

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА
МОГИЛИ

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Довганчук Віталій Михайлович

**РОЗРОБКА ПРОГРАМ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ БОКСЕРІВ
НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ
ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ**

Автореферат дипломної роботи на здобуття ступені магістра з фізичної
культури і спорту

Миколаїв – 2019

Дипломна є рукопис

Роботу виконано в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили

Науковий керівник доктор біологічних наук, професор **Остапченко Людмила Іванівна**

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Пошук ефективних напрямків, що сприяють підвищення швидкісно-силової підготовки та тактико-технічного рівня боксерів масових розрядів є однією з найбільш актуальних проблем. Заняття боксом забезпечують розвиток і вдосконалення інтелектуальних, рухово-координаційних і морально-вольових якостей. Це обумовлює необхідність постійного вдосконалення кінезіологічного потенціалу, розглянутого як сукупність морфо-функціональних і психологічних детермінант.

Необхідність вдосконалення якісних сторін рухової діяльності, пошук нових підходів до конструювання змісту навчально-тренувальних занять, вибір адекватних засобів, методів навчання і тренування є предметом дослідження багатьох фахівців.

Вирішення даної проблеми сприяє моделювання системи спортивної підготовки боксера, як комплексного методу, що охоплює всі сторони впливу на організм з метою його неперервного вдосконалення. Розробка моделі дозволяє виявити значимість якісних сторін рухової діяльності в системі спортивної підготовки, недостатня увага до розвитку яких істотно знижує результативність змагальної діяльності. Велика теоретична та практична значущість проблеми формування провідних рухових координацій в боксі; структурний підхід до їх вивчення, багатоплановість розглянутих аспектів, визначили актуальність проведеного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дипломна є фрагментом планових наукових робіт «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017–2019 рр.).

Мета дослідження - розробити та експериментально обґрунтувати методику розвитку координаційних здібностей та вдосконалення швидкісно-силової підготовки у боксерів на основі моделювання умов змагальної діяльності.

Мета дослідження зумовили необхідність вирішення комплексу наступних завдань:

1. Теоретично і методологічно обґрунтувати актуальність розробки і реалізації структури та змісту основних компонентів сучасної системи спортивної підготовки кваліфікованих боксерів 12-15 років на основі вивчення законодавчих і нормативних джерел, науково-методичної літератури, аналізу існуючих підходів до підвищення результативності їх тренувальної і змагальної діяльності.

2. Розробити модель структури і змісту підготовки швидкісно-силової підготовки юних боксерів з позицій єдності процесу навчання і виховання, що дозволяє на основі її реалізації вирішувати завдання аналізу, прогнозу та оптимізації тренувальної та змагальної діяльності.

3. Теоретично і експериментально обґрунтувати зміст педагогічної технології, що забезпечує реалізацію основних напрямів системи спортивної підготовки боксерів 12-15 років. Сформувати авторську педагогічну концепцію розвитку провідних рухових координацій на основі визначення їх специфічного структурного змісту, що дозволяє встановити основні різновиди досліджуваних якісних сторін рухової діяльності, характерних для боксу, і експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес юних боксерів.

Предмет дослідження: засоби, методи і організаційні форми розвитку координаційних здібностей та підвищення ефективності спеціальної швидкісно-силової підготовки у 12-15-річних боксерів.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше спроектована і експериментально обґрунтована методика розвитку координаційних здібностей у юних боксерів на основі моделювання умов змагальної діяльності. Визначена вікова структура координаційних спроможностей у юних боксерів, виявлені найбільш інформативні показники рівнів розвитку їх різновидів, розкрито вплив умов змагальної діяльності юних боксерів на формування координаційних здібностей в стандартних та імовірнісних умовах, несподіваних ситуаціях. Виявлена реальна можливість специфікації спеціальних фізичних здібностей і психічних характеристик у юних боксерів різних тактичних манер ведення поєдинку.

