагу приділено аналізу розвитку рухових, функціональних, технічних, морально-вольових, психологічних, тактичних та багатьох інших дуже важливих професійних якостей, навичок та умінь у висококваліфікованих боксерів (Кличко В.В., А.А. Атілов, П. С. Новіков, Є. М.Ревенко, А. Г. Кочур, Ю.В. Верхошанский). Однак, значно менше досліджень, присвячених вивченню цих якостей у юних спортсменів, які починають активно займатися боксом (Р.А. Акопян, Б.І. Бутенко, Є.В. Калмиков, М. В. Мартинов, В. Н. Смоленцева, І. М. Ільницький ). На думку ряду авторів, всебічна спортивна підготовленість юних спортсменів може бути ефективною лише в тому випадку, якщо відбувається її комплексний розвиток в технічному, тактичному, фізичному та психологічному аспектах (С.А. Нікітенко, М.А. Годік, Л.П. Матвеев, В. П. Філін, Н. А. Фомін, ). Крім того, значне місце в тренувальному процесі боксера займає психофізична підготовленість, яку також необхідно розглядати, як спеціальну рухову навичку в ймовірнісних, непередбачених та інших різних умовах (Савченко В.Г., Г. О. Джероян, Е. Ч. Липинський, Р.А. Прохоров, І. М. Туревський). Просторово-часова невизначеність у різних видах людської діяльності, особливо в спортивних єдиноборствах, таких як бокс, викликає емоційно-психологічне напруження і пов'язане з нею зміна різних психофізіологічних функцій. У вітчизняній літературі відзначається незначна кількість досліджень з виявлення впливу факторів вірогідної зміни на психофізіологічну та моторну функції людини під час рухової діяльності (В.К. Бальсевич, М.П. Дебердєєв).

У зв'язку з цим актуальність цього дослідження визначається тим, що у наукових роботах останніх років, що стосуються юнацького боксу, вкрай недостатньо представлені дані комплексних досліджень психологічного розвитку та рівня фізичної підготовленості юних спортсменів, необхідних їм для досягнення високих результатів у процесі спортивного тренування.

У спеціальній науково-методичній літературі наводяться різні приклади ефективної побудови навчально-тренувальних занять з використанням низки підходів та методів у навчанні юних спортсменів: індивідуальний, диференційований, системний, особистісно-орієнтований (А.М. Шлемін, С.Ф. Бурухін, Л.Е.Ковальова, М. П Шестаков). Крім того, в роботах аналізуються методи індивідуальних завдань: потоковий, фронтальний, груповий, ігровий, кругового тренування та багато інших. З вище перерахованих методів кругове тренування (М.П. Савчин, В.Г. Богуславський, І.А. Гуревич, В.Н. Кряж), на наш погляд, має дуже велике значення, оскільки є універсальними методиками проведення тренувальних занять, дає можливість спортсменам удосконалювати фізичні якості, формувати окремі вміння та навички, набувати знань, виховувати витривалість і паралельно розвивати силу, гнучкість та координаційну стійкість.

Тому, комплексне вивчення цієї проблеми, а саме, оцінка спортивної підготовки юних боксерів, на основі розвитку їх рухових, функціональних, психологічних якостей та мотиваційних особливостей у процесі спортивного тренування під впливом фізичних вправ з елементами кругового тренування, є надзвичайно важливим та актуальним.

Посилення змісту спортивного тренування юних боксерів спеціальними прикладними гімнастичними вправами, а також доповнення її елементами кругового тренування може забезпечити більш ефективну підготовку юних спортсменів, прискорити процес розвитку рухових, психологічних якостей та підвищити функціональну підготовленість їхнього організму. Це сприяло вибору теми нашого наукового дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**  
Дослідження виконано у відповідності до комплексної наукової теми кафедри

спортивно-педагогічних дисциплін «Організаційно-методичні засади застосування спортивно-педагогічних технологій для покращення рівня здоров'я різних груп населення» (№ держреєстрації 0114U002625).

