

ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ПЕТРА МОГИЛИ

Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
« ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ДІВЧАТ 13-15 РОКІВ У БОКСІ »  
"WAYS OF INCREASING THE EFFICIENCY OF TECHNICAL AND  
TACTICAL TRAINING OF 13-15 YEAR OLD GIRLS IN BOXING"

Магістрантки групи 683  
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальність  
017 Фізична культура і спорт  
**Бурковської Катерини Олегівни**

**Керівник:** кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент  
**Харченко-Баранецька Л.Л.**

**Рецензент:** к пед.н., доц., директор  
директор Львівського фахового  
коледжу спорту **Окопний А.М.**

ЗГІДНО РІШЕННЯ КАФЕДРИ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІНОГО СПОРТУ

Протокол № 5 від 31.01.2024 року

Кваліфіковану роботу здобувача другого (магістерського) рівня вищої  
освіти

**Бурковської Катерини Олегівни**

на тему: «**Шляхи підвищення ефективності техніко-тактичної  
підготовленості дівчат 13-15 років у боксі**» рекомендувати до захисту.

Завідувачка кафедри

Довгань Н.Ю.

Декан факультету

Тупєєв Ю.В.

## ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ		4
ВСТУП		6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ 13-15 РОКІВ У БОКСІ		13
1.1.	Особливості сучасного жіночого боксу і тенденції його розвитку.	13
1.2.	Сучасні аспекти визначення техніко- тактичної підготовленості у боксі	19
1.3.	Специфіка підготовки спортсменок у спортивних єдиноборствах на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей	23
	Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження		29
2.1.	Методичний інструментарій дослідження	29
2.1.1	Теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури.	30
2.1.2	Педагогічне спостереження	31
2.1.3	Педагогічне тестування	31
2.1.4	Педагогічний експеримент	32
2.1.5	Методи математично-статичної обробки даних	36
2.2.	Організація емпіричного дослідження	36
РОЗДІЛ 3. Експериментальне обґрунтування методики вдосконалення техніко- тактичної підготовки дівчат 13-15 років для оптимізації навчально-тренувального процесу у боксі.		40
3.1.	Організаційно-педагогічні особливості методики вдосконалення техніко- тактичної підготовленості дівчат 13-15 років у боксі.	40
3.2.	Аналіз рівня здоров'я, фізичної і техніко- тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів спортсменок, які займаються боксом.	50
3.3.	Ефективність методика вдосконалення техніко - тактичної діяльності з використанням спортивних технологій у боксі.	60
	Висновки до розділу 3	70
ВИСНОВКИ		72
Список використаної літератури		75
Додатки		82

## АНОТАЦІЯ

**Бурковська К.О.** «Шляхи підвищення ефективності техніко-тактичної підготовленості дівчат 13-15 років у боксі »// Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили , 2024. 86 с.

У роботі теоретично проаналізовано дані наукової вітчизняної та зарубіжної літератури, щодо особливостей формування техніко - тактичної підготовленості дівчат 13-15 років у боксі. Представлено аналіз спортивної підготовки жінок-боксерів на сучасному етапі розвитку боксу. Відзначено, що проблема техніко-тактичної підготовленості вдосконалення змагальної діяльності та тренувального процесу у жіночому боксі досліджена ще недостатньо. Включення жіночого боксу до програми Ігор Олімпіад гостро актуалізувало підвищення якості спортивної підготовки національної жіночої збірної команди України з боксу. Система змагальної діяльності жінок-боксерів в Україні потребує якісних змін. Суттєвим недоліком організації спортивної підготовки дівчат-боксерів є те, що тренувальний процес здійснюється переважно на основі досвіду підготовки боксерів-чоловіків .Обґрунтовано методику вдосконалення техніко - тактичної підготовки дівчат - боксерів для оптимізації навчального тренувального процесу з використанням спортивних технологій. Розроблено і перевірено ефективність методики вдосконалення техніко- тактичної підготовки дівчат –боксерів 13-15 років для оптимізації навчального тренувального процесу. Матеріали дослідження та сформульовані висновки можуть бути використані для підвищення кваліфікації тренерів-викладачів ДЮСШ, викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів, фахівців галузі фізичної культури та спорту

**Ключові слова:** бокс, дівчата–боксери, жінки-боксери, спортивні технології, методика, фізична підготовка,техніка,тактика,тактична підготовка, технічна підготовленість, навчально-тренувальний процес, тренування, мотивація.

## ANNOTATION

**Burkovska K.O.** «Ways of increase of efficiency tekhniko-tactical to preparedness of girls 13-15 years in boxing of »// Qualifying work of master's degree / after speciality 017 the «Physical culture and sport». it is the Black Sea national university of the name of Petro Mogili, 2024. – 86 s.

In-process information of scientific domestic and foreign literature is analysed in theory, in relation to the features of forming of tekhniko - tactical pidgotovlennosti girls of 13-15 years in boxing. An analysis of the sports training of female boxers at the current stage of boxing development is presented. It was noted that the problem of technical and tactical preparation for improving competitive activity and the training process in women's boxing has not yet been sufficiently investigated. The inclusion of women's boxing in the program of the Olympic Games sharply actualized the improvement of the quality of sports training of the national women's national boxing team of Ukraine. The system of competitive activity of female boxers in Ukraine needs qualitative changes. A significant drawback of the organization of sports training for female boxers is that the training process is carried out mainly on the basis of the experience of training male boxers .Grounded method of perfection of tekhniko - tactical preparation of girls - boxers for optimization of educational training process with the use of sporting technologies. Efficiency of method of perfection tekhniko- of tactical preparation of girls of –bokseriv is developed and tested 13-15 years for optimization of educational training process. Research materials and formulated conclusions can be the qualifications of trainers-teachers of DYUSSH used for an increase teachers of physical education of higher educational establishments, specialists of industry of physical culture and sport.

**Keywords** : *boxing, girls of –bokseri, women-boxers, sporting technologies, method, physical preparation, technician, tactician, tactical preparation, technical preparedness, educational-training process, training, motivatio*

## ВСТУП.

У теперішній час здійснюється активний розвиток жіночого боксу. Жіночий бокс включено до програми Олімпійських ігор, проводяться чемпіонати світу, престижні міжнародні змагання. Останнім часом у жіночому боксі значно зросла конкуренція і, як наслідок, напруженість змагальної боротьби. Змагальна діяльність у боксі стала висувати особливі вимоги до техніко-тактичної підготовленості спортсменок. Сучасний жіночий бокс вимагає від спортсменок цілеспрямованої багаторічної підготовки, на основі постійного вдосконалення їхніх фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей [ 3 ].

Сьогодні, на думку багатьох фахівців, одним із перспективних напрямків вирішення проблеми підвищення ефективності системи підготовки спортсменів є удосконалення техніки рухових дій, що є важливим і невід'ємним компонентом цілісної системи спортивного тренування, оскільки техніка є однією з вирішальних складових у реалізації рухового потенціалу спортсмена (В.М. Платонов, 2016, Ю.К. Гавердовський, 2017; В.О. Кашуба, 2012 та ін.).

Проблема підвищення техніко-тактичної підготовленості спортсменів за останні роки вивчалася широким колом фахівців у різних видах єдиноборств (А.З. Естмесов, 2016; В.Н. Ост'янов, А.І. Гриб, О.В. Копачко, 2018; А.С. Ровний, В.В. Романенко, І.М. Пашков, 2019; В.А. Кісельов, В.Н. Черемісінов, 2020С.В. Кіприч, 2020).Формування індивідуальної тактичної майстерності в боксі є одним з найважливіших питань у сучасному спорті. Адже, саме стиль індивідуальної техніко-тактичної діяльності є відображенням індивідуальних властивостей спортсмена, недооцінка яких негативно впливає на змагальний результат. Існує думка, що прояв індивідуальної тактичної майстерності у єдиноборствах пов'язано із наслідковими чинниками манер, рухів та стратегій (В. Е. Котешев, 2001;А.Н.Литвтенко, 2004; L. D. Nazarenko, 2014).

Все це передбачає більш широке застосування ефективних засобів і методів спортивного тренування, спрямованих на підвищення техніко-тактичної підготовленості дівчат 13-15 років у боксі. Разом з тим склалося розуміння того, що сучасна практика вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дівчат -боксерів багато в чому пов'язана з використанням тренувального процесу чоловіків [16]. Слід відзначити, що вимоги та рекомендації щодо техніко-тактичної підготовки дівчат-боксерів у науково-методичній літературі, представлені недостатньо. Фахівці вказують на необхідність врахування специфічних вимог до функціонального забезпечення техніко-тактичної підготовленості жінок-боксерів [15, 28, 44, 80].

Тренувальний процес жінок-боксерів часто планують орієнтуючись на швидке досягнення спортсменками високого спортивного результату, що зумовлює інтенсифікацію тренувального процесу, в результаті якої жінки-боксери швидко вичерпують «свій резерв» і перестають прогресувати [6]. Це підкреслює необхідність врахування особливих вимог до функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменок, а також врахування особливостей реалізації анаеробних і аеробних можливостей організму [6,15,23].

Сучасний жіночий бокс ставить високі вимоги до підготовленості спортсменок. Жінкам-боксерам доводиться брати участь у дуже щільному графіку змагань, що визначений календарним планом змагань та Федерацією боксу України. Впродовж одних змагань спортсменки проводять, зазвичай, три- чотири напружені поєдинки. Світовий рівень майстерності та функціональної підготовленості жінок-боксерів постійно зростає, а це вимагає значного поліпшення підготовки жінок-боксерів високої кваліфікації збірної команди України.

У міжнародних змаганнях з боксу, в першу чергу, беруть участь переможці чемпіонату України. Окрім цього, бували випадки коли не вдавалося укомплектувати збірну команду України представницями усіх

вагових категорій. Формування збірної команди є складним та динамічним процесом, на який впливає чимало суб'єктивних та об'єктивних чинників. Основним критерієм залучення до збірної команди є рівень майстерності та спортивної підготовки кандидатки. Іноді дуже важко побачити певну різницю між рівнями спортивної підготовки кандидатів у національну збірну команду, що ускладнює добір. Така ситуація формує основне завдання Українського жіночого боксу – підвищення ефективності техніко-тактичної та змагальної діяльності жінок-боксерів, насамперед чинників її реалізації та забезпечення [13].

Перспективним напрямком підвищення ефективності системи підготовки дівчат-боксерів, досягнення високих спортивних результатів є визначення особливостей техніко-тактичної підготовленості та врахування цих особливостей у тренувальному процесі. Способом удосконалення змагальної діяльності жінок-боксерів є нагальне створення моделі їх техніко-тактичної підготовки. Однак відсутність науково обґрунтованої довгострокової системи техніко-тактичної підготовки спортивного резерву боксерів-дівчат не відповідає сучасним вимогам, а недостатність фахівців з жіночого боксу ускладнює планомірну поетапну підготовку висококваліфікованих спортсменів, що і зумовило тему нашого дослідження «Шляхи підвищення ефективності техніко-тактичної підготовленості дівчат 13-15 років у боксі».

**Мета дослідження** - теоретично та експериментально обґрунтувати особливості техніко -тактичної підготовленості дівчат 13-15 років у боксі для подальшого підвищення ефективності тренувального процесу.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу спеціальної наукової та методичної літератури дослідити сучасний стан проблеми техніко-тактичної підготовки у боксі, систематизувати і узагальнити вітчизняний досвід спортивної підготовки жінок у боксі.



2. Визначити особливості впровадження техніко-тактичної підготовки в боксі, які впливають на ефективність змагальної діяльності дівчат 13-15 років
3. Визначити динаміку функціональних, фізіологічних і рухових показників у дівчат–спортсменів у боксі .
4. Обґрунтувати ефективність методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки боксерів –дівчат для оптимізації навчально - тренувального процесу.

**Об’єкт дослідження** - навчально-тренувальний процес дівчат 13-15 років у боксі.

**Предмет дослідження** – засоби та методи вдосконалення розвитку рухових якостей та техніко - тактичної підготовленості дівчат 13-15 років у боксі

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань у дослідженні використано комплекс наукових методів:

*теоретичні* –аналіз науково-методичної літератури та інформації мережі Інтернет проводився з метою отримання відповідного уявлення про досліджувану проблему, повноту її розробки, а також дозволив побачити інші актуальні проблеми щодо вдосконалення спортивної підготовки жінок-боксерів. аналіз науково-методичної літератури;

*емпіричні* – анкетування; педагогічні (спостереження, тестування, експеримент); інструментальний метод (відеозйомка); метод експертних оцінок;

*методи математичної статистики* (методи математичної статистики.)