Теоретична значущість роботи полягає в доповненні теорії і методики спортивного тренування юних боксерів положеннями, в яких:

- Уточнено визначення поняття «координаційні здібності юних боксерів» як компонента структури їх фізичної підготовленості;
- Деталізовані основні вимоги до якісних параметрів рухової діяльності юних боксерів, які відображають специфіку їх сенсорного і моторного компонентів;
- Дано пояснення специфіці взаємозв'язку основних проявів координаційних здібностей в структурі рухових можливостей боксерів різних тактичних манер ведення бою.

Практична значущість результатів дослідження полягає у високій ефективності змагальної діяльності юних боксерів, викликаній застосуванням розробленої в роботі методики розвитку координаційних та швидко-силових здібностей. Отримані результати можуть бути використані в тренувальному процесі юних боксерів, в підготовці студентів фізкультурних і педагогічних вузів, на курсах підвищення кваліфікації та в процесі перепідготовки тренерів з єдиноборств.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

Матеріали та методи дослідження. У проведенні дослідно-експериментальної роботи брали участь юні боксери віком від 12 до 15 років загальною кількістю 120 осіб.

Перший етап дослідження: проводились огляд і аналіз навчально-методичної та науково-дослідної літератури з проблеми дослідження; розроблялися і формувалися базові положення, методологічний апарат та дослідження; відбиралися і формувалися методи вивчення і вирішення поставлених завдань дослідно-експериментальної роботи.

Другий етап дослідження: Полягав у проведенні попередніх досліджень юних боксерів з виявлення особливостей формування тактичного мислення. Дані, отримані в ході дослідження, з'явилися основою для розробки моделі формування спеціальної підготовки юних боксерів.

Третій етап дослідження: Полягав у апробуванні експериментального підходу до формування тактичної підготовки боксерів в умовах реального педагогічного експерименту. Оцінка ефективності розробленої моделі визначалися по зміні показників тактичної підготовленості та змагальної діяльності.

Четвертий етап дослідження: припускав оцінку результатів, статистичну обробку отриманих результатів та оформлення магістерської роботи.

Для опрацювання одержаних у результаті дослідження даних використовувалися такі статистичні величини: \bar{X} – середня арифметична; σ – середнє квадратичне відхилення середнього арифметичного; m – похибка середньої арифметичної; r - коефіцієнт кореляції; t – достовірність різниці середніх величин за критерієм Стьюдента [22].

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Координаційні здібності у юних боксерів у структурі їх змагальної діяльності. Координаційні здібності у юних боксерів у структурі їх змагальної діяльності »проводилося обстеження 139 юних боксерів віком 12-15 років, яке дозволило виявити їх вікові закономірності зміни координаційних здібностей.

Показники, що характеризують координаційні здібності, з віком неухильно поліпшуються (табл. 1). Достовірний приріст (п'ятивідсотковий рівень значущості) характеристик простої зорово-моторної реакції виявлено у віці 12 років (9,9%) і 15 років (8,6%).

Показники реакції вибору в умовах тимчасової та альтернативної невизначеності достовірно (п'ятивідсотковий рівень значущості) змінилися у віці 14 років (7,9%), 15 років (12,5%) і 16 років (10,2%). У віковому діапазоні 12-15 років коефіцієнти варіації значно перевищували десятивідсотковий рівень (16,0 - 21,6%), що вказує про вплив багатьох чинників на розподіл показників реакції вибору в умовах тимчасової та альтернативної невизначеності.

За нашими даними, також варіабельними слід вважати показники реакції вибору в несподіваних умовах ($V = 26,1 - 32,7\%$). Істотні зміни виявлені у віці 14 років (4,8%, $p < 0,05$) і 16 років (5,8%, $p < 0,05$). Коефіцієнти асиметрії та ексцесу в

більшості випадків не потрапляють в граничні значення критеріїв.

Інтенсивний приріст результатів бігу на 30 м виявлено у віці 12 років (3,3%, $p < 0,05$) і 16 років (2,8%, $p < 0,05$). В аналізованому віковому діапазоні дані показники однорідні ($V = 4,8 - 5,9\%$) і мають в основному правосторонню асиметрію ($A = -0,26 \div 2,04$).

