

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ВОРОНЦОВ АРТУР ІГОРЕВИЧ

УДК: 796.83.015-055.2-053.6(043.5)

АНОТАЦІЯ

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТ 14-15 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ
БОКСОМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

017 – Фізична культура і спорт, 01 Освіта/Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня доктор філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ А. Воронцов

Науковий керівник:

Конох Анатолій Петрович,

доктор педагогічних наук, професор

Запоріжжя – 2022

АНОТАЦІЯ

Воронцов А.І. Удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 14-15 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт, 01 – Освіта/Педагогіка, Запорізький національний університет, Запоріжжя, 2022.

У дисертації обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено програму вдосконалення фізичної, функціональної та техніко- тактичної підготовленості дівчат 14-15 років у процесі занять боксом на етапі попередньої базової підготовки.

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, визначено особистий внесок здобувача, наведено дані щодо переліку наукових конференцій, на яких було апробовано результати дослідження, зазначено кількість публікацій автора.

В першому розділі «Актуальні проблеми організації тренувального процесу дівчат-боксерок на етапі попередньої базової підготовки в сучасних умовах розвитку жіночого боксу» наведено дані аналізу науково-методичної літератури з проблеми дослідження, зокрема з переліку питань, які стосуються загального стану розвитку жіночого боксу в сучасних умовах життя, існуючих на сьогодні методичних підходів щодо побудови тренувального процесу юних боксерок 14-15 років на етапі попередньої базової підготовки, запропонованих різними фахівцями системи засобів, щодо вдосконалення різних видів підготовленості юних спортсменок- боксерок, зокрема їх техніко-тактичної підготовленості, основних психологічних та психофізіологічних особливостей організму дівчат з певним стажем занять боксом.

На основі проведеного аналізу вдалося встановити, що до переліку негативних факторів зниження ефективності тренувального процесу юних боксерок на етапі попередньої базової підготовки можна віднести недостатній рівень урахування психофізіологічних особливостей жіночого організму, що розвивається, у процесі організації тренувальних занять, спрямованих, зокрема, на вдосконалення техніко-тактичної підготовленості, відсутність об'єктивної системи оцінки поточного рівня цього виду підготовленості, недостатнє врахування взаємозв'язку техніко-тактичної підготовленості з фізичною та функціональною підготовленістю спортсменок та ін.

У зв'язку з вищевикладеним, можна стверджувати, що врахування вказаних недоліків у процесі розробки експериментальної програми тренувальних занять для юних боксерок 14-15 років на етапі попередньої базової підготовки, може сприяти суттєвому підвищенню ефективності тренувального процесу зазначеної категорії спортсменок та зумовлює актуальність та практичну значущість дисертаційного дослідження.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» надано загальну характеристику методів дослідження, обґрунтовано доцільність їх застосування в рамках констатувального та формувального педагогічних експериментів, наведено дані щодо організації дослідження за певними етапами, відомості про контингент обстежених спортсменок. У дослідженні використовували такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження та тестування, антропометричні, фізіологічні методи дослідження, методи оцінки психофізіологічного стану та математичної статистики, педагогічний експеримент.

У третьому розділі «Особливості динаміки показників фізичної, функціональної та техніко-тактичної підготовленості дівчат-боксерок 14-15 років у підготовчому періоді річного макроциклу на етапі попередньої базової підготовки» наведено дані констатувального експерименту щодо характеру змін показників загальної та спеціальної фізичної, функціональної

та техніко-тактичної підготовленості боксерок 14-15 років в рамках підготовчого періоду річного циклу підготовки за умови використання у тренувальному процесі типової навчальної програми ДЮСШ з боксу для жінок.