**Базою дослідження:** є СДЮСШОР №6, місто Миколаїв .

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що:

- удосконалено застосування різних форм техніко-тактичної підготовленості

дівчат 13-15 років у боксі ; обґрунтовано основні шляхи удосконалення розвитку рухових якостей та техніко-тактичної підготовки

- розроблено програму розвитку рухових якостей та техніко-тактичної підготовленості, яка ґрунтувалася на єдності практичної та теоретичної підготовки у навально-тренувальному та змагальному періоді дівчат – боксерів 13-15 років , що сприяє підвищенню таких параметрів тактичної та технічної підготовленості спортсменок, як ефективність і варіативність, завадостійкість і мінімальна тактична інформативність техніки, з урахуванням специфіки ведення поєдинку у змагальному періоді;
- сформульовані, доповнені та уточнені знання щодо змісту застосування комплексного підходу до визначення надійності та ефективності технічних та тактичних дій спортсменок на етапі, який базується на використанні різних систем оцінки змагальної діяльності у боксі.

**Практичні результати дослідження** можуть бути використані для планування при розробці та обґрунтовані змісту і структуру програми розвитку рухових якостей та технічної та тактичної підготовки у змагальному періоді дівчат – боксерів 13-15 років до впровадження у навчально-тренувальний процес; розроблена методика розвитку рухових якостей та технічної- тактичної підготовленості у змагальному періоді, яка допоможе визначити можливість досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту. Результати досліджень розширили існуючі знання, пов'язані з морфо-функціональними, психофізіологічними особливостям спортсменок, які спеціалізуються у боксі, і можуть бути використані для оптимізації навчально-тренувального процесу.

**Практична значущість** Практична значущість отриманих результатів полягає в науково-методичному обґрунтуванні і визначенні факторів, що впливають на підвищення результативності змагальної діяльності дівчат боксерів на сучасному етапі розвитку жіночого боксу. Реалізація цих факторів в науково-методичному забезпеченні спортивної підготовки дівчат 13-15 років у боксі, дозволяє тренеру проводити корекцію

тренувального процесу індивідуально для кожної спортсменки, вдосконалювати саме ті чинники функціональної підготовленості спортсменок, що необхідні для ефективної змагальної діяльності

Отримані результати можуть бути використані для планування при розробці та обґрунтованні змісту і структуру програми розвитку рухових якостей та технічної та тактичної підготовки у змагальному періоді дівчат –боксерів 13-15 років до впровадження у навчально-тренувальний процес; розроблена методика розвитку рухових якостей та техніко-тактичної підготовленості у змагальному періоді, яка допоможе визначити можливість досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту. Результати досліджень розширили існуючі знання, пов'язані з морфо-функціональними, психофізіологічними особливостями спортсменок-боксерів, які спеціалізуються у боксі, і можуть бути використані для оптимізації навчально-тренувального процесу.

**Базою дослідження** є спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву (СДЮСШОР) № 6, з боксу, м. Миколаїв, Миколаївської області

**Апробація результатів дослідження** Основні теоретичні та практичні результати наукового дослідження доповідались на науково-практичних конференціях, на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

**Публікації.** Основні положення кваліфікованої роботи опубліковано в наукових працях, зокрема Бурковська К.О. «Особливості формування техніко-тактичної майстерності в боксі» Могилянські читання – 2023 р.: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти .Всеукраїнська студентська науково - практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації» тези доповідей 07 листопада 2023 р., м. Миколаїв / ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. – с.26 -30 /228 с.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до них, висновків та списку використаних джерел (76 найменування). Загальний обсяг роботи складає 82 сторінок, з яких основного тексту – 74 сторінок (12 таблиць, 3 рисунка).

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТ 13-15 РОКІВ У БОКСІ**

#### **1.1. Особливості сучасного жіночого боксу і тенденції його розвитку.**

Бокс часто називає складним і динамічним явищем. Саме тому необхідно уважно і об'єктивно вивчати його для того щоб знайти і визначити особливості та тенденції розвитку даного виду спорту. Знання особливостей і тенденцій жіночого боксу дозволить грамотно і адекватно керувати тренувальним процесом. В іншому випадку, коли у тренера сформовано туманне уявлення про найбільш важливих рисах розвитку сучасного жіночого боксу, то тоді не доводиться говорити про правильне визначення завдань підготовки, а також про чітко сформульованих і конкретних вимог до тренувального процесу з жінками ,які займаються боксом.

Перш ніж перейти до розгляду особливостей сучасного жіночого боксу, а також тенденцій його розвитку, необхідно зробити невеликий екскурс в історію розвитку боксу, так як це дозволить більш точно сформулювати уявлення по аналізованому питанню.

Ще в Древній Русі мало місце бути розмежування таких видів єдиноборств як кулачний бій, боротьба і рукопашний бій. Останній отримав широке поширення в середовищі професійних військових. В рамках даної роботи ми не будемо заглиблюватися, розповідаючи про те, як проходили ці бої, якої популярності вони зажили і так далі, обмежимося лише констатацією певного факту: одна з різновидів кулачних боїв так звана «стінка на стінку» практикувалася аж до 1950-х років.

Досить цікавим видається і той факт, що кулачні бої, що набули широкого поширення мали як прихильників, так і супротивників.

Так, священиками неодноразово робилися спроби заборонити практикувати таких видів єдиноборств, оскільки вони, на думку них, йшли в розріз з основними канонами церкви. Разом з тим, на батьківщині боксу в

Англії, велася також активна пропаганда, спрямована на заборону цього виду спорту. У результаті бокс був заборонений, коли королева Вікторія оголосила його поза законом. Однак сам бокс не перестав існувати, а лише почав носити підпільний характер.

Михайло Кістер у кінці XIX століття опублікував першу книгу, присвячену особливостям і методикою боксу ( «Керівництво з малюнками. Англійська бокс»). У цій книзі були дані прийоми атакуючих і захисних дій, а також опис костюма і рукавичок і т.д. Незабаром М. Кистером був відкритий спортивний клуб, в якому одним з видів спорту був бокс. Незважаючи на те, що трохи пізніше, через фінансові проблеми клуб був закритий, разом з тим, саме відкриття спортивного клубу вважається початковою точкою розвитку російського боксу, який став поширюватися по всіх регіонах нашої країни, при цьому знаходилося достатню кількість бажаючий навчатися і займатися даним видом спорту.

Безумовно, популярність боксу в нашій країні росла з кожним роком. Однак, бокс того часу в більшій мірі носив стихійний характер, а саме не існувало не однієї організації, в рамках якої були б об'єднані всі клуби, гуртки і суспільства. Більш того, не було розроблено навчально-методичної системи, спрямованої на підготовку боксера. У зв'язку з чим можна говорити і про те, що не було як таких виділених тактик бою.

Перші правила боксу, в яких були зареєстровані деякі ключові моменти даного виду спорту, з'явилися в 1915 році (їх розробку відносяться до суспільства «Санітас»). Ці правила були в якійсь мірі переробку англійських правил з додаванням деяких коригувань.

Так, в правилах 1915 року був встановлено 8 вагових категорій (що повністю відповідало прийнятим в міжнародній практиці), а також визначена маса кожної рукавички (227 г), тривалість бою (3 раунди по 3 хвилини і один 4-х хвилинний).

Однак, тільки після Жовтневої революції бокс був поставлений на єдину наукову та організаційну основу. У той же час було прийнято рішення

створювати спеціальні навчальні заклади, які повинні були займатися підготовкою спортивних фахівців-викладачів. Але і тоді питання існування боксу як одного з дозволених видів спорту був досить спірним. Про що свідчить той факт, що на певний період, а саме з 1920 по 1925 рр. бокс був заборонений. Після того, як бокс знову став офіційно дозволеним видом спорту, були розроблені «Правила проведення змагань з боксу» (1926).

У нових правилах змагання саме змагання було визначено як метод наукового вивчення і дослідження боксу, а також як засіб виховання інстинктів життєвої боротьби у глядача.

Згідно з цими правилами, до змагань допускалися тільки ті боксери, які виконали не менше чотирьох з п'яти нормативів ЗФП (справа в тому, що на той момент боксери ще не мали класифікаційних розрядів), серед яких:

- біг на 100 і 1500 метрів (міг бути замінений виконанням нормативів по спеціальним вправам зі скакалкою (5 хв), 500 подскоков, «бій з тінню» (три раунди по 3 хв), вправа з медіцинбола, грушею і на мішку (10 хв на кожному снаряді),

- штовхання ядра,
- стрибки в довжину з розбігу,
- ходьба на 5 км.

По розглянутих правилах боксери ділилися на 8 вагових категорій, тривалість бою становила шість раундів по 3 хв. До змагань допускалися боксери не молодше 18 років. При визначенні результатів бою передбачалася «нічия».

Сьогодні для вітчизняного боксу намітився новий підйом, про що свідчить той факт, що українськими спортсменами було завойовано кілька світових і європейських титулів.

Згідно з даними, які надають провідні вчені, які займаються дослідженням в області спортивних єдиноборств (до числа яких відносяться Ю.Б. Никифоров [32], І.П. Дегтярьов [20], Є.В. Калмиков [3] та інші, можна говорити про те, що для більшості провідних боксерів світу характерним є

перестроювання в ході бою, а також наявність сильних одиночних і серійних ударів.

В результаті аналізу тактичних дій призерів Європи, світу та Олімпійських ігор, було встановлено, що близько 53% боксерів вибирають тактику високого темпу, 21% боксерів є універсалами, 18% боксерів - ігровиками і приблизно 8% відносять до нокаутер [3].

При цьому, з усього числа боксерів, близько 1/3 можуть у випадках необхідності тактично перебудовуватися в ході бою. Так, наприклад, тактика високого темпу може бути змінена на тактику ігровики або нокаутери, а атакуюча форма бою - на контратакуючу і так далі. Таким поведінку під час бою, в більшості випадків, відрізняються універсали і ігровики. Що стосується нокаутерів і темповіков, то для них менш характерним є зміна тактики під час бою [32].

Завдяки аналізу тенденцій розвитку боксу на протязі останніх трьох Олімпіад, дослідникам і фахівцям вдалося встановити, що бокс має досить чітку тенденцію до універсалізації.

Так, в роботах В.І. Філімонова відзначається, що перемоги на рингу вдалося домогтися лише тим боксерам, які відносяться до універсалів (наприклад, ігровики, які вміють вести темпової бій або володіють сильним ударом) [38].

Інтерес представляє той факт, що представники чистих типів, до числа яких відносяться ігровики, темповік, силовик, частіше зазнавали поразки в попередніх поєдинках і при цьому не займали призових місць. На відміну від них нокаутер, які також є представниками чистих типів, займали призові місця, що було обумовлено високим рівнем розвитку швидкісно-силових якостей.

Виходить, що в якості однієї з основних тенденцій розвитку сучасного спорту можна вважати універсалізацію. Саме тому, для тактики сучасних жінок-боксерів особливого значення набуває вміння перебудовуватися в ході бою, а також застосовувати різні тактичні прийоми. Ю.Б. Никифоров



зазначає, що для деяких спортсменок характерним є зміна тактики, коли вони починають програвати або, коли їм необхідно запитати, збити з пантелику суперника, тобто не дати йому можливості здійснити план поєдинку [32].

Для всіх провідних боксерів світу характерним є застосування відмінно відпрацьованих різноманітних тактичних прийомів, а саме тактики швидкого старту, бурхливого фінішу, вибуху, тактики кінцівок і так далі. Більш того, багато провідних боксери світу дуже часто вдаються до використання тактичними прийомами розвитку атаки. Противнику при найменшому його замішанні, спровокованого сильним ударом або неготовність до захисту, наноситься серія сильних ударів.

Відповідно до думки багатьох авторів, до числа яких відносяться Ю.Б. Никифоров [32], І.П. Дегтярьов [20], А.В. Родіонов [36], Н.А. Худадов [39], В.М. Клещев [30] та інші, відмінною рисою техніки від тактики є те, що з часом вона не ставати різноманітнішим. Відзначається тенденція до спрощення техніки. Багато провідних боксери використовують від 4 до 6 улюблених комбінацій або ударів, які ними відпрацьовані до автоматизму. Характерним є і той факт, що в останні час цими спортсменами демонструється різноманітна і досить своєрідна техніка, яку вони запозичили з професійного боксу.

Досвід участі у змаганнях з жіночого боксу дозволяє стверджувати, що часто доводиться зустрічатися з негативним ставленням до того, що жінки займаються цим традиційно чоловічим видам спорту.

Деякі автори висловлюють думки про те, що жінки не повинні займатися «чоловічими» видами спорту, аргументуючи це негативним впливом на їхнє здоров'я (травматичність, функція дітонародження, особливості тілесної структури) [ 8,с.3]. Проте ці твердження не витримують критики. В епоху стрімкого технічного і технологічного прогресу швидко зростають можливості створення і вдосконалення захисних пристосувань для жіночого спортивного екіпірування. У сучасній спортивній діяльності жінок-

боксерів широко використовується спеціальні пристрої і спортивне обладнання, що зменшує ризик травматизму.