Таблиця 1

Вікові особливості прояву координаційних здібностей у юних боксерів при вирішенні сенсорних і рухових завдань

Вік, років	Кількість дослід.	Показники							
		1	2	3	4	5	6	7	8
11	23	262,4	610,7	856,6	594,2	45,6	5,09	10,37	5,28
12	22	236,4	586,0	806,9	570,5	40,7	4,92	10,16	5,24
13	24	227,8	561,1	779,6	551,8	38,6	4,64	9,98	5,14
14	21	210,7	525,1	742,4	531,7	35,4	4,75	9,69	4,94
15	25	192,6	456,9	706,1	513,5	33,6	4,64	9,54	4,90
16	24	180,0	410,1	664,8	484,8	30,7	4,51	9,22	4,71
Порівняння залежності		$y = 0,02x^3 - 0,17x^2 - 27,99 + 590,13$	$y = 0,80x^3 - 35,58x^2 + 474,96x - 1294,26$	$y = 107,72x^3 - 5271,73x^2 + 84542,67x - 441613,06$	$y = 2,75x^3 - 130,91x^2 + 2012,61x - 9427,38$	$y = 0,07x^2 - 5,42x + 105,11$	$y = 0,08x^2 - 0,33x + 6,80$	$y = 0,02x^2 - 0,64x + 12,95$	$y = 0,007x^2 - 0,27x + 5,80$

Умовні позначення: 1 - проста зорово-моторна реакція, мс; 2 - реакція вибору в умовах тимчасової та альтернативної невизначеності, мс; 3 - реакція вибору в несподіваних умовах, мс; 4 - центральна затримка зорово-моторної реакції, мс; 5 - РДО, мс; 6 - біг 30 м, с; 7 - човниковий біг 3×10 м, с; 8 - різниця показників t , $\times 10$ м і t_{30} ,

Вікові зміни показників човникового бігу 3×10 м в умовах тимчасової та альтернативної невизначеності, несподіваних умовах постійно поліпшуються, але достовірні зміни збігаються. Коефіцієнти варіації даних показників наближаються

до десятипроцентному рівню ($V = 8,6 \div 9,3\%$), яскраво виражена логнормальний розподіл даних характеристик.

Результати дослідження показують, що в період статевого дозрівання у юних боксерів спостерігається уповільнення темпів приросту показників, що характеризують координаційні здібності, але ці особливості істотно проявляються в рухових діях типу локомоцій.

Таблиця.2

Взаємозв'язок інтегрального показника координаційних здібностей з показниками змагальної діяльності боксерів різного віку

№ п/п	Показники	Вік, років		
		11-12	13-14	15-16
1.	Швидкість одиночного удару	-224	-312	-264
2.	Середня сила ударів двома руками	-185	-406	-446
3.	Середній час реакції та удару	410	474	452
4.	Кількість ударів двома руками	-206	-248	-417
5.	Щільність ударів в бою	-260	-324	-294
6.	Сила удару	-224	-309	-430
7.	Ефективність реалізації сили удару	-405	-416	-520
8.	показник витривалості	-211	-336	-416
9.	Кількість ударів у першому раунді	-186	-164	-205
10.	Кількість ударів у другому раунді	-399	-210	-303
11.	Кількість ударів у третьому раунді	-	-310	-474
12.	Кількість ударів у четвертому раунді	-	-	-418
13.	Кількість ухилів від ударів	-516	-537	-564

Боксери, які мають значні кореляційні зв'язки за показниками рівня розвитку

психічних якостей, здатні більш стабільно і ефективно вирішувати завдання переходу від серійних ударів до одиночних і, навпаки, координувати свої дії на досить високому рівні.

Правильний підбір рухових дій у боксерському поєдинку з урахуванням особливостей психічних якостей (при належному рівні спеціальної фізичної підготовленості) істотно підвищує ефективність ударів. Беручи участь в поєдинку, юні боксери вирішують не тільки свої завдання, але і враховують можливі дії противника, приймають рішення на основі прогнозу найбільш імовірнісних подій. Кожна ситуація боксерського поєдинку вимагає не тільки ситуативного мислення, але і передбачення та продуктивного мислення спортсмена.