Отримані дані свідчили про достатньо високу ефективність типової програми побудови тренувального процесу, що знайшло відображення у покращенні деяких показників фізичної, функціональної та техніко-тактичної підготовленості обстежених дівчат-боксерок. Разом з цим, з метою подальшого вдосконалення типової навчальної програми ДЮСШ з боксу та з урахуванням результатів експертного опитування провідних тренерів України з боксу, було запропоновано провести певну корекцію вказаної програми, зокрема, шляхом зміни співвідношення обсягу тренувальних навантажень на загальну, спеціальну фізичну та техніко-тактичну підготовку та впровадженням у тренувальний процес авторського алгоритму вдосконалення техніко-тактичної підготовленості та авторського модулю її оперативної оцінки. Крім цього, на основі проведеного анкетування членів юніорської збірної команди України з боксу визначені основні пріоритети в тренуванні дівчат, які займаються боксом, на етапі попередньої базової підготовки.

У четвертому розділі «Експериментальне обґрунтування авторської програми вдосконалення техніко-тактичної підготовленості боксерок 14-15 років на етапі попередньої базової підготовки» наведено основні положення та зміст запропонованої експериментальної програми побудови тренувального процесу боксерок 14-15 років з акцентом на покращення техніко-тактичної підготовленості завдяки впровадженню авторського алгоритму її вдосконалення та модулю оцінки, рівня її розвитку та суттєвого покращення загальної та функціональної підготовленості спортсменок.

Експериментально доведено, що внесені зміни до типової програми тренувальних занять боксерок 14-15 років, сприяли достовірно більшвисоким, порівняно з даними констатувального експерименту, темпам

покращення рівня їх фізичної (на 17%), функціональної (на 11%) та техніко-тактичної підготовленості до завершення підготовчого періоду річного макроциклу. Слід відзначити високу ефективність та інформативність запропонованого авторського модулю оцінки техніко-тактичної підготовленості, що дозволило визначити ступінь приросту кожної вправи з техніко-тактичної підготовленості обстежених спортсменок, а саме: підвищення загальної кількості нанесених ударів у поєдинку (з 13,81 % до 22,05%) та загальної кількості техніко-тактичних дій (з 9,52% до 23,33%).

У п'ятому розділі дисертації «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» наведено три групи даних, отриманих шляхом експериментального дослідження, та їх зіставлення з результатами науково-методичної літератури.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше:

- вивчено сучасні підходи щодо побудови тренувального процесу юних боксерок 14-15 років на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вимог сучасного рівня розвитку жіночого боксу;
- розроблено експериментальну програму тренувальних занять юних боксерок 14-15 років у підготовчому періоді річного макроциклу, яка враховує сучасні вимоги щодо підготовки спортивного резерву у жіночому боксі, вікові та психофізіологічні особливості розвиваючого жіночого організму, а її реалізація сприяє суттєвому покращенню техніко-тактичної, фізичної та функціональної підготовленості дівчат цього віку;
- запропоновано авторський алгоритм удосконалення техніко-тактичної підготовленості боксерок 14-15 років з урахуванням особливостей їх психологічного стану та основних психофізіологічних особливостей (тип темпераменту, сила нервової системи, психологічний тип, індивідуальний профіль асиметрії тощо);
- розроблено авторський модуль оцінки техніко-тактичної підготовленості дівчат-боксерок на етапі попередньої базової підготовки;
- запропоновано модельні характеристики психофізичного стану

дівчат-боксерок 14-15 років на етапі попередньої базової підготовки для підвищення якості існуючої системи спортивної орієнтації та спортивного відбору у жіночому боксі;

- доповнено та розширено дані щодо побудови тренувального процесу боксерок 14-15 років з урахуванням психофізіологічних особливостей їхнього організму;

- набули подальшого розвитку напрями вдосконалення техніко-тактичної, фізичної та функціональної підготовленості боксерок 14-15 років згідно з основними положеннями сучасної теорії періодизації підготовки спортсменок у цьому виді спорту;

- підтверджено дані щодо суттєвої залежності рівня техніко- тактичної підготовленості від показників загальної та спеціальної фізичної й функціональної підготовленості організму.

