

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природно-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

### **«УДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ»**

Виконав: здобувач вищої освіти  
групи М 122-п денного відділення  
спеціальності 014.11 Середня освіта  
(Фізична культура)  
освітньої програми Середня освіта.  
Фізична культура  
Чуб Віктор Олександрович

Керівник: Цибульська В.В.,  
кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту, доцент

Рецензент: Безверхня Г.В.,  
кандидат наук з фізичного виховання  
та спорту, професор кафедри  
фізичної культури, спорту та  
здоров'я Луцького національного  
технічного університету

## АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Освітньої програми Середня освіта. Фізична культура  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
Імені Богдана Хмельницького  
**Чуб Віктора Олександровича**

на тему: «УДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ»

Впровадження структури змагальної діяльності боксерів на етапі попередньої базової підготовки допоможе більш детально визначити особливості між стилем веденням бою та показниками загальної діяльності.

**Об'єкт дослідження** – змагальна діяльність юних боксерів.

**Мета** – визначити особливості підвищення ефективності змагальної діяльності юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Педагогічний експеримент проводився на базі ДЮСШ, м. Київ. Спостереження охоплювало дві групи молодих спортсменів, загалом 30 осіб (по 15 дітей у кожній групі). Дослідження по поєдинках проводилося в період з 2022 по 2023 рік і охопило близько 80 поєдинків. У межах цієї роботи був проведений аналіз кількісних та якісних характеристик атакуючих та захисних дій боксерів легких вагових категорій (ваги 48 кг, 51 кг, 54 кг, 57 кг та 60 кг). Отримані результати можуть відображати модельні характеристики боксерів вищої кваліфікації, що робить це дослідження важливим у розвитку підготовки молодих.

**Ключові слова:** попередня базова підготовка, ефективність змагальної діяльності, аналіз результатів, типологічні особливості нервової системи.

## ANNOTATION

to the diploma thesis of the educational degree «master» of the higher education applicant of Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) of the educational program «Secondary Education. Physical Culture» of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

**Chub Viktor**

on the topic: «IMPROVING THE STRUCTURE OF COMPETITIVE ACTIVITY OF YOUNG BOXERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING»

Implementing a structured approach to the competitive activities of boxers during preliminary basic training aims to precisely determine the differences between fighting styles and overall performance indicators.

**Research Object:** Competitive activities of young boxers.

**Objective:** To identify the nuances that elevate the efficiency of competitive activities among young boxers during the preliminary basic training stage.

The pedagogical experiment was conducted at the Youth Sports School (DIOSSH) in Kyiv. Observations encompassed two groups of young athletes, totaling 30 individuals (15 children in each group). The research on matches was conducted from 2022 to 2023, covering approximately 80 matches. Within this study, an analysis was conducted on quantitative and qualitative characteristics of offensive and defensive actions among lightweight boxers (weight categories: 48 kg, 51 kg, 54 kg, 57 kg, and 60 kg). The obtained results may reflect model characteristics of high-level boxers, rendering this research significant for the development of youth training.

**Key words:** Preliminary basic training, efficiency of competitive activities, results analysis, typological characteristics of the nervous system."

## **РЕФЕРАТ**

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура»

Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**Чуб Віктора Олександровича**

на тему: «УДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ»

Робота представлена на 54 сторінках, складається із вступу, 3 розділів, практичних рекомендацій, висновків та списку використаних джерел у кількості 46.

У вступі відзначається, що дослідницький процес у спортивній сфері уможлиблює розуміння структури змагальної діяльності та підготовленості спортсменів, що враховує загальні характеристики становлення спортивної майстерності та індивідуальні особливості кожного спортсмена. Бокс займає одне з перших місць серед олімпійських видів спорту та користується великою популярністю, особливо завдяки високому емоційному заряду спортивних поєдинків та впливові на фізичні, психічні та вольові якості спортсменів. Практика боксу має позитивний вплив на функціонування нервової системи, проявляючись у підвищенні швидкості реакції та орієнтації, поліпшенні уваги та контролю, а також в розвиненні рівноваги та самоконтролю. Боксери мають справу із сильним психологічним напруженням, що є невід'ємною частиною будь-якого єдиноборства. Страх отримання сильного удару робить цей вид спорту особливо вимогливим до ряду психологічних якостей та станів спортсмена.