На підставі проведеного аналізу можна зробити висновок, що координаційні здібності справляють істотний вплив на показники змагальної діяльності юних боксерів, значимість яких з віком підвищується.

Аналіз результатів розробки методики розвитку координаційних здібностей у юних боксерів на основі моделювання змагальної діяльності. З цією метою була здійснена спроба підвищити ефективність ручних і локомоторних дій у 12-15-річних боксерів міста Миколаєва в імовірнісних умовах за допомогою цілеспрямованих концентрованих тренувальних впливів.

Група боксерів експериментальної групи (25 осіб), що має 4-5-річний стаж занять, займалася 5-6 разів на тиждень. Випробовувані виконували на кожному тренуванні спеціально підібрані вправи, характерні для конкретних умов змагальної діяльності. У тренувальному процесі були передбачені завдання, пов'язані з діями в заздалегідь відомих умовах, в умовах альтернативної і тимчасової невизначеності, в несподіваних ситуаціях. Різноманітність умов змагальної діяльності створювалося шляхом зміни кількості альтернатив, варіювання проміжків і характеру відповідних дій, прискорення і уповільнення змагального рухової дії. Під час офіційних боксерських поєдинків застосовувалася експертна оцінка показників змагальної діяльності.

На основі поетапного вирішення завдань розвитку координаційних здібностей здійснювався вибір найбільш оптимального варіанту рухової дії у юних боксерів

експериментальної групи.

Таблиця 3

Порівняльна характеристика показників спеціальної підготовленості юних боксерів різних груп за період дослідження

№ п/п	Показники	Групи		Приріст показників, %		Міжгрупова достовірність різниці	
		Контрольна	Експериментальна				
		Статистичні показники (x±m)					
1.	Час складної рухової реакції, мс	<u>255,2±5,8</u>	<u>254,0±5,5</u>	4,0	7,2	>0,05	<0,05
		245,1±5,7	235,6±5,6				
2.	Швидкість одиночного удару, мс	<u>106,1±2,6</u>	<u>104,4±2,6</u>	8,2	11,5	<0,05	<0,01
		97,4±2,7	92,4±2,5				
3.	Середня сила ударів двома руками, ум. од	<u>319,4±9,0</u>	<u>325,7±8,0</u>	8,2	11,0	<0,05	<0,01
		345,5±8,8	361,4±8,4				
4.	Кількість ударів двома руками за 10 с, к-ть разів	<u>48,94±1,71</u>	<u>49,10±1,65</u>	7,3	13,5	>0,05	<0,01
		52,53±1,64	55,73±1,72				
5.	Щільність ударів в бою, уд / с	<u>0,18±0,01</u>	<u>0,18±0,01</u>	5,6	27,8	>0,05	<0,01
		0,19±0,01	0,23±0,01				
6.	Ефективність реалізації сили удару, ум. од	<u>5,05±0,24</u>	<u>5,07±0,26</u>	7,9	17,6	>0,05	<0,01
		5,45±0,25	5,96±0,24				
7.	Показники витривалості, ум. од	<u>0,38±0,02</u>	<u>0,37±0,02</u>	13,2	21,6	>0,05	<0,01
		0,43±0,02	0,45±0,02				
8.	Кількість боїв на рік	<u>20,60±0,96</u>	<u>20,40±0,92</u>	8,8	15,3	>0,05	<0,05
		22,41±1,02	23,52±0,96				

У контрольній групі достовірно (п'ятивідсотковий рівень значущості) змінилися тільки три показники: реакція вибору в умовах тимчасової та альтернативної невизначеності - 8,5%, РДО - 8,0%, центральної затримка зорово-моторної реакції - 7,3%.

Таким чином, за період дослідження в експериментальній групі істотно змінилися п'ять показників, що характеризують рівні розвитку координаційних здібностей, в контрольній - тільки три, хоча в початковому обстеженні групи достовірно не розрізнялися.