Результати дисертаційного дослідження впроваджені в роботу кафедр теорії та методики фізичної культури і спорту, фізичної культури і спорту Запорізького національного університету Міністерства освіти і науки України, зокрема, в процес викладання дисциплін «Теорія і методика спортивного тренування», «Олімпійський та професійний спорт», «Функціональна діагностика», «Спортивно-педагогічне вдосконалення (бокс)», у навчальний процес відділення боксу дитячо-юнацької спортивної школи № 1 м. Мелітополь Запорізької області, ГО Закарпатської обласної федерації боксу та Запорізького обласного осередку Федерації боксу України, що підтверджують відповідні акти впровадження.

Результати проведеного комплексного дослідження можуть бути використані в подальших наукових розробках для організації навчально-тренувального процесу ДЮСШ з боксу.

Ключові слова: бокс, дівчата 14-15 років, загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість, функціональна підготовленість, техніко-тактична підготовленість, навчально-тренувальний процес, етап попередньої базової підготовки.

ABSTRACT

A. Vorontsov. **Improving the physical and technical-tactical readiness of girls aged 14-15 in the process of boxing at the stage of preliminary basic training.** – Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

Thesis for PhD degree in specialty 017 Physical Culture and Sport, 01 – Education/Pedagogy, Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia, 2022.

The dissertation substantiates, developed and experimentally tested the program of improving the physical, functional and technical-tactical readiness of girls aged 12-15 in the process of boxing at the stage of preliminary basic training.

The introduction substantiates the relevance of the work, formulates the purpose, objectives, object, subject of research, reveals the scientific novelty and practical significance of the results, determines the personal contribution of the applicant, provides data on the list of scientific conferences where the research results were tested.

The first section "Actual problems of the training process of girls boxers at the stage of preliminary basic training in modern conditions of women's boxing" contains data from the analysis of scientific and methodological literature on research, in particular the list of issues related to the general state of women's boxing in modern conditions. life, current methodological approaches to building the training process of young boxers 14-15 years at the stage of preliminary basic training, offered by various experts in the system of tools to improve various types of training of young boxers, including their technical and tactical training, basic psychological and psychophysiological features body of girls with some experience of boxing.

Based on the analysis it was found that the list of negative factors reducing the effectiveness of the training process of young boxers at the stage of preliminary basic training includes insufficient consideration of psychophysiological characteristics of the developing female body in organizing training sessions, including those aimed at improving technical and tactical readiness. lack of an objective system for assessing the current level of this type of training, insufficient

level of consideration of the relationship between the level of technical and tactical training with the levels of physical and functional fitness of athletes, etc. In connection with the above, it can be argued that taking into account these shortcomings in the development of an experimental training program for young boxers 14-15 years at the stage of preliminary basic training can significantly increase the effectiveness of the training process of this category of athletes and determines the relevance and practical significance of dissertation research.

The second section "Methods and organization of research" provides a general description of research methods, substantiates the feasibility of their use in the ascertaining and formative pedagogical experiments, provides data on the organization of research at certain stages, information about the contingent of surveyed athletes. The following methods were used in the study: analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical testing, anthropometric, physiological research methods, methods of assessing psychophysiological condition, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The third section "Peculiarities of the dynamics of physical, functional and technical-tactical readiness of boxer girls aged 14-15 in the preparatory period of the annual macrocycle at the stage of preliminary basic training" presents the data of the observational experiment on the nature of changes tactical training of boxers 14-15 years as part of the preparatory period of the annual training cycle when using in the training process a typical CYSS curriculum for women.

The obtained data testified to the rather high efficiency of the standard program of building the training process, which was reflected in the improvement of some indicators of physical, functional and technical-tactical readiness of the surveyed girls-boxers.