Учасник поєдинку в боксі сприймає значну кількість інформації щодо дій та намірів супротивника.

Поєдинки відомих боксерів свідчать про їхню вражаючу здатність тонко реагувати на всі ситуації в бою, точно розраховувати час і відстань для ударів та захистів, раціонально розподіляти фізичні зусилля, а також швидко та точно використовувати тактичне мислення. Це свідчить не лише про розвиток

спеціальних фізичних якостей, але й про важливість психологічної підготовки спортсменів.

**Об'єкт дослідження** – змагальна діяльність юних боксерів.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок типологічних особливостей нервової системи юних боксерів з ефективністю змагальної діяльності

**Мета роботи** - визначити особливості підвищення ефективності змагальної діяльності юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Для досягнення поставленої мети дослідження треба було вирішити такі завдання:

1. Проаналізувати дані спеціальної літератури стосовно змагальної діяльності юних боксерів.
2. Вивчити особливості структури змагальної діяльності юних боксерів.
3. Дослідити типологічні особливості прояву властивостей нервової системи боксерів на етапі попередньої базової підготовки.
4. Виявити взаємозв'язок між стилем ведення поєдинку та показниками змагальної діяльності.

**Методи дослідження:** Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, наочно-зоровий метод дослідження, методи психодіагностичних досліджень, методи оцінки змагальної діяльності, педагогічне спостереження, відеозйомка, експертний аналіз відеоматеріалі, методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів.** Проведення дослідження полягає у виявленні типологічних особливостей прояву властивостей нервової системи у боксерів 13-14 років та визначенні залежності між стилем ведення бою та показниками змагальної діяльності, що дозволить оптимізувати змагальну діяльність юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

**Розділ 1.** Аналіз ретроспективної і поточної інформації, дані вітчизняних та зарубіжних досліджень дозволяють відзначити, що в даний час їв спортивній науці найбільш актуальним є інтернаціональний принцип створення приватно-предметних теорій спортивних єдиноборств. При формуванні сучасної концепції спортивних єдиноборств і боксу, зокрема, необхідно ґрунтуватися на діяльнісному і системно-структурному підходах, які фундаментально сформувалися в гуманітарних і природно-наукових дослідженнях.

Грунтуючись на закономірностях змагальної діяльності боксерів, нами сформульована концепція єдності і взаємозв'язку тренувально-змагальної діяльності як системи уявлень про способи організації та удосконалення підготовки боксерів, що представляє собою комплекс форм, методів і засобів, які забезпечують ефективне досягнення поставлених цілей на різних за спрямованості етапах становлення спортивної майстерності. Основною ідеєю концепції є моделювання змагальної діяльності в тренувальних завданнях, заняттях, мікроциклах і мезоциклах, а також на великих етапах підготовки з урахуванням відповідності головним змаганням року.

**Розділ 2.** Дослідження було проведено на базі ДЮСШ, м. Київ.

Спостереження проводилися за двома групами юних боксерів, загальна вибірка – 30 чоловік (2 групи по 15 дітей).

Спостереження за поєдинками юних боксерів проводилися у період з 2022 по 2023 рік.

В межах даної роботи аналізувалось біля 80 поєдинків. Проводилась реєстрація та статистичний облік кількісних та якісних характеристик атакуючих і захисних дій боксерів легких вагових категорій. До легких вагових категорій віднесені наступні ваги: 48 кг.; 51 кг.; 54 кг.; 57 кг.; 60 кг.

Перший етап дослідження (жовтень 2022 р.) – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури пов'язаний з тематикою дослідження; формувалися та розроблялись методи дослідження, а також формувалися методи вивчення і вирішення поставлених завдань дослідження.