За період дослідження у випробовуваних експериментальної групи суттєво (одновідсотковий рівень значущості) покращилися показники диференціювання м'язових зусиль, просторових і часових характеристик. У контрольній групі достовірно (п'ятивідсотковий рівень значущості) змінилися тільки показники диференціювання просторових характеристик. Результати теплінг-тесту достовірно покращилися за період дослідження в обох групах, але більш істотно - в експериментальній групі (10,8%, $p < 0,01$).

Випробовувані експериментальної групи в кінцевому обстеженні мали достовірно перевагу (в порівнянні з початковими) по восьми аналізованим характеристиками: при одновідсоткового рівні значущості покращилися показники щільності ударів в бою (27,8%), характеристики витривалості (21,6%), ефективності реалізації сили ударів (17,6%), кількості ударів двома руками за 10 с (13,5%), швидкості одиночного удару (11,5%), середньої сили ударів двома руками (11,0%); при п'ятивідсотковому рівні значущості - показники кількості боїв за рік (15,3%), тривалості складної рухової реакції (7,2%). Зіставлення характеристик спеціальної підготовленості показує перевагу спортсменів експериментальної групи (табл. 3).

Фізична і технічна підготовка юних боксерів на основі врахування тактики ведення поєдинку суперником. Нами виділялися особливості показників ударних рухових дій у юних боксерів різних тактичних манер, перебудовують техніко-тактичні рухові дії в ході поєдинку (табл. 4).

Боксери-темповики мають найбільші показники щільності ударів в бою ($x = 0,21 \pm 0,01$ уд/с), 15-секундному ($x = 6,63 \pm 0,12$ уд/с), 2-хвилинному ($x = 3,62 \pm 0,11$ уд/с) і 8-хвилинному ($x = 3,20 \pm 0,11$ уд/с) тестах. Боксери-нокаутери володіють найбільшим показником сили удару ($x = 541,3 \pm 24,0$ кг) і повільніше виробляють удари ($x = 0,54 \pm 0,02$ с). Боксери-ігровики наносять в середньому $0,18 \pm 0,01$ уд/з в бою, $3,57 \pm 0,10$ уд/с - у 2-хвилинному та $2,95 \pm 0,10$ уд/с - 8-хвилинному тестах, мають

середній показник витривалості ($x = 0,43 \pm 0,03$ відн. од). Боксери-універсали займають проміжне положення за даними характеристиками спеціальної фізичної підготовленості.

Таблиця 4

Характеристика показників спеціальної фізичної підготовленості у юних боксерів різних тактичних манер ведення поєдинку, перебудовувати рухові дії в ході поєдинку

п/п	Показники	Тактичні манери ведення поєдинку			
		Універсали (п = 12)	Нокаутери (п = 9)	Ігровики (п=14)	Темповики (п=13)
.	Щільність ударів в бою, уд / с	$\frac{0,19 \pm 0,01}{18,2}$	$\frac{0,15 \pm 0,01}{20,0}$	$\frac{0,18 \pm 0,01}{20,8}$	$\frac{0,21 \pm 0,01}{17,1}$
.	Щільність ударів в 15-секундному тесті, уд / с	$\frac{6,41 \pm 0,11}{6,0}$	$\frac{5,72 \pm 0,12}{6,3}$	$\frac{6,02 \pm 0,11}{5,5}$	$\frac{6,63 \pm 0,12}{6,5}$
.	Щільність ударів в 2-хвилинному тесті, уд/с	$\frac{3,48 \pm 0,09}{8,9}$	$\frac{2,97 \pm 0,08}{8,1}$	$\frac{3,57 \pm 0,10}{10,5}$	$\frac{3,62 \pm 0,11}{10,9}$
.	Щільність ударів в 8-хвилинному тесті, уд/с	$\frac{3,07 \pm 0,10}{11,3}$	$\frac{2,73 \pm 0,12}{13,2}$	$\frac{2,95 \pm 0,10}{12,7}$	$\frac{3,20 \pm 0,11}{19,8}$
.	Сила удару, кг	$\frac{446,7 \pm 26,4}{20,4}$	$\frac{541,3 \pm 24,0}{13,9}$	$\frac{382,1 \pm 20,9}{20,5}$	$\frac{426,4 \pm 21,4}{18,1}$
.	Середній час реакції і удару, з	$\frac{0,49 \pm 0,02}{14,1}$	$\frac{0,54 \pm 0,02}{11,1}$	$\frac{0,48 \pm 0,02}{15,6}$	$\frac{0,47 \pm 0,02}{15,0}$
.	Показник витривалості, від. од	$\frac{0,42 \pm 0,02}{16,5}$	$\frac{0,47 \pm 0,03}{19,1}$	$\frac{0,43 \pm 0,02}{17,4}$	$\frac{0,41 \pm 0,02}{17,6}$

Примітка. У чисельнику показані показники середньої арифметичної і помилки середньої арифметичної, в знаменнику - коефіцієнти варіації -%; виділені міжгрупові достовірні відмінності характеристик

Аналіз показує, що навіть розподіл боксерів з тактичних манер ведення поєдинку не дозволяє отримати однорідність характеристик спеціальної фізичної підготовленості, вказуючи на високу значимість та інших факторів розподілу даних результатів.

Щільність ударів в бою ($17,1 \div 20,8$ %), щільність ударів у 8-хвилинному тесті ($11,3 - 19,8$ %), середній час реакції і удару ($11,1 \div 15,6$ %), сила удару ($13,9 \div 20,5$ %), показник витривалості ($16,5 \div 19,1$ %) - варіабельні результати рухових дій у юних боксерів аналізованих тактичних манер ведення поєдинку.

Аналіз змагальної діяльності юних боксерів, які перебудовують рухові дії в ході поєдинку, дозволив виявити у них сильні і слабкі сторони фізичної і технічної підготовленості. Боксери-ігровики і боксери-універсали часто використовують помилки противника, передбачають його дії і задуми, нав'язують свою манеру ведення бою, в разі необхідності перебудовують техніко-тактичні рухові дії. Боксери-темповики швидко оцінюють ситуацію на рингу, змінюють тактику бою, але часто тактично невиправдано. Боксери-нокаутери в основному використовують рухові дії за стандартною програмою, але здатні в разі потреби перебудувати тактику бою.

ВИСНОВКИ

1. Необхідними умовами розвитку координаційних здібностей у юних боксерів у структурі їх змагальної діяльності є: встановлення оптимальних структурно-функціональних зв'язків тренувальної та змагальної діяльності; застосування спеціальних вправ в умовах, що змінюються (імовірнісні і несподівані ситуації); моделювання ситуацій з альтернативною невизначеністю, пов'язаною з необхідністю варіювати руховий склад відповідних дій; використання відеоматеріалів найсильніших боксерів світу за програмою скорочення часу на рішення психомоторної завдання певній послідовності (ситуація - атакуючі дії - захисні дії - сюжет боксерського поєдинку - розв'язувана задача); використання в тренувальному процесі авторської методики розвитку координаційних здібностей; застосування ділових ігор зі свободою рухових дій.

2. Інноваційна методика розвитку координаційних здібностей на основі моделювання умов змагальної діяльності істотний вплив на здатність диференціювати м'язові зусилля, просторові та часові характеристики специфічних рухових дій, на можливість раціонально функціонувати в імовірнісних ситуаціях боксерського поєдинку, забезпечила зростання показників спеціальної фізичної підготовленості: густини ударів в бою (27,8 %, $p < 0,01$), характеристики витривалості (21,6 %, $p < 0,01$), ефективності реалізації сили ударів (17,6 %, $p < 0,01$), кількості ударів двома руками за 10 с (13,5 %, $p < 0,01$), швидкості одиночного удару

(11,5 %, $p < 0,01$), середньої сили ударів двома руками (11,0 %, $p < 0,01$) кількості боїв за рік (15,3 %, $p < 0,05$), тривалості складної рухової реакції (7,2 %, $p < 0,05$).