Тематика наукової роботи Фоя Н. С. «Комплексна оцінка фізичного розвитку, рухових якостей, функціонального і психологічного стану підлітків 13-15 років, які займаються боксом» затверджена на засіданні вченої ради факультету фізичного виховання і спорту від 22.09.2021 року протокол №2 та розпорядженням деканату № 6 від 19.10.2021 року.

**Мета дослідження:** визначення фізичного розвитку, рухових, функціональних, психологічних якостей та мотиваційних особливостей підлітків 13-15 років, які займаються боксом.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми оцінки стану рухових, функціональних та психологічних якостей підлітків, які займаються боксом.

2. Оцінити морфофункціональний стан, рівень фізичної підготовленості та психологічні якості підлітків 13-15 років.

3. Визначити характер та основні мотиваційні особливості підлітків до занять боксом.

4. Розробити програму спортивного тренування з боксу для підлітків 13-15 років та перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес та оцінка розвитку найважливіших рухових, функціональних та психологічних якостей у юних боксерів 13-15 років.

**Предмет дослідження** – зміст та теоретико-методичні засади підвищення показників фізичної підготовки, функціонального, психологічного розвитку та покращення мотиваційного рівня до тренувальних занять у підлітків 13-15 років, які займаються боксом.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний

експеримент; медико-біологічні; психологічні; методи математичної статистики.

### **Наукова новизна одержаних результатів:**

- *вперше* розроблено та апробовано спеціальну авторську програму з управління та вдосконалення навчально-тренувальним процесом юних боксерів;
- *розширено і доповнено* дані щодо комплексного розвитку фізичних та психологічних якостей, функціонального стану підлітків 13-15 років, які займаються боксом;
- *визначено* ефективність впливу програми спортивного тренування з використанням спеціальних прикладних гімнастичних вправ та елементів кругового тренування;
- *підтверджено* дані про те, що для ефективної побудови навчально-тренувальних занять з боксу, крім спеціальних фізичних вправ слід застосовувати прикладні гімнастичні вправи, використовуючи особистісно-орієнтований підхід у поєднанні з методом кругового.

**Практичне значення** даної роботи полягає в тому, що результати наукових досліджень впроваджено у тренувальний процес СК «Форум» для підвищення ефективності тренувальних занять юних боксерів. Використання авторської програми сприяє ефективному розвитку найважливіших рухових, функціональних та психологічних якостей спортсменів, доведено ефективність застосування спеціальних прикладних гімнастичних вправ з елементами кругового тренування в тренувальному процесі юних боксерів.

Матеріали наукової роботи можуть бути використані тренерами, спеціалістами з боксу для управління та вдосконалення навчально-тренувальним процесом у ДЮСШ та на додаткових позакласних заняттях у загальноосвітніх школах та спортивних клубах.



**Особистий внесок** магістранта полягає в аналізі актуальності й вивченні проблеми дослідження, формуванні його мети та завдань, обґрунтуванні методів дослідження, проведенні наукових досліджень. Спільно з науковим керівником складена структура роботи та обрані методи дослідження. Усі матеріали, представлені в науковій роботі, отримані та опрацьовані за особистою участю автора. Організаційна робота з проведення обстеження підлітків, які займаються боксом, їх навчально-тренувальний процес впродовж усього експерименту здійснювався магістрантом та тренерами вищої та першої категорій колективного спортивного клубу «Форум» м. Івано-Франківськ. Також самостійно було розроблено авторську програму для підлітків щодо розвитку рухових якостей під впливом різних фізичних вправ гімнастичного характеру та окремі комплекси спеціальних вправ для боксерів з елементами кругового тренування. Самостійно опрацьовано, проаналізовано та узагальнено результати наукового дослідження, сформульовано висновки.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні положення та результати дослідження викладено та обговорено на звітній науково-практичній конференції студентів факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника за 2021 рік та науково-методичних семінарах кафедри спортивно-педагогічних дисциплін.

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У науковій роботі міститься 4 таблиці та 9 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 90 сторінок, з них 65 сторінки основного тексту. У списку використаних джерел – 72 наукові праці, у тому числі 11 праць зарубіжних авторів.