Другий етап дослідження (листопад 2022-березень 2023 р.) – проведення експерименту щодо реалізації завдань, які були поставлені при меті дослідження.

Третій етап дослідження (квітень-червень 2023 р.) – підводився підсумок та аналіз зібраного та дослідженого матеріалу, що був зібраний за проведення педагогічного експерименту; здійснення математичного опрацювання результатів; сформовано висновки та практичні рекомендації, здійснювалось оформлення дипломної роботи.

**Розділ 3.** Таким чином, дослідження показали, що у юних боксерів того або іншого стилю є свої типологічно обумовлені переваги, які повинні ставати предметом пильної уваги із боку тренера і самого спортсмена. Вимога їж

здійснювати діяльність у невластивому для людини стилі буде для нього у край складною і менш ефективною справою. Цілком очевидно, що важко якщо у нього яскраво виражена інертність нервових процесів. Складно навчити боксера ефективно контратакувати на випередження і добитися в цьому високої міри майстерності, якщо у боксера відсутні завдатки до високої швидкості зорово-моторної реакції. Слід зауважити, що вказані характеристики змагання діяльності юних боксерів, що розрізняються індивідуально-типологічними особливостями, повинні сприйматися тільки як орієнтовні, але такі, що ні в якому разі не заперечують можливість індивідуальних варіацій в певних межах. Але ці варіації, кількісні зміни окремих компонентів стилю, очевидно, не повинні виходити за межі психофізіологічних передумов, схильностей її можливостей спортсменів.

Приведені вище дані не повинні розумітися як заклик до одностороннього розвитку боксерів або як твердження про неможливість оволодіння ними способами ведення бою, властиві «чужому» стилю. Тренер завжди має бути орієнтований на усебічну техніко-тактичну підготовку спортсмена. Але при цьому необхідно чітко розуміти, на що необхідно робити акцент, який стиль у кожного конкретного спортсмена слід формувати і удосконалювати. Засоби і способи ведення бою з «чужих» стилів необхідно прагнути творчо пристосовувати до індивідуальності спортсмена, накладаючи їх на канву властивого йому стилю

### **За результатами дослідження сформовані висновки:**

Зробивши аналіз літератури з питань дослідження змагальної діяльності боксерів, можемо констатувати, що у теорії і методиці боксу нами не виявлено чіткої концепції вивчення закономірностей розвитку змагальної діяльності. Результати розрізнених експериментальних і теоретичних досліджень даного напрямку важко піддаються систематизації у зв'язку з різними цілями, завданнями і методами цих досліджень, що знижує цінність отриманих наукових даних. Змагальна діяльність вивчалась за допомогою підходу, розробленого О. П. Фроловим і розвинутого в працях В. А. Петухова, Ю. Б. Нікіфорова, Є. Н. Калмикова, В. Н. Ост'янова.

2. Грунтуючись на закономірностях змагальної діяльності юних боксерів, нами сформульована концепція єдності і взаємозв'язку тренувально-змагальної

діяльності як системи уявлень про способи організації та удосконалення підготовки боксерів, що представляє собою комплекс форм, методів і засобів, які забезпечують ефективне досягнення поставлених цілей на різних за спрямованості етапах становлення спортивної майстерності. Основною ідеєю концепції є моделювання змагальної діяльності в тренувальних завданнях, заняттях, мікроциклах і мезоциклах, а також на великих етапах підготовки з урахуванням відповідності головним змаганням року.

3. Вивчення типологічних особливостей у боксерів різних стилів показало наявність певних відмінностей. Боксерам атакуючого стилю властива сильніша нервова система, низька рухливість збудження, переважання збудження по «зовнішньому» балансу. Боксери контратакуючого стилю відрізняються слабшою нервовою системою, середньою рухливістю збудження, урівноваженістю / переважанням гальмування по «зовнішньому» балансу. Для тих юних боксерів, що боксують в комбінованому стилі, характерна середня сила нервової системи, висока рухливість збудження і переважання збудження по «зовнішньому» балансу.