3. У юних боксерів різних тактичних манер ведення поєдинку, перестраивавших рухові дії в ході поєдинку, сила удару обумовлена різним вкладом ланок тіла у ударний рух і залежить від розгиначів руху руки («нокаутери» - 25,7 %, «темповики» - 24,9 %; «ігровики» - 24,6 %, «універсали» - 24,5 %), обертально-поступального руху тулуба («нокаутери» - 38,4 %, «темповики» - 39,4 %; «ігровики» - 40,1 %, «універсали» - 40,4 %), розгибательного руху ноги («нокаутери» - 35,9 %, «темповики» - 35,7 %; «ігровики» - 35,3 %, «універсали» - 35,1 %). У боксерів-універсалів виявлені найбільш пропорційні величини вкладів рухів рук, ніг і тулуба в силові характеристики ударів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ

1. Купріянова Л. С., Довганчук В. М., Богданов М. М., Гаращенко А. О., Москалець О. А., Волочан П. О., Резецький С. М. Імуногістохімічні особливості будови стінки маткових труб плодів у різні терміни гестації від матерів з фізіологічною вагітністю. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019;4(1):52-57.

АНОТАЦІЇ

Довганчук В.М. Розробка програм тренувальних занять для боксерів на етапі початкової підготовки з урахуванням індивідуальних можливостей організму

Дипломна робота має практичну та теоретичну значимість, яка полягає в тому, що уточнено визначення поняття «координаційні здібності юних боксерів» як компонента структури їх фізичної підготовленості; деталізовані основні вимоги до якісних параметрів рухової діяльності юних боксерів, які відображають специфіку їх сенсорного і моторного компонентів; дано пояснення специфіці взаємозв'язку основних проявів координаційних здібностей в структурі рухових можливостей боксерів різних тактичних манер ведення бою. Практична значущість результатів дослідження полягає у високій ефективності змагальної діяльності юних боксерів,

викликаній застосуванням розробленої в роботі методики розвитку координаційних та швидко-силових здібностей .

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше спроектована і експериментально обґрунтована методика розвитку координаційних здібностей у юних боксерів на основі моделювання умов змагальної діяльності.

Вперше визначена вікова структура координаційних спроможностей у юних боксерів, виявлені найбільш інформативні показники рівнів розвитку їх різновидів, розкрито вплив умов змагальної діяльності юних боксерів на формування координаційних здібностей в стандартних та імовірнісних умовах, несподіваних ситуаціях. Виявлена реальна можливість специфікації спеціальних фізичних здібностей і психічних характеристик у юних боксерів різних тактичних манер ведення поєдинку.

Ключові слова: програми тренувальних занять, боксери, етап початкової підготовки, індивідуальні можливості організму, координаційні здібності.

SUMMARY

Dovgancuch V.M. Development of training programs for boxers at the stage of initial training taking into account the individual possibilities of the organism

The thesis has the practical and theoretical significance, which consists in the fact that the definition of the concept of "coordination abilities of young boxers" as a component of the structure of their physical fitness is refined; detailed basic requirements for qualitative parameters of motor activity of young boxers, which reflect the specifics of their sensory and motor components; the explanation of the specificity of the relationship of the main manifestations of coordination abilities in the structure of the motor capabilities of boxers of various tactical manners of combat is given. The practical significance of the research results is the high effectiveness of the competitive activity of young boxers caused by the application of the developed methodology for the development of coordination and speed-strength abilities.

The scientific novelty of the work consists in the fact that for the first time the designed and experimentally grounded method of development of coordination abilities in young boxers on the basis of modeling of conditions of competitive activity.

The age-old structure of coordination capabilities for young boxers was first defined, the most informative indicators of levels of development of their varieties were discovered, the influence of conditions of competitive activity of young boxers on the formation of coordination abilities in standard and probabilistic conditions, and in unexpected situations was revealed. The real possibility of specification of special physical abilities and psychic characteristics in young boxers of various tactical manner of duel is revealed.

Key words: programs of training sessions, boxers, the stage of initial training, individual possibilities of an organism, coordination abilities.