At the same time, in order to further improve the standard CYSS curriculum in boxing and taking into account the results of an expert survey of leading Ukrainian boxing coaches, it was proposed to make some adjustments to this program, in particular by changing the ratio of training loads to general, special

physical and technical-tactical preparation and implementation in the training process of the author's algorithm for improving the technical and tactical readiness and the author's module of its operational assessment. In addition, on the basis of a survey of members of the junior national team of Ukraine in boxing identified the main priorities in the training of girls who are engaged in boxing at the stage of preliminary basic training.

In the fourth section "Experimental justification of the author's program to improve the technical and tactical training of boxers 14-15 years at the stage of preliminary basic training" presents the main provisions and content of the proposed experimental program for building the training process of boxers 14-15 years with an emphasis on improving technical and tactical readiness through the introduction of author's algorithm for its improvement, author's module for assessing its level of development and improving the general and functional training of athletes. It has been experimentally proved that the changes to the standard training program for boxers aged 14-15 contributed to a significantly higher rate of improvement in the level of their physical (by 17%), functional (by 11%) and technical and tactical readiness compared to the data of the observationalexperiment. to the end of the preparatory period of the annual macrocycle. It should be noted the high efficiency and informativeness of the proposed author's module for assessing technical and tactical readiness, which allowed to determine the degree of growth of each exercise on technical and tactical preparedness of surveyed athletes, namely: increasing the total number of blows in combat (from 13.81% to 22.05 %) and the total number of technical and tactical actions (from 9.52% to 23.33%).

The fifth chapter of the dissertation "Analysis and generalization of research results" presents three groups of data obtained by experimental research and their comparison with the results of scientific and methodological literature.

The scientific novelty of the obtained results is that for the first time:

- studied modern approaches to building the training process of young boxers 14-15 years at the stage of preliminary basic training, taking into account

the requirements of the current level of development of women's boxing;

- developed an experimental training program for young boxers 14-15 years in the preparatory period of the annual macrocycle, which takes into account modern requirements for the preparation of sports reserve in women's boxing, age and psychophysiological characteristics of the developing female body, and its implementation significantly improves technical and tactical, physical and functional fitness of girls of this age;

- the author's algorithm for improving the technical and tactical training of boxers 14-15 years old, taking into account the peculiarities of their psychological state and basic psychophysiological features (temperament type, nervous system strength, psychological type, individual asymmetry profile, etc.);

- the author's module for assessing the technical and tactical readiness of boxer girls at the stage of preliminary basic training was developed;

- model characteristics of the psychophysical condition of girls-boxers aged 14-15 at the stage of preliminary basic training to improve the quality of the existing system of sports orientation and sports selection in women's boxing;

- supplemented and expanded data on the construction of the training process of boxers 14-15 years old, taking into account the psycho-physiological characteristics of their body;

- the directions of improvement of technical-tactical, physical and functional readiness of boxers of 14-15 years according to the basic provisions of the modern theory of the periodic theory of periodization of preparation of sportswomen in this kind of sports received further development;

- confirmed the data on the significant dependence of the level of technical and tactical fitness on the indicators of general and special physical and functional fitness of the organism.

The results of the dissertation research are implemented in the departments of theory and methods of physical culture and sports, physical culture and sports of Zaporizhzhia National University of the Ministry of Education and Science of Ukraine, in particular, in the teaching of disciplines "Theory and methods of sports

training", "Olympic and professional sports", "Functional diagnostics", "Sports and pedagogical improvement (boxing)", in the educational process of the boxing department of children's and youth sports school № 1 Melitopol Zaporizhzhia region and NGO Transcarpathian Regional Boxing Federation, confirming the relevant acts of implementation, confirming the relevant acts of implementation. The results of a comprehensive study can be used in further research to organize the training process of CYSS in boxing.

Key words: boxing, girls 14-15 years old, general physical fitness, special physical fitness, functional fitness, technical and tactical fitness, educational and training process, stage of preliminary basic training.