4. Змагальна діяльність боксерів має істотні відмінності залежно від стилю ведення бою. У цілому, аналізуючи дані спостережень, можна сказати, що показники діяльності змагання комбінованих боксерів виглядають прийнятніше в плані їх бойової ефективності. Найбільш ефективним є універсальний боксер, що уміє боксувати на різних дистанціях, в різному темпі, що володіє різноманітним технічним арсеналом. Ось тому цей факт нерідко примушує тренерів приділяти значну увагу універсалізації техніко-тактичної підготовки боксерів, нерідко на самих ранніх етапах багаторічної підготовки.

5. Дослідження показали, що не існує однозначно поганих стилів змагальної діяльності, так і немає поганих типологічних проявів властивостей нервової системи. Кожен володіє тією або іншою типологічною властивістю має як позитивні, так і негативні сторони. Але оцінка їх не абсолютна. Все залежить від того, в якій діяльності реалізує себе людина, яким способом вона вважає за краще цю діяльність здійснювати. Якщо стиль ведення бою формується з урахуванням його природних, відносно стійких властивостей, то він спиратиметься на яскраво виражені індивідуальні особливості, передумови до розвитку здібностей



конкретного спортсмена. Прищеплюючи боксерові «чужий» стиль, ми розвиватимемо у нього ті здібності і особові якості, до яких у нього немає (або вони слабо виражені) природних передумов.

Отже, у роботі ми прагнули показати складність і важливість такого питання, як цілеспрямоване формування і розвиток стилю змагальної діяльності; обґрунтувати необхідність вивчення і обліку індивідуальних особливостей юних боксерів в ході учбово-тренувального процесу; показати базові компоненти змагальної діяльності юних боксерів, які відрізняються стилем ведення поєдинку, щоб вони стали предметом акцентованої уваги з боку самих спортсменів та їх наставників.

**Рік виконання дипломної роботи: 2023**

**Місце виконання:** кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ТА СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ БОКСЕРІВ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Особливості змагальної діяльності у боксі .....	6
1.2. Складові структури змагальної діяльності юних боксерів .....	7
1.3. Підготовка та проведення змагань з боксерами, які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки .....	8
1.4. Оцінка результатів змагальної діяльності .....	10
1.5. Роль та значення педагогічного контролю у підготовці юних боксерів ..	13
Висновки до першого розділу .....	19
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>	<b>21</b>
2.1. Методи дослідження .....	21
2.2. Організація дослідження .....	28
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СЕРЕД БОКСЕРІВ ВІКОМ 10-13 РОКІВ</b>	<b>29</b>
3.1. Зміст та особливості правил, які регламентують змагання юних боксерів .....	29
3.2. Аналіз іпоказників змагальної діяльності по результатам дослідження ..	32
3.3. Знаходження типологічних особливостей прояву властивостей нервової системи у боксерів 10-13 років .....	36
3.4. Знаходження залежності між стилем ведення бою та показниками змагальної діяльності .....	41
Висновки до третього розділу .....	43
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>45</b>
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....</b>	<b>47</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>50</b>

Ім'я користувача:  
Олександр Непша

ID перевірки:  
1015942900

Дата перевірки:  
26.11.2023 21:50:32 EET

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
26.11.2023 21:56:35 EET

ID користувача:  
100012881

Назва документа: Чуб ВО\_диплом\_фізра\_ДФН

Кількість сторінок: 35 Кількість слів: 7797 Кількість символів: 59769 Розмір файлу: 279.50 KB ID файлу: 1015617412

## 2.05% Схожість

Найбільша схожість: 0.5% з Інтернет-джерелом (<https://ua-referat.com/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%>)

2.05% Джерела з Інтернету

120

Сторінка 37

Не знайдено джерел з Бібліотеки

## 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел