

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

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БОКСЕРІВ 13-14 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконав: студент 2 курсу, 21 групи

Спеціальності 017 – фізична культура і спорт

Осадчук Михайло Любомирович

Керівник: к.н.фіз.вих., доцент Синиця А.В.

Рецензент:

АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі на здобуття другого (магістерського) рівня було досліджено стан проблеми розвитку швидкісних здібностей і дана характеристика швидкісним і швидкісно-силовим здібностям юних боксерів.

Метою дослідження було вдосконалення тренувального процесу юних боксерів на етапі початкової підготовки з урахуванням методичних аспектів розвитку швидкісних здібностей.

Методами дослідження були аналіз науково-методичних літературних джерел; педагогічне спостереження; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження: вивчено стан досліджуваної проблеми і дана характеристика швидкісним і швидкісно-силовим здібностям юних боксерів; перевірено та визначено рівень розвитку швидкісних здібностей юних боксерів 13-14 років; розроблено технологію вдосконалення тренувального процесу юних боксерів на етапі початкової підготовки для тренерів-викладачів з боксу, інструкторів, методистів зі спорту.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БОКСЕРІВ	7
1.1 Анатомо-фізіологічні особливості дітей 13-14 років, які займаються спортивною діяльністю	7
1.2 Швидкісні здібності як одна із найважливіших рухових якостей юних боксерів	10
1.3 Особливості розвитку швидкісних здібностей у юних боксерів.....	15
1.4 Засоби та методи розвитку швидкісних здібностей.....	24
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	34
2.1 Методи дослідження	34
2.2 Організація дослідження	38
РОЗДІЛ 3 РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БОКСЕРІВ 13-14 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	39
3.1 Характеристика етапу спортивного вдосконалення у боксі.....	39
3.2 Обґрунтування та особливості технології розвитку швидкісних здібностей юних боксерів	42
3.3 Відмінності у рівні розвитку швидкісних здібностей юних боксерів 13-14 років.....	46
Висновки до розділу 3.....	48
ВИСНОВКИ	50
ПРАКТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53

ВСТУП

Актуальність. В сучасному боксі швидкісні здібності спортсмена вважаються найважливішими з усіх фізичних якостей та здібностей. Ведучі тренери з боксу відзначають, що провідне місце із вагомості у становленні юних боксерів віддане саме швидкісним та швидкісно-силовим якостям і здібностям, а за ними слідують - спритність, сила і витривалість.

Проблематика у становленні швидкісних здібностей є суттєво складною як у загальнотеоретичному так і методологічному аспекті. Позаяк різні види швидкісних здібностей слабо пов'язані між собою і залежать від функціональних можливостей рухових зон ЦНС і потребують для свого вдосконалення становлення підбір різноманітних, дійових методів та методичних прийомів.

Спортивно-технічна підготовка є одним із найважливіших компонентів підготовленості багаторічної тренування боксерів (В.І. Філімонов, 2001).

Сучасна практика вказує, що саме на ранніх етапах підготовки необхідно сформуванню раціональну техніку руху, засновану на достатньому розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей та здібностей юних боксерів (А.А. Новиков, 1999).

Теоретична основа дослідження базується на загальнонаукових закономірностях і принципах що розкриває теорію і методику спортивного тренування (В.М. Заціорский, 1969; Ю.В. Верхошанский, 1985), теорію і методику юнацького спорту (Г. Нікітушкін, 1993), фундаментальні основи теорії навчання руховим діям (В.Ф. Бойко, 1987), теорію і методику підготовки у спортивних одноборствах (В.С. Келлер, 1977; В.І. Філімонов, 2000).

Проте залишаються мало вивченими питання спрямованого застосування цільових засобів швидкісної та швидкісно-силової спрямованості в процесі формування спортивної техніки у юних боксерів 13-14 років. В процесі розвитку швидкісних можливостей необхідно враховувати сенситивні періоди. Фаза розвитку юних спортсменів 10-13 років, на думку багатьох науковців, можливий при сприятливих умовах, найбільший розвиток швидкісних

здібностей. Усе вище сказане і актуалізує наше дослідження.

Мета дослідження: вдосконалення тренувального процесу юних боксерів на етапі початкової підготовки з урахуванням методичних аспектів розвитку швидкісних здібностей.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан досліджуваної проблеми і дати характеристику швидкісним і швидкісно-силовим здібностям юних боксерів;
2. Перевірити та визначити рівень розвитку швидкісних здібностей юних боксерів 13-14 років;
3. Розробити та перевірити експериментально технологію вдосконалення тренувального процесу юних боксерів на етапі початкової підготовки для тренерів-викладачів з боксу, інструкторів, методистів зі спорту.

Об'єкт дослідження: спрямовання навчально-тренувального процесу на розвиток швидкісних дій боксерів 13-14 років.

Предмет дослідження: методика розвитку швидкісних здібностей юних боксерів 13-14 років.

Методи дослідження. Методами дослідження були аналіз науково-методичних літературних джерел; педагогічне спостереження; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження:

- вивчено стан досліджуваної проблеми і дана характеристика швидкісним і швидкісно-силовим здібностям юних боксерів;
- перевірено та визначено рівень розвитку швидкісних здібностей юних боксерів 13-14 років;
- розроблено технологію вдосконалення тренувального процесу юних боксерів на етапі початкової підготовки для тренерів-викладачів з боксу, інструкторів, методистів зі спорту.

Практичне значення дослідження. Сукупність принципів, тез та висновків, отриманих у дипломній роботі може бути використана у спрямуванні на підвищенні ефективності професійної діяльності спортивного тренера який працює з юними боксерами. Висновки та рекомендації, отримані у

дослідженні, можуть бути включені до спецкурсів студентів закладів вищої освіти, факультетів педагогічних університетів, а також факультетів підвищення кваліфікації працівників фізичної культури.

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, що закінчуються висновками, висновків, списку використаної літератури, що включає 60 джерел (2 латинцею). У роботі наведено 2 таблиці. Загальний обсяг роботи складає 59 сторінок.