



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені
адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут



Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

на тему:

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІВ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА
ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ



Виконав: студент 6541м групи

Лук'янов П.О.

Керівник роботи:

Доцент, к.пед.н.

Адаменко О.О.

Актуальність дослідження

Особливої актуальності набуває пошук ефективних методів підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості боксерів на етапі попередньої базової підготовки тому, що саме на цьому етапі багаторічної підготовки спортсменів активно закладається фундамент фізичного розвитку. Одним з ефективних методів розвитку фізичних якостей боксерів є метод колового тренування.

Проблемам розвитку фізичної підготовки боксерів було приділено увагу в наукових дослідженнях провідних зарубіжних і вітчизняних дослідників: Богуславського В., Булатової М., Діленяна М., Кличка В., Романенка М. та ін

Але в цих дослідженнях розкриваються підходи до формування окремих фізичних якостей боксерів в процесі тренувань. Питання комплексного формування фізичних якостей боксерів залишається актуальним і недостатньо дослідженим. Використання колового методу дозволить системно і всебічно підвищити рівень фізичної підготовленості боксерів.



Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні ефективності методики розвитку фізичних якостей боксерів на етапі попередньої базової підготовки з використанням колового тренування.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення наступних *завдань*:

- 1. Проаналізувати науково-методичну літературу та джерела мережі Інтернет з метою здійснення теоретико-методологічного аналізу особливостей фізичної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки.
- 2. Розробити методику розвитку фізичних якостей боксерів на етапі попередньої базової підготовки з використанням методу колового тренування.
- 3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики розвитку фізичних якостей боксерів на етапі попередньої базової підготовки з використанням методу колового тренування.

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

Предмет дослідження – розвиток фізичних якостей боксерів з використанням методу колового тренування.

Теоретична значущість полягає в розробці спеціалізованих комплексних тренувань з використанням колового методу, що сприяли підвищенню фізичної і функціональної підготовленості боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Практична значущість одержаних результатів. В процесі експериментальної перевірки продемонстровано високу ефективність застосування комплексів тренувань з використанням колового методу. Дана методика може бути рекомендована в ДЮСШ та СДЮСШОР для підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи

Головні положення дослідження були апробовані під час участі у Всеукраїнській науково-практичній конференції «Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики» 5 квітня 2024 р., у Харківській державній академії фізичної культури.

У першому розділі розкрито особливості фізичної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки

- Здійснено характеристику основних фізичних якостей боксерів та методів їх розвитку.
- Охарактеризовано особливості використання колового методу в тренуваннях боксерів.
- Здійснено аналіз методики організації і проведення колового тренування в підготовці боксерів .
- Сформульовано правила щодо організації і впровадженні колового тренування в підготовці боксерів.



Методи дослідження

- аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет;
- анкетування тренерів;
- спостереження;
- педагогічний експеримент;
- тести, направлені на визначення фізичної підготовленості боксерів контрольної та експериментальної груп;
- методи математичної статистики.

Для визначення рівня розвитку провідних фізичних якостей боксерів нами було використано наступні тести: стрибки зі скакалкою за 30 секунд; стрибок у довжину з місця; згинання і розгинання рук в упорі лежачі; кількість прямих ударів за 15 секунд; біг на 1000 метрів.

Результати опитування тренерів щодо ефективності використання методу колового тренування у підготовці боксерів дали можливість нам зробити наступні висновки

1. Результати опитування тренерів з боксу підтвердили гіпотезу щодо ефективного використання методу колового тренування саме у фізичній підготовці на етапі попередньої базової підготовки.
2. Також опитування показало, що метод колового тренування є достатньо ефективним і часто використовується тренерами у підготовці боксерів.
3. Проблеми в організації та впровадженні методу колового тренування, які зазначили респонденти, не є такими, що не можливо було б виправити в процесі використання даного методу.

Організація експерименту

Експеримент тривав протягом шести тижнів передзмагального мезоциклу з 5 лютого 2024 року по 18 березня 2024 року. Контрольна група, що складалася з 10 спортсменів, тренувалася за традиційною методикою і не використовувала колові тренування. Експериментальну групу, що складалася з 10 спортсменів для проведення колових тренувань було поділено на пари. Робота в парах давала можливість по чергово виконувати вправи на станціях, при цьому один спортсмен виконує вправи, а інший підстраховує, після виконання вправи першим спортсменом іде зміна виконавця.

Нами було розроблено два комплекси колового тренування по 10 станцій для розвитку таких фізичних якостей боксерів як спритність, сила, витривалість та швидкість. Дані комплекси ми пропонуємо включати в основну частину тренування і виконувати протягом 20 хвилин.

Результати тестів спортсменів контрольної та експериментальної груп на початку експерименту

Тести	М		δ		m		t	p
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ		
Біг на 1000 метрів, хв.	4,20	4,10	0,4	0,5	0,1	0,15	1,7	>0,05
Стрибки зі скакалкою за 30 секунд	125	128	3	4	0,33	0,35	2,6	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	203	205	4	5	0,4	0,3	2,8	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	26	28	3	2	0,3	0,5	2,6	<0,05
Кількість прямих ударів за 15 секунд правою рукою, разів	35	33	3	4	0,5	0,43	2,7	<0,05
Кількість прямих ударів за 15 секунд лівою рукою, разів	33	31	2	3	0,4	0,35	2,6	<0,05

Результати тестів спортсменів контрольної та експериментальної груп в кінці експерименту