Актуальною та важливою залишається необхідність запобігти перетренованості жінок-боксерів шляхом кількісної і якісної оптимізації тренувального процесу, щоб не завдати шкоди жіночому організму.

З 2012 року жіночий бокс з'явився на Іграх Олімпіади з формулою поєдинку в 4 раунди по 2 хвилини. Правила Міжнародної асоціації любительського боксу (AIBA) від 2013 р. передбачали формулу поєдинку у чоловіків 3 раунди по 3 хв, а у жінок – 4 раунди по 2 хвилини. З 16 грудня 2016 р. прийняті нові правила з боксу AIBA, що вступили в силу з лютого 2017 р. – жінки проводять поєдинок 3 раунди по 3 хвилини як і чоловіки. Зміни введені міжнародною асоціацією боксу (AIBA) [2, 37], щоб створити більш однакові правила для чоловіків і жінок. Така зміна визначила об'єктивну необхідність суттєвої модернізації та вдосконалення тренувального процесу у жіночому боксі. До зміни правил, загальний час поєдинку у жінок і чоловіків був однаковим – 11 хв, а сумарний час раундів поєдинку у чоловіків був на одну хвилину більше – чоловіки – 9 хв; жінки – 8 хв. Цей свідчило про те, що майже не було різниці щодо сумарного часу проведення поєдинку (1 хв.), однак навантаження у поєдинках чоловіків відрізняється від жіночих. Відзначимо, що у чоловіків щільність поєдинку, сила удару та його потужність є більшою [15,42,53].

Крім фізичних навантажень жінкам-боксерам доводиться переносити і психологічні навантаження. Бокс висуває високі вимоги до психіки спортсмена, а тим паче до жінки, що бере участь у напружених і складних змаганнях, проводить декілька поєдинків з суперницями. Це висуває особливі вимоги до характеру жінки-боксера.

Бокс не входить у першу п'ятірку найбільш травматичних видів спорту. Тому підготовка жінок-боксерів, при правильній організації тренувального процесу, не лише не завдасть шкоди жіночому організму, але й позитивно впливатиме на здоров'я. Очевидним є те, що критичне ставлення

до заняття жінок боксом чи іншим видом спорту позбавлене переконливої аргументації. Жіночий бокс постійно розширює свою географію, збільшується і кількість тих, хто займається цим видом спорту.

Що стосується безпосередньо фізичної підготовленості жінок - боксерів, то в ній відзначається зростання щільності бою, про що, зокрема, свідчить високий рівень коефіцієнта витривалості і ефективності бойових дій в заключному раунді.

У сучасних дослідженнях зроблений акцент на тому, що сучасний жіночий бокс стає все швидшим і жорстким. Особливо помітно збільшення сили серійних ударів, що при сучасному суддівстві значно підвищує ефективність атаки.

Таким чином, підбиваючи підсумок усього сказаного вище, варто зазначити, що для сучасного жіночого боксу характерним є хороша фізична підготовка спортсменки, стабільна техніка, гнучка і різноманітна тактика.

## **1.2. Сучасні аспекти визначення техніко- тактичної підготовленості у боксі**

Проблема підвищення фізичної, техніко-тактичної підготовленості спортсменів за останні роки вивчалася широким колом фахівців у різних видах єдиноборств (А.З. Естмесов, 2016; В.Н. Ост'янов, А.І. Гриб, О.В. Копачко, 2010; А.С. Ровний, В.В. Романенко, І.М. Пашков, 2013; В.А. Кісельов, В.Н. Черемісінов, 2013; С.В. Кіприч, 2014).

Висококваліфікованому спортсмену з боксу необхідно бути добре фізично підготовленим і володіти високим рівнем розвитку швидкості, сили, гнучкості та координації. Крім того, для можливості переносити великі тренувальні навантаження, що спрямовані на формування правильної техніки рухів і успішного виступу в змаганнях, володіти також високим рівнем спеціальної витривалості та тактико-технічною підготовленістю [6; 7; 9; 10; 11].

Успішне вирішення завдань вдосконалення техніко-тактичної підготовленості неможливе без поглибленого вивчення структури рухів спортсменів, вивчення механізмів їх побудови і способів керування ними [5, с. 68; 7, с. 57; 8, с. 230].

Приставаючі до визначення поняття «техніки» та «тактики» у боксі розглянемо техніко-тактичну підготовленість у боксі, як мистецтво ведення бою, використовуючи способи та засоби боротьби для досягнення перемоги [1.с.110;2.с.3;5.с.51;].

Термін «тактика» в спортивній теорії і практиці повинно розглядатись в двох напрямках: як вибір, реалізацію і зміни у випадку необхідності засобів (ударів, захистів, переміщень) змагальної діяльності (тактика ведення двобою); як частину навчально-тренувального процесу, що включає теорію і практику підготовки до ведення двобою в ринзі [5,с.56 ]. Тактика – один з розділів загальної теорії боксу, який розглядає питання оптимізації змагальної діяльності, ведення конкретного спортивного поєдинку. Слово «тактика» походить від давньогрецького слова, що означало «приведення в порядок. Це визначення наведено також у зарубіжній літературі [75,с. 637; 78, с. 953;79,с.96;80,с.233] . Подібні формулювання зустрічаються у авторів, яких поєднує підхід до тактики як дії [15, с.102; 40, с.133; 44, с.35; 54, с.106].

Деякі фахівці розглядають поняття «техніки» та «тактики» як теоретичну категорію: план раціонального використання техніко-тактичних засобів боксу, фізичних та морально-вольових якостей спортсмена на різних дистанціях бою, розділ теорії боксу про форми, види, способи та засоби боротьби з різними суперниками [8,с.54; 9,с.19;12,с.16;14,с.30].

D. James [76, с.637] розглядає зміст тактики в характеристиці суперника і плану дій проти нього, Weigelt M [ 80,с.233] відноситься до неї як до вчення про форми, засоби, вид і спосіб ведення бою.

Подібну думку спостерігаємо в загальнотеоретичній літературі, де одні автори трактують «тактику» як розділ теорії спорту про доцільні засоби, способи та форми ведення боротьби з конкретним противником [

6,с.7;11,с.25;20,с.35;24с.19],інші- мистецтво ведення спортивної боротьби [45,47,48,55,56],варіювання спортивної техніки, навмисне зміна поведінки, рухів, дій спортсмена [ 4.с.12], раціональне використання форм, способів та засобів ведення поєдинку, нарешті,сукупність цих засобів, форм, методів та можливостей [36,с. 137].

Розуміння сутності тактики як теоретичної чи практичної категорії – важливе розбіжність, здатне викликати дискусію. Однак обидва підходи існують як би паралельно. Вочевидь, це складністю тактики, її специфічності як вміння вести поєдинок з урахуванням розуміння бойової ситуації. Складається ця специфічність, зокрема, у цьому, що хіба що обманних дій тактика немає самостійного прояви і матеріалізується через інші сторони підготовки спортсменів. Більшість тактичних завдань вирішується у вигляді техніки [17, с.123].

Аналізуючи проблему структури спортивної науки, Аксютін В. В. [3, с 3-6] виділив в окремі підрозділи теорію техніки та теорію тактики. Деякі автори акцентують питання необхідності поділу між цими поняттями і запропонували шукати їх у переході від орієнтовного дії до виконавчому [1, 17, 18,20,57]. Однак у динаміці одиноборства це практично неможливо. У цьому плані успішним є розуміння технічного прийому як спеціалізованого руху поза тактичною ситуацією [9, с.1]. При безпосередньому розв'язанні тактичного завдання прийоми чи його сполуки трансформуються на тактичні дії.

Романенко М.І визначає, що тактика боксу – мистецтво використання технічних засобів з врахуванням індивідуальних техніко-тактичних, морально-вольових та фізичних особливостей в бою із різними за стилем та манерою суперниками [64, с.225-227]. Інакше, це мистецтво ведення бою або ефективне ведення спортивної боротьби. Кожний боксер обирає собі таку манеру ведення бою, яка дає можливість ефективно діяти на рингу.

*Існують такі тактичні манери (стилі) ведення двобою:*

1. боксер атакуючого стилю (переважно з поганою реакцією);

2. боксер контратакуючого стилю (з вчасною реакцією дій у відповідь або назустріч);
3. боксер-нокаутер (з «відточеним» ударом);
4. боксер-темповик (веде бій у високому темпі);
5. боксер-ігровик (будує бій на передбаченні дій і переграванні суперника);
6. боксер-універсал (володіє усіма вище переліченими стилями). [65, с. 17; 66, с.57-62;].

*Тактичну підготовку у боксі слід проводити за такими етапами:*

- 1) ознайомитись з усіма манерами ведення двобою (на етапах початкової та попередньої базової багаторічної підготовки);
- 2) вибрати ту манеру ведення бою, що більш властива індивідуальним особливостям конкретного боксера (на етапі спеціалізованої базової підготовки); на основі свого власного стилю ведення бою боксер переходить на універсальний стиль (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень). [64,с.37 ]..

У боксерському поєдинку, поряд із загальними завданнями, суперники вирішують і більш вузькі, пов'язані з вибором способу поведінки комбінацій, що атакують і контратакують. У цих випадках йдеться про тактику окремої дії [19,20,22,47]. Застосування відділеного прийому може бути тактичним змістом цілого бою [14,16,19].

У боксі до розділу тактики відносять підготовчі, атакуючі (наступальні), контратакуючі та захисні (оборонні) дії. Різноманітність у визначенні цих понять не перешкоджає їх розумінню, особливо у конкретному контексті.

Теоретично спорту зазвичай виділяють *три фази тактичної дії* [25,26 35,38,39,43,50,52]: *перцептивну* (сприйняття), *інтелектуальну* (оцінка ситуації, прийняття рішення) *та моторно-рухову* (реалізацію). Дві перші фази, будучи продуктом психічної діяльності, приховані безпосереднього спостереження. Психічні компоненти тактики тісно пов'язані з механізмами сенсорного реагування та тактичного мислення. Іноді ці механізми настільки подібні, що у конкретній тактичній дії їх складно розмежувати. Але важлива

відмінність між ними полягає в тому, що в складній реакції дія однозначно ситуації, тоді як функція мислення – виявлення зв'язків між окремими елементами, уявлення про їхню можливу зміну [28,29, 43,52,61].

На сьогоднішній день фахівці визначають наступні головні завдання вдосконалення технічної майстерності спортсменів: досягнення високої стабільності й раціональної варіативності спеціалізованих рухів-прийомів, що становлять основу техніки виду спорту; послідовне перетворення засвоєних прийомів основ техніки до доцільних й ефективних змагальних дій; удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики й ритму з огляду на індивідуальні особливості спортсменів; підвищення надійності й результативності техніки дій спортсмена в екстремальних змагальних умовах; удосконалення технічної майстерності спортсменів виходячи з вимог спортивної практики й досягнень науково-технічного прогресу [33,с.23].

Таким чином, навчання і удосконалення техніки спортивних вправ повинно бути щільно пов'язане із змагальними особливостями конкретного виду спорту, передовими характеристиками, що визначають досягнення найвищого спортивного результату.

### **1.3. Специфіка підготовки спортсменок у спортивних єдиноборствах на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей**

Сучасний спорт високих досягнень вимагає цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменок, створення для цього необхідного підґрунтя, що включає в себе комплексну програму організаційних, теоретико-методичних і матеріальних заходів [ 4, 39, 58]. Втілення комплексу таких заходів прийнято називати спортивною підготовкою, під якою слід розуміти процес, мета якого – досягнення і підвищення спортивної майстерності спортсменів з використанням засобів і методів, а також створення умов, необхідних для максимального результату у ЗД

[135].

Слід зазначити окремі відмінності у спортивній підготовці чоловіків і жінок, оскільки відомо, що жіночий організм відрізняється від чоловічого морфо-функціональними особливостями, а це обумовлює використання відповідного методичного забезпечення тренувального процесу дівчат - спортсменок [60].

Більшість наукових досліджень щодо особливостей спортивної підготовки дівчат 13-15 років [130, 136, 178, 179] стосуються головно гендерних відмінностей, що визначаються оваріально-менструальними циклами, проте не всі дослідники враховують увесь комплекс психофізіологічних і соціальних проблем, пов'язаних з організацією багаторічної спортивної підготовки у єдиноборствах. Існує практика багато циклової спортивної підготовки, коли жінки-боксери протягом року беруть участь в 5-7 змаганнях, що виключає можливість використання періодів та етапів підготовки за рекомендованими термінами [21,22]. За таких обставин значно ускладнюються підходи до визначення структури програм спортивної підготовки, використання оптимального набору засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки (ЗФП, СФП) та способів вдосконалення техніко-тактичної майстерності (ВТТМ).

Такий підхід зумовлений нетривалим періодом між проведенням змагань, оскільки через ліміт часу перед кожним турніром важко забезпечити максимальний рівень підготовленості спортсменок. Тому це досягається за рахунок оптимізації добору спеціальних тренувальних засобів [4,с.25]. Окрім того, дефіцит часу не дозволяє приділяти відповідну увагу кожному виду спортивної підготовки, тренер приймає компромісні рішення щодо визначення обсягів того чи іншого її виду.

Вибір методів і способів спортивної підготовки слід визначати, в т.ч. з урахуванням особливостей функціональної підготовленості спортсменок, необхідних для кожного конкретного виду єдиноборства.



Так, наприклад, вимоги до функціональної підготовленості дзюдоїстки будуть відрізнятися від вимог до функціональної підготовленості дівчини -боксерів [136].

Аналіз програми спортивної підготовки жінок у єдиноборствах свідчить про те, що її автори не беруть до уваги гендерні відмінності жіночого організму, а також обсяги тренувальних навантажень не є обґрунтованими [35].

В програмі спортивної підготовки для СДЮШОР зі спортивної боротьби зміст матеріалу для чоловіків і жінок є однаковим, що призводить до виникнення певних протиріч в спортивній підготовці спортсменок, а саме: форсування спортивних результатів для обох статей при ще не сформованих техніко- тактичних навичках; помилки в методиці організації техніко-тактичної підготовки жінок-спортсменок; ігнорування соматичних особливостей жіночого організму [16 с.2].

У програмі підготовки жінок-боксерів, що затверджена Федерацією боксу України і Міністерством України з питань сім'ї, молоді та спорту, особливості спортивної підготовки дівчат -боксерів майже не визначені [50]. Зокрема, відсутня інформація проте, як слід враховувати гендерні особливості жіночого організму у спортивній підготовці відповідно до завдань на різних її етапах.

Зміст програми ґрунтується, в основному, лише на досвіді автора програми та інших тренерів. Доводиться констатувати той факт, що в Україні майже не проводяться наукові дослідження, результати яких сприятимуть вдосконаленню спортивної підготовки дівчат -боксерів 13-15 років. Модернізація програми тактичної та технічної підготовки на основі наукових розробок істотно поліпшила б результативність навчально-тренувального процесу з боксу. Ми глибоко переконані, що впровадження результатів наукових досліджень у тренувальний процес дівчат - боксерів є важливою передумовою підвищення ефективності їх ЗД.

Відомо, що рівень тренуваності відображає реакцію адаптації організму спортсменки на фізичні та психічні навантаження, які їй доводиться переносити [ 5, с.132, 13 ,с 134].

В.І. Пивоваров розглядає проблему спортивної підготовки дівчат 13-15 років, як три взаємопов'язаних напрямки: соціально-психологічний, медико- біологічний і педагогічний [ 31,с. 34]. Майже аналогічний підхід запропонував Л.П. Федоров [ 7, с. 8], проте автор не виділяє педагогічний напрямок, що не забезпечує системний підхід до вивчення спортивної підготовки. Таким чином, він не враховує роль тренера як суб'єкта тренувального процесу.

Соціально-психологічний напрямок спортивної підготовки передбачає вивчення особливостей моделі поведінки спортсменки як члена малої соціальної групи, а також впливу соціального середовища (праця, побут, звичаї і т.п.) на ефективність тренувального процесу [31, с.167].

Медико-біологічний напрямок характеризує процес спортивної підготовки і базується на дослідженнях адаптаційних механізмів жіночого організму до тренувальних та змагальних навантажень та має за мету оптимізувати цей процесу.

Аналіз наукової та науково-методичної літератури дозволяє нам виділити такі основні медико-біологічні напрямки, що є предметом багатьох наукових досліджень. Це показники статевого диморфізму, що забезпечують функціональні можливості організму при великих фізичних навантаженнях; фізіологічні процеси, що відбуваються у різних фазах специфічного біологічного циклу у дівчат ; вплив фізичних навантажень на функції жіночого організму; вплив функціонального стану у різних фазах біологічного циклу дівчат на їх спеціальну працездатність та на тренувальний процес з урахуванням біоритміки жіночого організму [139, 178].

Педагогічний напрямок передбачає дослідження питань виховання і

навчання з урахуванням особливостей жіночого організму; особливостей фізичного розвитку, засобів і методів фізичного розвитку. Зрозуміло, що суб'єктом виховання є тренер-педагог [45, 51,53]. Педагогічний напрямок набув значного вдосконалення особливо у циклічних і ациклічних видах спорту. Це стосується і такого виду єдиноборств як жіночий бокс [17, 53, 62].

Світова практика спортивної діяльності засвідчує, що формування витривалості у жінок в багатьох видах спорту, відбувається набагато ефективніше, ніж у чоловіків [11, 12, 19, 178, 179]. Це дозволяє зробити висновок, що система спортивної підготовки, техніко–тактична підготовка жінок у багатьох видах спорту може носити більш інтенсивний і напружений характер, у порівнянні з підготовкою у спортсменів-чоловіків. Проте інтенсифікація тренувального процесу повинна базуватись на результатах наукових досліджень, що сприятиме збереженню здоров'я спортсменок та спортивному довголіттю, мінімізує загрози їхньому здоров'ю [60, с178].

### **Висновок до розділу 1.**

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дає підстави зробити висновок, що останні два десятиліття вивченню тактичної майстерності було присвячено незначну кількість наукових досліджень.

Більшість видів спорту на сучасному етапі вимагають вирішення основних проблем удосконалення теорії управління тренувальним процесом та розробкою ефективних засобів та методів техніко-тактичної підготовки спортсменок. Особливо це відноситься до таких видів діяльності, які в екстремальних умовах змагання мають прояви функціональних, фізичних і психологічних здібностей спортсмена.

Тактика, взаємопов'язана з технікою, й залежить від рівня останньої і, в свою чергу, впливає на її подальший розвиток та удосконалення. Тактика в боксі цілком залежить від особливостей бою на рингу.

Під тактикою в боксі розуміється раціональне використання бойових засобів для досягнення перемоги. Якою б не була технічна досконалість боксера, саме вміння організувати бій, правильно використовуючи техніку до особливостей противника, визначає ступінь бойової майстерності боксера

Сучасний бій - складне поєднання переміщень, ударних і захисних дій, які виконуються на різних дистанціях. Вибір тактичних варіантів залежить як від індивідуальних особливостей боксерів, так і від особливостей припущених противників. Значимість цих факторів може змінюватися в різноманітних ситуаціях

Уявлення про те, що підготовка дівчат-спортсменок є складною багатокомпонентною, багатофакторною системою, формується твердженням, що ефективність підготовки та її остаточний результат залежить від спільного та злагодженого функціонування кожної з підсистем, у яких однією з основних є техніко-тактична майстерність, важливим компонентом якої є стиль ведення поєдинку

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у ході дослідження використано комплекс теоретичних і практичних методів, а саме:

- **загальнонаукові теоретичні методи** дослідження: аналіз та синтез даних спеціальної літератури (навчально-методичної документації, наукових та методичних джерел, матеріалів фахових видань і конференцій різного рівня, матеріалів Інтернет-джерел) для визначення рівня розробленості даної проблематики, встановлення підходів щодо формування і проведення положень дослідження; порівняння, абстрагування, індукції й систематизації для опрацювання теоретичних даних та їх систематизації в контексті досліджуваної проблеми, аналіз відеоматеріалів у вирішенні тактичних завдань у підготовці боксера :

- **емпіричні методи** дослідження: - узагальнення педагогічного досвіду, педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний) для перевірки ефективності використання спортивних технологій у методиці навчання техніки фізичних вправ спортсменів –боксерів на навчально – тренувальних заняттях , анкетування, бесіди, інтерв'ювання, спостереження, вимірювання (антропометричні), тестування рівнів соматичного здоров'я, фізичної підготовленості, психофункціонального стану спортсменів ,які займаються боксом, метод експертної оцінки, метод індексів, хронометраж;

- **статистичні** методи – (метод середніх величин, вибірковий метод, кореляційний аналіз) використано для опрацювання експериментальних результатів дослідження та аналізу динаміки досліджуваних показників для визначення ефективності експериментальної методики навчання техніки фізичних вправ спортсменів ,які займаються боксом з використанням засобів і методів на начально-тренувальних заняттях з боксу.

Для вирішення поставлених завдань використовувались

загальноприйняті методи досліджень:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математично-статистичної обробки даних

### **2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.**

Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури виконувались з метою вивчення проблеми тактичної підготовки та особливості її змісту в боксі. Вивчення та аналіз даних наукової та начальної-методичної літератури дозволив узагальнити та використати у роботі дані, які розкривають проблеми підвищення ефективності системи підготовки спортсменів, удосконалення фізичної і тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів спортсменів техніки рухових дій, що є важливим і невід'ємним компонентом цілісної системи спортивного тренування, оскільки означені напрямки є однією з вирішальних складових у реалізації рухового потенціалу спортсмена з позицій педагогіки, психології, теорії й методики фізичної культури, теорії й методики спорту, загальний теорії підготовки спортсменів та інші. В процесі аналізу вітчизняних і зарубіжних літературних джерел значна увага приділялась вивченню праць, які присвячені питанням тактичної підготовки спортсменів, особливостям взаємозв'язку стилю ведення поєдинку з психофізіологічними характеристиками спортсмена, удосконалення фізичної і тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів спортсменів, техніки рухових дій на тренуваннях.

На основі аналізу і узагальнення 80 літературних джерел були визначені об'єкт, предмет, сформульовані мета і завдання дослідження, методів дослідження, організації та проведення дослідження, а також аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

### **2.1.2. Педагогічне спостереження**

Педагогічне спостереження проводилося на всіх етапах написання випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи. Під час спостереження зверталась увага на індивідуальні особливості спортсменів та їх мотивацію до занять боксом, реакцію організму на задані фізичні навантаження, підбір оптимальних навантажень відповідно до їх віку, а саме:

а) проведення навчально-тренувальних занять в секції з боксу зі спортсменами впродовж всього періоду дослідження;

б) проведення досліджень з оцінки рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності та фізичної підготовленості, психічного стану спортсменів – боксерів.

### **2.1.3. Педагогічне тестування**

Для уніфікації тестів і максимального інтегрування їх до Європейської системи, в Україні було розроблено Державну систему тестів та оціночних нормативів фізичної підготовленості населення. Так, для юнаків рівень розвитку витривалості оцінюється за показниками: рівномірний біг 3000 м, хв. Для юнаків рівень розвитку сили оцінюється за показниками: згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі відповідно кількості разів, або стрибок у довжину з місця, см. Підтягування на перекладині відповідно показнику кількості разів, або стрибок у довжину з місця, см. Рівень розвитку швидкості для юнаків оцінювали за показником: біг 100 м відповідно показнику часу; рівень розвитку спритності для юнаків оцінювали за тестом «човниковий біг 4x9 м.» відповідно до показника часу. Для юнаків рівень розвитку гнучкості оцінювали за тестом «нахил тулуба вперед із положення сидячи, с.».

Оцінювання індивідуальних результатів тестування здійснювалось за рейтинговою системою. Для визначення рейтингу учасника тестування оцінки, отримані ним за окремі види тестування, спочатку перемножували на коефіцієнти тестів, потім підсумовували і, порівнявши зі шкалою оцінки

результатів випробувань, отримували рівень фізичної підготовленості спортсменів – боксерів. Шкала оцінки індивідуальних результатів тестування рівня фізичної підготовленості спортсменів - боксерів дозволяє оцінювати його відповідно отриманих балів. Так, 45-50 балів вказують на високий рівень фізичної підготовленості і відповідають оцінці «відмінно»; 35-44 балів вказують на рівень фізичної підготовленості, що вищий за середній і відповідають оцінці «добре»; 24-34 балів показують середній рівень фізичної підготовленості і відповідають оцінці «задовільно»; 15-24 балів вказують на рівень фізичної підготовленості, що відповідає нижчому за середній та оцінці «незадовільно»; 10-14 балів указують на низький рівень фізичної підготовленості студентів і відповідають оцінці «погано».

**Психологічні методи [2].** Методика «Оцінка потреби в досягненні» - вказує на мотивацію та прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, наполегливість у досягненні своїх цілей та ін. Вимірювання рівня потреби в досягненні проводилося за допомогою тесту-опитувальника, який складається з 22 суджень, з приводу яких можливі два варіанти відповідей – «Так» або «Ні». За сумою балів вимірюємо три рівні мотивації досягнення: низький, середній, високий.

#### **2.1.4. Педагогічний експеримент**

*Педагогічний експеримент із застосуванням психолого-педагогічних методів.*

Досліджувалися показники фізичного стану, а саме: рівень фізичного здоров'я (6 показників), рівень фізичного розвитку (5 показників), рівень фізичної працездатності (5 показників), рівень фізичної підготовленості (5 показників), а також функціональний стан (8 показників). Рівень психоемоційного стану спортсменів – боксерів було визначено за такими характеристиками, як самооцінка оперативного стану (САН), самооцінка особистості (за методикою С.А. Будасі) та методика «потреба у досягненнях» (за модифікацією А. Мехрабіана).



Оскільки переважна більшість методів, використаних нами у дослідженні є загальновідомі та стандартизовані, нам вбачається можливим та доцільним представити лише найбільш загальну їх характеристику та методику використання.

### **Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка**

На навчально-тренувальному етапі занять з боксу дівчат 13-15 років (до складання індивідуальної програми занять та її виконання), а також і надалі, в процесі занять спортсменок проводили заміри рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка [б.с.25]. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за цією методикою дозволила отримати інформативні дані за окремими показниками та їх співвідношенням. А саме: зріст стоячи (зранку), масу тіла (зранку натощак), життєву ємність легенів, кистьову динамометрію, частоту серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, артеріальний тиск та час відновлення ЧСС до вихідного рівня після виконання 20 присідань (присідаючи руки вперед) за 30 с.

Оцінювали рівні фізичного здоров'я спортсменок - боксерів віком 13-15 років, а саме: 1) низький рівень, 2) нижче середнього, 3) середній рівень, 4) вище середнього та 5) високий рівень фізичного здоров'я людини. Кожний рівень фізичного здоров'я оцінювався встановленні балів. Якщо це навантаження є заважким, то його виконання припинялося, а у підрахунках до відповідної графі вносилося значення «3 хв. або більше». Такі показники, як індекс маси тіла, функціонального стану дихальної системи – ЖЄЛ та функціонального стану серцево-судинної системи – ЧСС, АТ, швидкість відновлення після стандартного навантаження певною мірою пов'язані з витривалістю людини і лише один (відношення результату з кистьової динамометрії до маси тіла людини) переважно характеризує таку рухову якість, як сила.

Визначивши бали за кожним окремим показником, вираховано загальну суму балів та зіставлену її з нормативними даними. Так, загальна оцінка рівня фізичного здоров'я за нормативними даними має вигляд: 1) низький рівень –

сума балів 3 і менше; 2) нижче середнього рівня – 4-6 балів; 3) середній рівень фізичного здоров'я людини – 7-11 балів; 4) вище середнього рівня здоров'я – 12-15 балів; 5) високий рівень фізичного здоров'я – 16-18 балів. Отриманий результат відображає поточний рівень здоров'я, який може бути скориговане цілеспрямованими зусиллями. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я досить інформативна, широко використовується в практиці фізичного виховання, теорії та методиці спорту та не потребує мобілізації значних енерговитрат з боку тих, хто займається боксом.

### **Антропометричні характеристики.**

Найдоступнішими об'єктивними показниками фізичного розвитку людини є **антропометричні характеристики**: зріст, обхват грудної клітки, маса тіла. Зріст вимірювали ростоміром стоячи. Вимірювати зріст важливо щоразу в один і той же час (найкраще – вранці), оскільки протягом дня він, зазвичай, змінюється – дещо зменшується. Обхват грудної клітки вимірювали в трьох положеннях (трьох фазах дихання): під час звичайного спокійного дихання (пауза), при максимально можливому вдиху і при повному видиху. За результатами вимірювання розраховано індекс пропорційності грудної клітки (індекс Ерісмана – ІЕ), який розраховано за формулою:

***ІЕ = обхват грудної клітки (пауза) [см] дорівнює показнику зросту поділеного на 2, (см).***

Отримана різниця, якщо вона дорівнює, або більша за 4,8 см для жінок, вказує на пропорційний розвиток грудної клітки. Значення ІЕ менші, ніж вказано, свідчать про вузькогруддя; більші – про широку грудну клітку. Маса тіла визначалася стандартно - зважуванням на медичних вагах.

На практиці для визначення нормальної ваги та оцінки ваги реальної використовують різні способи. В роботі використано формулу, що запропонована Радою Європи – **індекс маси тіла (ІМТ) або ВМІ (англійською – Body Mass Index): індекс маси тіла дорівнює показнику маси поділеного на зріст у квадраті, (кг/м<sup>2</sup>)** Оцінка отриманої величини надана в комплексній

програмі «Єврофіт для дорослих» і рекомендована Радою Європи, як прогностичний критерій різних порушень у стані здоров'я. Оцінка маси тіла за критерієм згідно з програмою «Єврофіт для дорослих» включає значення показника та оцінку ступеня ризику. Так, дефіцит маси тіла – показник менше 18,5 вказує на високий ризик порушення гормонального балансу; знижена вага тіла – показник 18,5-20,0 – вказує на мінімальний ризик розвитку захворювань; нормальна вага тіла – показник 20,0-24,9 - також існує мінімальний ризик розвитку захворювань. Зайва вага тіла – показник 25,0-29,9 – вказує на підвищений ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи; схильність до ожиріння – показник 30,0-34,9 вказує на високий ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи; ожиріння – показник 35,0-40,0, який вказує на високий рівень розвитку захворювань серцево-судинної системи.

### ***Індексом Руф'є.***

За індексом Руф'є оцінено працездатність серця спортсменок, які займаються боксом : після 5-ти хвилинного відпочинку вимірювали пульс у положенні сидячи за 15 с ( $P_1$ ), потім впродовж 45 с спортсменки - боксерши виконують 30 присідань і відразу після закінчення навантаження підраховано пульс знову за 15 с ( $P_2$ ). Ще раз вимірюється пульс через 1 хв після закінчення навантаження – теж за 15 с ( $P_3$ ). Індекс Руф'є (IP) розраховується за такою формулою:

*IP дорівнює сумі трьох показників виміру пульсу помноженого на 4 та відняти 200 і поділити на 10, (ум. од.).* Отримані значення оцінюються таким чином:

- менше 3 – *відмінно* – вказує на високий функціональний стан;
- у діапазоні 3,1–6 – *добре* – середній функціональний стан;
- у діапазоні 6,1–10 – *задовільно* – задовільний функціональний стан;
- у діапазоні 10,1–15 – *погано* – низький функціональний стан;
- понад 15 – *дуже погано* – незадовільний функціональний стан.

В дослідженнях використано методи індексів, що враховують належні величини співвідношення морфологічних і функціональних показників

спортсменів – боксерів і тому коливання цих величин від вихідного рівня може свідчити про рівень функціональних можливостей, як показника фізичного стану, фізичної працездатності.

Розрахунок індексів відбувається за формулами: **життєвий індекс дорівнює стану життєвої ємності легенів відповідно до маси тіла ( мл/кг).**

**Силовий індекс** дорівнює показнику динамометрії кисті провідної руки відповідно до маси тіла помножене на 100 (кг) [20,с.24-25].

### **2.1.5. Методи математично-статистичної обробки даних**

Результати досліджень оброблялися за допомогою методів математичної статистики, що забезпечують кількісний та якісний аналіз показників. При обробці результатів досліджень обчислювалися наступні статистичні показники: достатня чисельність вибірки ( $n$ ); середнє арифметичне ( $\bar{X}$ ) та помилка репрезентативності ( $m$ ). Для виявлення розбіжностей між досліджуваними групами застосовувався критерій Ст'юдента ( $t$ ) як параметричний для дослідження вибірок за абсолютним значенням їх середніх арифметичних ( $\bar{X}$ ). Для визначення взаємозв'язків різних компонентів підготовленості використовувався кореляційний аналіз.

Статистичний аналіз проводився на персональному комп'ютері за допомогою програми STATISTICA 8.0 та таблиць Office Excel 2010. Всі статистичні процедури були проведені відповідно до рекомендацій, які наведені в ряді робіт [23,с.56-59;12,с.18].

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилося у декілька етапів.

*На першому етапі (вересень – грудень 2022 рр.) - підготовчий період* були визначені об'єкти проходження переддипломної практики та визначена і обґрунтована тема випускної кваліфікаційної роботи.

На першому етапі були виділені питання з технічної та тактичної підготовленості та особливостям її змісту в боксі невизначені та недостатньо вивчені питання між вимогами сучасної системи підготовки дівчат 13-15 років з необхідністю пошуку нових резервів, зокрема, щодо особливостей формування індивідуальної тактичної майстерності в боксі, та відсутністю наукових даних щодо цього напряму у підготовці дівчат - боксерів, Були визначені об'єкт і предмет дослідження, сформульовані завдання і обрані методи дослідження

*На другому етапі (січень – серпень 2023р.) констатуючий етап* - було проведено констатуючий експеримент, в результаті здійснено педагогічні спостереження під час тренувального процесу і змагальної діяльності дівчат 13-15 років у боксі Констатувальний експеримент складався з 3 етапів: I (підготовчий) - виявлення рівня здоров'я, фізичної і тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів дівчат-спортсменок, які займаються боксом; II (констатувальний) - визначення рівня сформованості здоров'я, фізичної і тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів дівчат-спортсменок, які займаються боксом.; III (інтерпретаційний) - характеристика рівня здоров'я, фізичної і тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів дівчат-спортсменок, які займаються боксом Дослідно-експериментальне дослідження рівня здоров'я, фізичної і тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів дівчат-спортсменів, які займаються боксом проводилась відповідно до визначених на рівні теоретичного аналізу методик. Експериментальною роботою було охоплено 10 спортсменок СДЮСШОР №6, місто Миколаїв. Спільними характеристиками респондентів є: належність до однієї вікової групи – 13-15 років

*Третій етап ( вересень - листопад 2023 р) – формуючий етап* - було проведено формуючий експеримент, визначено ефективність запропонованої методики розвитку рухових якостей та тактичної підготовки у навчально-

тренувальному періоді дівчат-боксерок 13-15 років; формування тактичних знань та контролю тактичної підготовленості дівчат-боксерок у навчально-тренувальному періоді із за допомогою статистичної обробки отриманих даних, узагальнено результати дослідження та зроблено висновки

*В основу нашого дослідження покладено піврічне спостереження за 10 спортсменками дівчатами – боксерками різної спортивної кваліфікації. У дослідженні взяли участь: 2 – початківців; 3 – другого, першого розряду (II, I); 5 – кандидатів у майстри спорту (КМС) 13–15 років. Такий розподіл досліджуваних було викликано тим, що контингент дівчат-спортсменок у секціях боксу складається, як правило, зі спортсменів різного рівня майстерності, з перевагою масових розрядів що дозволило сформувати дві групи: експериментальну та контрольну, кількісний склад яких складав –10 дівчат спортсменок-боксерів відповідно.*

*До експериментальної групи (ЕГ) увійшли 5 спортсменок –дівчат-боксерок, які займаються боксом на протязі 3-5 х років; до контрольної групи (КГ)увійшли 5дівчат - спортсменів, які займаються боксом на протязі 3-4 х років. Досліджувані групи спортсменів –дівчат- боксерів репрезентативні, так як вибірка відтворювала характеристики генеральної сукупності. На цьому етапі розроблено та апробовано інноваційну індивідуально орієнтовану методикау навчання техніки та тактики фізичним вправам на прикладі базових техніко-тактичних прийомів боксу, як ефективного резерву підвищення фізичної та технічної підготовленості спортсменок дівчат - боксерів, так і фізичного здоров'я, функціонального і психоемоційного станів в цілому.*

*Четвертий етап дослідження (листопад 2023р. – січень 2024 р.) заключний етап установлює результативність проведеної дослідної експериментальної роботи. Сформульовано висновки до кваліфікованої роботи і практичні рекомендації, представлено основні результати досліджень на наукових конференціях. Результати дослідження впроваджено в навчально-тренувальний процес, що дає можливість швидко зорієнтувати*

дівчат спортсменів на конкретну стратегію ведення поєдинку з урахуванням фізичного, функціонального та психоемоційного станів самих спортсменок, які займаються боксом. Отримані дані дозволяють впровадити в систему оперативного контролю прогностичні моделі, спрямовані на корекцію і індивідуалізацію підготовки дівчат-боксерок.

**РОЗДІЛ ІІІ**  
**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ**  
**ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ**  
**БОКСЕРОК ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО**  
**ПРОЦЕСУ**

**3.1. Організаціо-педагогічні особливості методики вдосконалення**  
**техніко-тактичної підготовленості дівчат 13-15 років у боксі.**

Проблема підвищення фізичної, техніко-тактичної підготовленості спортсменів за останні роки вивчалася широким колом фахівців у різних видах єдиноборств (А.З. Естмесов, 2006; В.Н. Ост'янов, А.І. Гриб, О.В. Копачко, 2010; А.С. Ровний, В.В. Романенко, І.М. Пашков, 2013; В.А. Кілельов, В.Н. Черемісінов, 2013; С.В. Кіприч, 2014).

Дослідження вчених [3, с.3; 12. с.56] показують, що для реалізації методики вдосконалення техніко-тактичної підготовленості боксерів необхідно попередньо визначити конкретну підготовленість їх до засвоєнню нових рухів, технічних дій, а саме: фізичну підготовленість (розвиток фізичних якостей) та психологічну підготовленість (формування мотивації).  
Методика. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості боксерів залежить від вирішення протиріччя між висунутими завданнями в навчально-тренувальним процесі та існуючим рівнем рухових можливостей і навичок спортсменок-боксерів, рівнем їх знань, умінь та навичок в обраному виді спорту. Тобто, педагогічний процес повинно бути спрямовано на формування у спортсменок - боксерів знань, умінь і навичок техніко-тактичних дій, фізичної працездатності, фізичного самовдосконалення та психологічного задоволення, за умови безперервного вирішування завдань всебічного фізичного розвитку.

Діленян М.О зазначає, що найбільш вдалим варіантом у тренувальному процесі боксера є здатність поєднувати тактичну та фізичну підготовленість для покращення функціонального та психоемоційного станів спортсменки,



що і дає підставу говорити про переважне спрямування на виявлення мотивації спортсменок - боксерів до занять спортом. [8, с.22-24].

Виховання фізичних якостей у спортсменок, що займаються боксом, здійснювалося на всіх формах тренувальних занять. Для виховання необхідних фізичних якостей, насамперед, необхідно виділити вправи, пов'язані безпосередньо з боксом: навчально-тренувальні, тренувальні та змагальні сутички. Для покращення будь-якої фізичної якості необхідно достатнє повторення певних прийомів, тому у цих випадках доцільно застосовувати близькі до рухів боксера вправи з використанням різного обладнання. Пріоритет віддається загально фізичним вправам, що забезпечують формування основних груп м'язів і реалізацію таких природних для людини рухів, як біг, стрибки, гімнастика, плавання, ігри.

Враховуючи, що спортсменки -боксери які приймали участь в нашому дослідженні постійно тренувалися за графіком на базі СДЮСШОР №6, місто Миколаїв, навчання тактично-технічним діям проводилося за схемою: формування уявлення щодо дефініцій спортивної термінології і закріплення дефініцій спортивної термінології з боксу після їх використання.

Структуру річного циклу спортивної підготовки було розроблено за місяцями (10 місяців), тижнями (42 тижня), періодами (3 періоди: підготовчий, змагальний, перехідний), кількістю занять на тиждень (126 занять/рік), кількістю годин на тиждень (252 год. /рік).

До змісту навчального тренувального процесу входила теоретична підготовка, що проводиться під час спортивних занять з боксу відповідно до розкладу СДЮСШОР №6, місто Миколаїв., (16 год./рік), тактичної та технічної підготовки дівчат - боксерів: основні стойки, захвати, положення, пересування; техніка двобою; техніка ударів в стійці; фізичної підготовки та тактичної підготовки ( за схильністю спортсмена до нападу або захисту (атакуючий, контратакуючий, захисний); фізичних якостей («силовики» (сила), «темповики»(швидкісна витривалість), «ігровики» (спритність), а також за схильністю до варіативності дій, гнучкості мислення, фінтів

(«ігровики» і «не ігровики»). Виявлено типові поєднання стилів з різних класифікацій («силовики» –атакуючі; «ігровики» –контратакуючі»; «темповики» – контратакуючі або захисники). Педагогічний контроль здійснювався на початок-середині- по завершенню навчального року запланованого в СДЮСШОР №6, місто Миколаїв. згідно за розкладом.

За основні методичні прийоми бралися: опис вправи і її елементів, умови виконання, показ техніки вправ, пояснення тактичних дій, ілюстрація їх за допомогою різних наочних посібників, фото-, кіно-, відео- зйомка виконання вправ у різних умовах. Вся інформація складалася з пояснення, методичних вказівок щодо назви і послідовності фаз виконання рухів, дій ніг, рук, голови, тулуба, рекомендації для самоконтроля і виправлення помилок.

Спортивно - орієнтовний підхід сприяв засвоєнню спортивної техніки, інтенсифікації навчально-тренувального процесу, корекції рухових помилок, осмислюванню рухової інформації, збагаченню спеціальною лексикою і фразеологією, активацією інтелектуальної діяльності молоді, яка займається боксом.

Також ми визначили, що в процесі дослідження при навчанні техніко-тактичним діям з'являється можливість у дівчат-спортсменок навчатися різним стилям ведення бою, а саме : атакуючим, контракуючим, захисним (за принципом визначення захисту або нападу), навчатися складним видам рухів з боксу, а саме: лівий боковий; правий прямий, лівий боковий поодинокий; правий прямий поодинокий (за принципом варіативності дій), покращувати фізичну підготовленість (по принципу проявлення фізичних якостей).

Покращення фізичної підготовленості під впливом реалізації методики вдосконалення тактичної підготовленості дівчат-боксерів визначає компенсаторні можливості рухового аналізатора. Різноманітність фізичних вправ, що застосовуються у боксі, варіативність їх виконання, можливість індивідуального дозування навантаження дозволяють здійснювати їх підбір і поєднання для раціонального вирішення завдань навчання техніки фізичних

вправ, корекції тактичних дій ведення бою та індивідуального стилю ведення бою, а також підвищення фізичної підготовленості спортсменів - боксерів до оптимального рівня, що підвищує їх інтерес, мотивацію до досягнення високих спортивних результатів у фізкультурно-спортивної діяльності в цілому.

Методика вдосконалення тактичної діяльності дівчат- боксерів, техніки виконання фізичних вправ з використанням спортивних технологій (індивідуальне навчання) передбачало вирішення завдань певними діями, що призводять до конкретного результату, а саме: визначення рівня здоров'я, психоемоційного та функціонального станів, фізичної, тактичної підготовленості та складових структури особистості спортсменок для визначення груп ефективних фізичних вправ та їх комплексів з урахуванням особливостей впливу на стан здоров'я, фізичну та спеціальну підготовленість спортсменок; обґрунтування обсягу та інтенсивності навантаження, визначення складу техніко-тактичних дій, поліпшення показників фізичної та спеціальної підготовленості спортсменок, які займаються боксом, оперативна інформація про стан здоров'я, фізичну та тактичну підготовленість, що дозволяє обрати конкретну модель методики навчання тактичної діяльності дівчат 13-15 років, техніки виконання фізичних вправ з використанням спортивних технологій для спортсменок - боксерів. Для успішного навчання техніко-тактичним діям необхідно враховувати групу передумов, що характеризує *готовність спортсменок, які займаються - боксом до засвоєння навчального матеріалу у процесі навчально-спортивних тренувань.*

***Перша передумова*** – *фізична готовність* спортсменки – боксера. Навчання різних технічних та тактичних прийомів потребує конкретного рівня розвитку фізичних якостей, тому перед початком навчання необхідно виявити їх рівень розвитку. Якщо він недостатній для засвоєння запрограмованих технічних та тактичних дій, то необхідно спланувати необхідний період попередньої фізичної підготовки.

**Друга передумова** – рухова і, в першу чергу, координаційна готовність. Швидкість оволодіння новою руховою дією залежить від швидкості формування її орієнтованої основи, а саме:

- у спортсменки – є необхідні та достатні уявлення щодо основних опорних точок (компоненти, що потребують концентрації уваги при виконанні вправи), то необхідно звести їх до об'єднання у орієнтовну основу дії та запам'ятати її.
- у спортсменки – є руховий досвід, тим скоріше може бути сформовано рухову навичку.
- у спортсменки – руховий досвід недостатній для формування орієнтованої основи дії, а розуміння деяких основних опорних точок неможливо при цілісному виконанні вправи або прийому через їх складність, небезпечність або через інші причини, то необхідно виконувати підвідні вправи, що доступні дівчатам 13-15 років та дозволяють сформувати необхідні рухові уяви по кожній із основних опорних точок.

Таку попередню підготовку було сплановано раніше на основі аналізу рухового досвіду по відношенню до особливостей структури технічної та тактичної дії, яка підлягає вивчанням.

**Третя передумова** – психічна готовність. Достатній рівень психічної готовності досягається за умовами вивчення тільки тих фізичних вправ, що знаходяться у зоні стимулюючої складності і гарантує небезпечність їх виконання. У деяких випадках необхідно навчати прийомам самострахування, володіння якими підвищує впевненість особистості.

*Процес навчання техніко-тактичним діям дівчат 13-15 років які займаються боксом та виконання фізичних вправ нами було умовно поділено на три основні етапи:*

перший етап – *етап початкового розучування;*

другий – *етап поглибленого розучування;*

третій етап – *етап закріплення і подальшого вдосконалення.*

**Навчання техніко-тактичним діям на першому етапі починається**

з постановки завдання та засвоєння засобів рішення. Ці складові є сутністю процесу навчання. Виділяються зміст та основні елементи умови рухового завдання і відповідні компоненти у засобах їх рішення. Ці змістовні акценти дуже важливі, поскільки саме вони формують установку у спортсменок – на засвоєння матеріалу, орієнтують всю їх розумову та рухову діяльність. Засіб рішення тактичного завдання демонструється три-чотири рази (звертаємо увагу на те, що більша кількість демонстрації не поліпшує сприйняття), при цьому увага спортсменок концентрується на основних елементах тактичного завдання та засобах їх рішення. (поєднання прояву будь-яких фізичних якостей і переважання атакуючих або контратакуючих дій).

Наприклад, «силовики» найчастіше одночасно й атакуючі, а «ігровики» – контратакуючі, «темповики» також найчастіше контратакуючі або захисники. Важливо мати на увазі те, що приступати до першого розучування вправи необхідно тільки тоді, коли спортсменки -боксери знаходяться у стані оптимальної працездатності, тобто на початок основної частини тренувального заняття. Однак здібність засвоювати навчальний матеріал на фоні стомлення *тренуємо* та у окремих випадках необхідно проводити *навчання в умовах зростаючого стомлення спеціально*.

Кількість повторень розучування вправи тактичних (індивідуальних) дій визначено динамікою засвоєння та запам'ятовування. Інтервали відпочинку між повтореннями вправи визначаються особливостями динаміки психофізичної працездатності та закономірностями засвоєння матеріалу. Наголошуємо, що у всіх випадках інтервал між спробами визначається необхідністю відновлення працездатності, аналізом попередніх спроб, формуванням коригуючої дії та сигналу на наступну спробу. Знання та уявлення щодо суті і умов технічного завдання та засобах його вирішення формуються за 3-4 тренувальних занять.

**Основна мета другого етапу** – етапу поглибленого розучування – формування рухового уміння, здатності стабільно, на задовільному рівні вирішувати технічне завдання водночас зі свідомим контролем рухів на усіх

основних опорних точках. Розучувана вправа виконується у її основному варіанті. Регламент виконання вправи суттєво впливає на її засвоєння, яке пов'язано з кількістю повторень та величиною інтервалів між ними.

У наших дослідженнях доведено, що при розучуванні складних координаційних вправ покращення виконання технічних та тактичних дій у спортсменок ЕГ спостерігається після 5-6 спроби, потім якість виконання стабілізується до 10-12 спроби, після цього виконання погіршується. Інтервал відпочинку при цьому складає 1 хв. Починаючим займатися у секції боксу ЕГ краще виконувати спеціальні вправи (технічні дії) серійно (3-5 серії) по п'ять повторів та 2-3 хв інтервалами відпочинку між серіями. ЧСС у кінці паузи повинна бути 130-140 уд.хв. Спортсменки - розрядники виконують 4-5 серії по шість спроб у серії з інтервалом відпочинку між серіями 1 хв. Інтервали між заняттями впливають і на запам'ятовування техніки виконання спеціальних вправ та тактичних дій, тому необхідно самостійні повторення виконання елементів розучуваної технічної дії та тактичний дій ведення бою, якщо дозволяють умови, технічні та тактичні дії в цілому.

**Третій етап – етап закріплення і подальшого вдосконалення техніко-тактичним діям.** Основна мета - стабільне виконання спеціальних фізичних вправ та техніко-тактичних дій у різних умовах. На цьому етапі необхідне досягнути: оптимальної свободи та економічності при виконанні; цілесобразної швидкості; необхідної варіативності дії; автоматичності дії. Завдання етапу вирішуються за допомогою різних методичних прийомів, а саме: зміна зовнішніх умов дії (обмеження простору дії та ін.); цілеспрямована зміна внутрішнього стану (варіювання ступеню його стомлення, введення перешкод емоційного характеру та ін.). (Рис.3.1)

Завдання варіюють за правилом: від легкого до важкого. Основний метод формування та закріплення навички – практичне виконання вправ і технічних дій з постійним супроводом: поясненнями, демонструванням та оперативною інформацією про якість виконання. Необхідно дотримуватися

визначеної послідовності: на початок вивести помилкову основну опорну точку до сфери свідомого контролю.

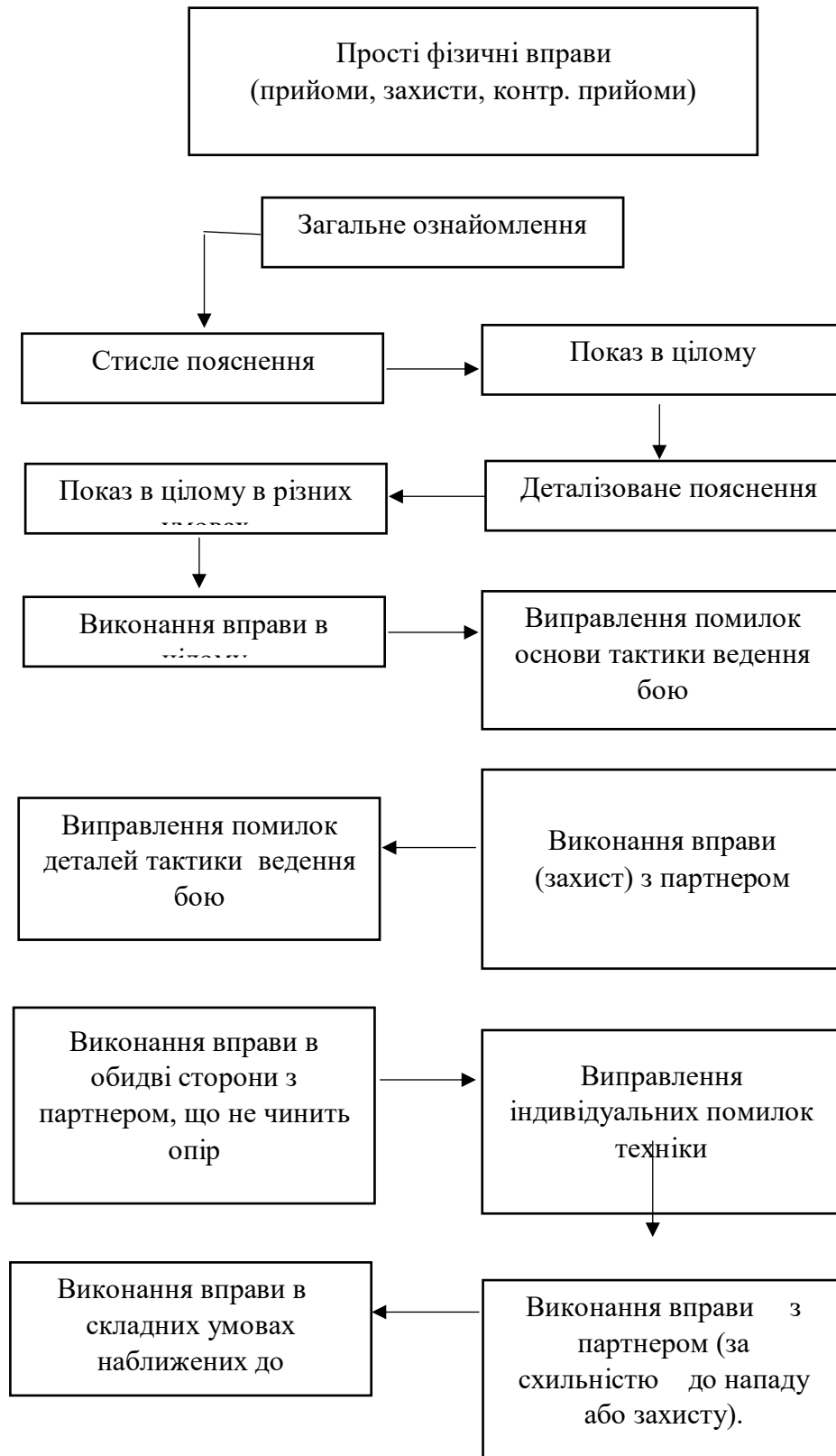


Рис.3.1. Алгоритм навчання простої фізичної вправи за схильністю спортсменок до нападу або захисту у боксі.

Як видно з рис. 3.1 рівень оволодіння кожною частиною технічної та тактичною дією виконання в бою дозволяв виявити помилки у техніці прийому, у тактиці ведення бою як по частинах, так і в цілому. Використання цього навчально-методичного підходу сприяло вдосконаленню індивідуальної методики навчання тактичним діям ведення бою в залежності від рівнів фізичної та технічної підготовленості спортсменок які займаються боксом.

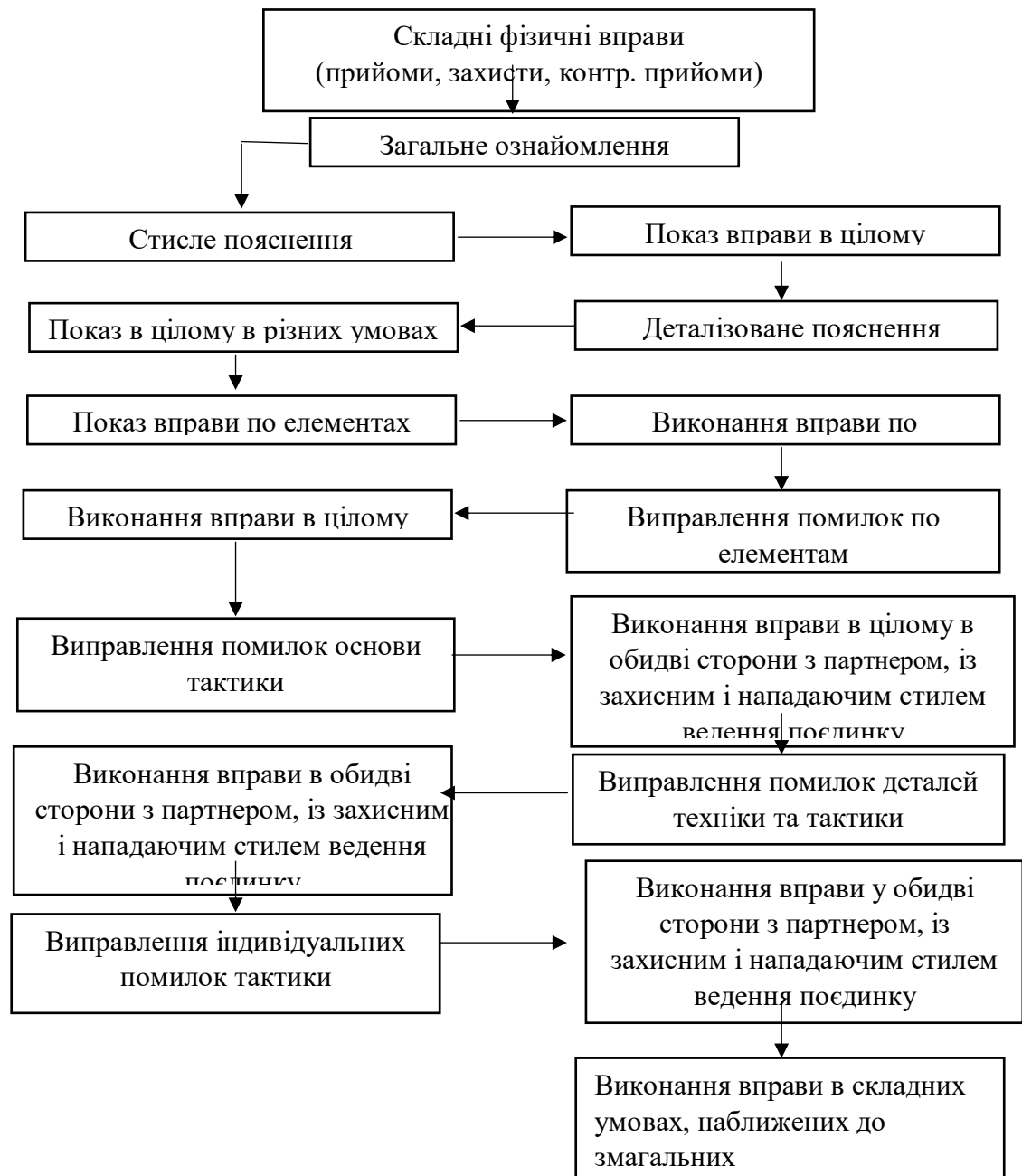


Рис. 3.2. Алгоритм навчання складної фізичної вправи за схильністю спортсменки до нападу або захисту у боксі



Представлено на рис.3. 2 алгоритм навчання техніки виконання простої та складної тактико - технічної дії був нами розроблено для вдосконалення технічної та тактичної підготовленості спортсменок у боксі.

Для її усвідомлення необхідно виконати декілька разів неправильно технічну дію, а потім правильно, щоб відчути та усвідомити відмінності в них. Після цього необхідно послідовно виконувати серії вправ, де помилковий і правильний варіанти виконання вправи (технічної та тактичної дії) чергуються спочатку порівну, але потім переважно правильний варіант.

Відмінністю тренувальних занять у боксі експериментальної групи (ЕГ) дівчат-спортсменок були організаційно-методичні складові методики навчання техніки фізичних вправ базових технічних прийомів з боксу , а саме: лівий боковий;правий прямий;лівий боковий поодинокий;правий прямий поодинокий (за принципом варіативності дій ). Кожна тактична дія оцінювалася експертами за трьома критеріями: рівень оволодіння підготовчою частиною, основною частиною та заключною частиною.

Методика вдосконалення техніко-тактичної діяльності дівчат - боксерів, техніки виконання фізичних вправ з використанням спортивних технологій ( індивідуальне навчання) ЕГ за розробленим алгоритмом передбачає виконання послідовних технічних та тактичних дій ведення бою з урахуванням оперативного психофізичного стану, акцентуючи увагу на методах навчання: поясненні, показу, виконанні елементів техніки вправи,тактики ведення бою, виконання вправ в цілому, виконанні вправ з партнером, виконання вправ з партнершею в різних умовах, виправлення помилок, досягнення бажаного результату .

Ефективність методики вдосконалення тактичної діяльності дівчат 13-15 років у боксі, техніки виконання фізичних вправ з використанням спортивних технологій (індивідуальне навчання полягає у застосуванні базових технічних та тактичних прийомів в боксі у навчально-тренувальному процесі. Використання цього навчально-методичного підходу сприяє вдосконаленню індивідуальної методики навчання техніки та тактики

ведення бою, розвитку індивідуального стилю в залежності від рівнів фізичної та психологічної підготовленості спортсменок 13-15 років , які займаються боксом.

### **3.2. Аналіз рівня здоров'я, фізичної, техніко-тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів спортсменок 13-15 років , які займаються боксом.**

Дослідження рівня здоров'я, фізичної, технічної та тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів дівчат-спортсменок 13-15 років, які займаються боксом проводилось з 2022 по 2023 роки на базі СДЮСШОР №6, місто Миколаїв, у декілька етапів, а саме: підготовчий, констатувальний і формувальний етапи педагогічного експерименту; підсумковий етап.

**Констатувальний експеримент** складався з 3 етапів: I (підготовчий) - виявлення рівня здоров'я, фізичної технічної та тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів спортсменок 13-15 років , які займаються боксом ; II (констатувальний) - визначення рівня сформованості здоров'я, фізичної технічної та тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів спортсменок 13-15 років , які займаються боксом.; III (інтерпретаційний) - характеристика рівня здоров'я, фізичної, технічної , тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів спортсменок 13-15 років , які займаються боксом.

Дослідно-експериментальне дослідження рівня здоров'я, фізичної, . технічної та тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів спортсменок дівчат 13-15 років, які займаються боксом проводилась відповідно до визначених на рівні теоретичного аналізу методик. *Експериментальною роботою було охоплено 10 спортсменок.* СДЮСШОР №6 , місто Миколаїв. Спільними характеристиками респондентів є: належність до однієї вікової групи – 13-15 років.

З метою виявлення аналізу рівня здоров'я, фізичної технічної та тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів спортсменок 13-15 років, які займаються боксом на діагностичному етапі дослідження було використано ряд *діагностичних методів*: опитування, спеціально розроблені авторські анкети; психодіагностичні методи; дидактичні методи; педагогічне тестування; медико-біологічні методи. Кожен з методів та методик мав своє цільове спрямування і водночас вони доповнювали один одного, взаємно компенсуючи обмеження і недоліки, притаманні кожному окремо. Ці методи сприймалися, як шлях вивчення й опанування складними психолого-педагогічними процесами формування особистості на заняттях з боксу у тренувальному процесі, встановлення об'єктивної закономірності проведеного нами дослідження.

У ході емпіричного дослідження нами визначено рівні здоров'я, фізичної технічної, тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів спортсменок 13-15 років, які займаються боксом. Проаналізуємо емпіричні дані, одержані у ході експериментального дослідження.