Тести	М		δ		m		t	p
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ		
Біг на 1000 метрів, хв.	4,0	3,5	0,4	0,3	0,15	0,1	1,8	>0,05
Стрибки зі скакалкою за 30 секунд	135	150	2	3	0,37	0,33	2,7	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	208	215	3	2	0,3	0,33	2,8	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	30	35	1	2	0,33	0,4	2,6	<0,05
Кількість прямих ударів за 15 секунд правою рукою, разів	36	36	3	4	0,5	0,43	2,7	<0,05
Кількість прямих ударів за 15 секунд лівою рукою, разів	35	35	1	2	0,35	0,3	2,6	<0,05

Показники приросту результатів тестів контрольної та експериментальної групи

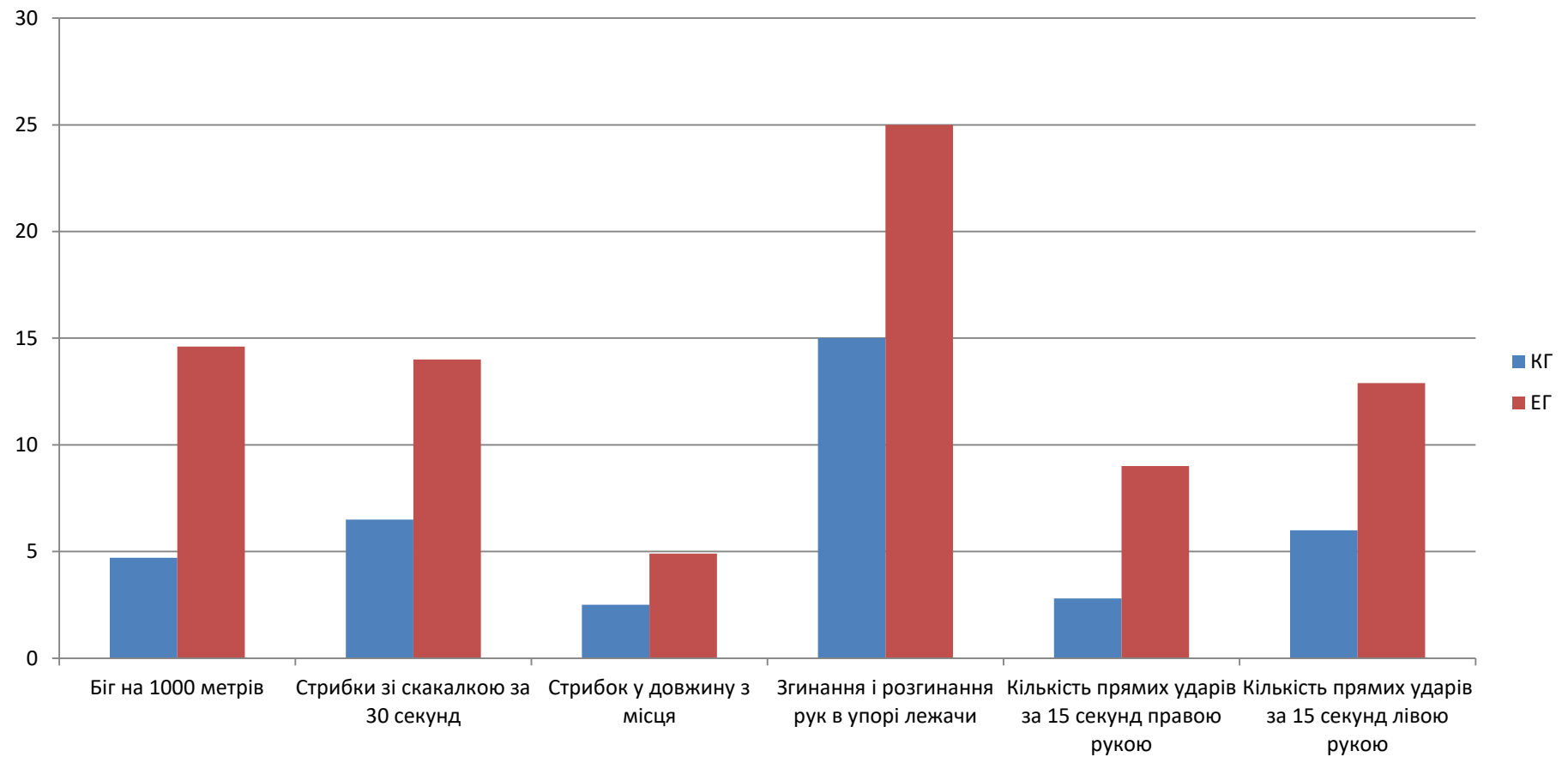


Рис 1. Показники приросту результатів тестів контрольної та експериментальної групи.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано науково-методичну літературу та джерела мережі Інтернет з метою здійснення теоретико-методологічного аналізу особливостей фізичної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

2. Розроблено методику розвитку фізичних якостей боксерів на етапі попередньої базової підготовки з використанням методу колового тренування. Розроблено календарний план проведення колових тренувань під час експерименту та розроблено методичні рекомендації щодо його реалізації.

3. Експериментально перевірено ефективність розробленої методики розвитку фізичних якостей боксерів на етапі попередньої базової підготовки з використанням методу колового тренування.

Результати експерименту підтвердили ефективність запропонованої методики про що свідчить зростання показників по усім тестам фізичних якостей в експериментальній групі порівняно з контрольною.

Перспективами подальших досліджень є перевірка ефективності використання колового тренування на інших етапах багаторічного удосконалення боксерів.