Впродовж проведення констатуючого експерименту досліджувалися основні показники рівня здоров'я, функціональний та психоемоційний стани, фізична, технічна, тактична підготовленість станів спортсменок 13-15 років, які займаються боксом. Увагу було спрямовано на використанні інформативних, стандартних та доступних тестів, які широко використовуються в практиці тренувальної підготовки спортсменів, які займаються боксом. (20,с.23 -30)

**Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка** [6,с.33-34] дозволила отримати вихідні інформативні дані за окремими показниками та їх співвідношенням, а саме: зріст стоячи (зранку), масу тіла (зранку натщесерце), життєву ємність легенів (ЖЄЛ), кистьову динамометрію, частоту серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, артеріальний тиск (АТ), час відновлення ЧСС до вихідного рівня після виконання 20

присідань (присідаючи руки вперед) за 30 с. Дана методика не потребує мобілізації значних енерговитрат з боку спортсменок 13-15 років, які займаються боксом (табл.3.1). Оцінка в балах повністю корелює з аеробною продуктивністю.

Таблиця.3.1.

**Рівень фізичного здоров'я спортсменок 13-15 років , які займаються боксом. (n=10 )**

Досліджувані характеристики фізичного здоров'я	Рівні фізичного здоров'я				
	<i>Низький</i>	<i>Нижчий за середній</i>	<i>Середній</i>	<i>Вищий за середній</i>	<i>Високий</i>
<b>Індекс маси тіла</b> $IMT = \frac{\text{маса тіла [кг]}}{\text{зріст}^2 \text{ [м]}}$	10,3	14,6	18,6	24,1	28,4
	-2 бали	-1 бал	0 балів	-1 бал	-2 бали
<b>Життєвий індекс</b> $ЖІ = \frac{ЖЄЛ \text{ [л]}}{MT \text{ [кг]}} \times 100$	50 і менше	51-55	56-60	61-65	66 і більше
	1бал	2балів	3бал	4 бали	6 бали
<b>Силовий індекс</b> $СІ = \frac{\text{динамометрія кисти [кг]}}{\text{маса тіла [кг]}} \times 100$	60 і менше	61-65	66-70	71-80	81 і більше
	-1 бал	0 балів	1 бал	2 бали	3 бали
<b>Час відновлення ЧСС до в.р. після виконання 20 присідань за 30 с ( хв, с)</b>	3 і більше	2-3	1.30-1.59	1.00-1.29	0,59 і менше
	-2 бали	1 бал	3 бали	5 балів	7 балів
<b>Загальна оцінка рівня здоров'я, сума балів</b>	<b>3 і менше</b>	<b>4-6</b>	<b>7-11</b>	<b>12-15</b>	<b>16-18</b>
<b>Кількість спортсменів з проявами різних рівнів здоров'я</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
<b>% спортсменів з проявами різних рівнів здоров'я</b>	<b>6,2 %</b>	<b>13,1 %</b>	<b>40,3 %</b>	<b>29,3 %</b>	<b>11,1 %</b>

Як видно з таблиці 3.2.1. отримані результати дослідження рівня фізичного здоров'я свідчать про наявність середнього рівня здоров'я у 40,3 %

дівчат –спортсменок, вище за середній рівень здоров'я мали 29,3 % дівчат спортсменок, респонденти 11,1% - виявили високий рівень фізичного здоров'я, такий же відсоток - 13,1% показник здоров'я був нижчий за середній. У двох досліджуваних показник рівня здоров'я був низький 6,2 %.

Аналіз показників фізичного розвитку дівчат – спортсменок 13-15 років, які займаються боксом майже за всіма досліджуваними характеристиками також наближені до середнього та середнього рівня (табл.3.2.).

Таблиця 3.2.

**Рівень фізичного розвитку спортсменок 13-15 років, які займаються боксом ( $\bar{X} \pm m$ ) (n=10)**

Показники фізичного розвитку спортсменів - боксерів				
Маса тіла, ( кг)	Довжина тіла, ( см)	Обхват грудної клітки, см	Сила правої кисті, кг	Сила лівої кисті, кг
45 ,2±1,91	170,2±0,56	6,2±1,3	41,3±1,19	4 8,2 ±0,72

Отримані результати таблиці 3. 2. свідчать про те, що спортсменки 13-15 років, які займаються боксом мають показники фізичного розвитку відповідно до свого віку та знаходяться в відносно в межах норми.

Функціональний стан дівчат–спортсменок 13-15 років, які займаються боксом ми оцінювали за характеристиками, які дають уяву про серцево-судинну та дихальну системи (табл.1.3). Так, респондентки , які займаються боксом за окремими показниками функціонального стану такими, як життєва ємність легенів, характеристиками дихальної системи – затримка дихання на вдиху та затримка дихання на видиху наближаються до середнього рівня. Тільки у 18,3% дівчат- спортсменок ці показники нижче за середній рівень.

Підвищення частоти серцевих скорочень знаходиться в припустимих межах, але потребує уваги з боку тренера на спортивних тренуваннях з боксу. Показники АТ також знаходяться в межах фізіологічної норми. Показник ЖЄЛ у 32,8% спортсменів – 3356, 8 мл. – говорить про

послаблення дихальних м'язів, венозні застої у малому колі кровообігу (див. табл.3.3).

Таблиця 3.3.

**Функціональний стан спортсменок –дівчат 13-15 років, які займаються боксом, ( $\bar{X} \pm m$ ), (n=10)**

№ з/п	Досліджувані характеристики функціонального стану	Показники функціонального стану
1	Частота серцевих скорочень, (уд/хв)	51,8±6,41
2	Систолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст	112,9±12,01
3	Діастолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст.	71,3 1±11,42
4	Життєва ємність легенів, мл	3356,11±111,08
5	Затримка дихання на вдиху (проба Штанге), с	25,06±5,03
6	Затримка дихання на видиху (проба Генчі), с	11,07±3,45
7	Час простої зорово-моторної реакції, с	244,2 1±10,99
8	Час складної зорово-моторної реакції, с	261,4 1±11,8 2

За даними табл.3.3 визначено , що результати проб (проба Штанге, проба Генчі), які несуть інформацію про загальний стан легеневої систем організму при виконанні затримки дихання на фоні глибокого вдиху, або глибокого видиху, загальне втомлення, а також дозволяють судити про кисневе забезпечення організму та загальний рівень тренуваності спортсменок виявляють середній рівень показників часу простої та складної зорово-моторної реакції у спортсменок - дівчат 13-15 років ,які займаються боксом. Фізичну працездатність у спортсменок –визначали за інтегральною системою оцінки, що заснована на індексах, які є доступні, інформативні і широко використовуються в практиці фізичного виховання (табл.3.2.4). Загальну оцінку рівня фізичної працездатності ми отримали, користуючись бальною системою Т.Ю. Круцевич [71,с. 118-119].

Результати дослідження фізичної працездатності у спортсменок –дівчат 13-15 років, які займаються боксом за характеристиками: індексом маси тіла, індексом пропорційності грудної клітки, індексами силовим та життєвим та

індексом Руф'є показують реакції організму на фізичне навантаження з боку серцево-судинної, дихальної та функціональних систем (див. табл. 3. 4.)

Таблиця 3.4.

**Показники фізичної працездатності у спортсменок 13-15 років, які займаються боксом до проведення експерименту, ( $\bar{X} \pm m$ ), (n=10)**

№ з/п	Досліджувані характеристики фізичної працездатності у спортсменок 13-15 років , які займаються боксом	Показники фізичної працездатності
1.	Індекс маси тіла, кг/м	21,5 ±1,33
2.	Індекс пропорційності грудної клітки, см	3,9 ±1,17
3.	Індекс силовий, кг	45,2 ±1,90
4.	Індекс життєвий, мл/кг	54,4±2,13
5.	Індекс Руф'є, ум.од.	7,9 ±1,5 7
<b>Σ</b>	<b>Загальна сума балів</b>	<b>8-10 балів</b>

Як свідчать результати констатувального етапу експерименту (див. табл.3.4) приведені результати дослідження вихідних даних фізичної працездатності у дівчат -спортсменок 13-15 років, які займаються боксом визначають середній рівень всіх показників, а саме: 69, 8% респондентів - 10 балів, 11,5% респондентів - 10 балів, 18,7 % респондентів - 8-9 балів. Фізична працездатність спортсменок 13-15 років, які займаються боксом за індексом Руф'є дає інформативну оцінку функціональних можливостей серцево-судинної системи в умовах фізичного напруження та дозволяє судити про адаптацію до м'язової роботи і про закономірності відновлювальних реакцій. Аналіз результатів дослідження показав, що у 58.7 % спостерігалася норма тонічна реакція на фізичне навантаження.

Результати вихідних даних фізичної підготовленості у спортсменок 13-15 років, які займаються боксом показали, що між спортсменками найбільш чисельну групу представлено дівчатами, які демонструють середній та задовільний рівень фізичної підготовленості: 21,10 ±2,16 % і 32,35±2,2 6% відповідно (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Аналіз фізичної підготовленості у спортсменок 13-15 років, які займаються боксом ( %), (n=10), ( $\bar{X} \pm m$ )**

№ з/п	Види тестів	Відмінно, %	Добре, %	Задовільно, %	Погано, %
1	Рівномірний біг 3000 м, хв	34,8±2,5	52,3±2,2	33,3 ±1,8	6,9 ±2,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	20,9 ±1,8 21,9 ±2,9	35,2 ±2,0 31,9 ±3,0	39,3 ±1,2 43,4 ±2,9	10,7 ±3,8 13,5±3,9
3	Біг на 100 м, с	18,3 ±1,1	28,5 ±1,8	46,3 ±2,5	8,2 ±3,1
4	Човниковий біг 4х9 м, с	20,0 ±2,1	28,2 ±2,7	48,9 ±3,0	12,8 ± 4,3
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	38,9 ±2,0	42,9 ±2,2	42,5 ±3,1	4,2 ±3,4
6	Кількість спортсменів	2	4	3	1
<b>Σ</b>	<b>Загальний відсоток:</b>	<b>25,71±1,87</b>	<b>32,36±2,36</b>	<b>48,16±2,34</b>	<b>59,57±2,46</b>

За даними табл.3.2.5 бачимо, що тест «рівномірний біг - 3000 м, хв.», що характеризує рівень розвитку загальної витривалості, виконують спортсменки 13-15 років, які займаються боксом 34,8±2,5, що відповідає оцінці «відмінно», та оцінці «добре» 52,3±2,2 %. Задовільні результати у тестах «підтягування на перекладині, разів» виконують 35,2 ±2,0 %, на оцінку «відмінно» 18,3 ±1,1 %, та тест «стрибок у довжину з місця» виконують на оцінку «добре» 31,9 ±3,0 % та на оцінку «відмінно» 21,9 ±1,8 % респонденток, які займаються боксом. Тобто, силові якості у більшості спортсменок 13-15 років, які займаються боксом на початку навчального року знаходяться на задовільному рівні. Швидкісні фізичні якості, які представлені у нашому дослідженні тестом «Біг 100 м» виявляють наступні данні спортсменок 13-15 років, які займаються боксом на оцінку «відмінно» 18,3 ±1,1 та на оцінку «добре» 28,5 ±1,8 %, що вказує на недостатній розвиток. Високий рівень прояву фізичної підготовленості за всіма показниками мають тільки 25,71±1,87 % спортсменок, віком 13-15



років. В цілому 32,36 % спортсменок -боксерів на початок навчальних тренувальних занять у СДСШОР № 6, м.Миколаїв - мали середній та високий рівень фізичної підготовленості, 48.16 % і 59,7% спортсменок мали задовільний та низький рівень.

За допомогою комплексу методів проведені емпіричні дослідження психоемоційного стану спортсменок - боксерів. Дослідження відбувалися шляхом тестування за допомогою інформативних методів, що широко використано у навчально-тренувальному процесі на секції боксу, а саме: самопочуття, активність, настрій, потреба у досягненні та самооцінка якостей, які притаманні досліджуваним ( за їх власною думкою) визначено у таблиці 3.2.6.

Оцінка потреби в досягненні також виявляє середній та відносно високий рівень у спортсменок -боксерів. Середній рівень демонструють 49,9% дівчат -спортсменок, високий рівень –28,77 % у спортсменок і тільки у 19,33 % спортсменок - боксерів прояв потреби у досягненні низький. Тобто, потреба в досягненні певного рівня фізичної підготовленості у 78,6 % у спортсменок –дівчат 13-15 років, що займаються боксом відносно мотивована до досягнення успішності результатів для покращення спортивної майстерності.

Згідно таблиці 3.2.6 визначено, що самооцінки особистості за методикою С. Будасі виявлено, що 31.78 % спортсменок - боксерів мають високу самооцінку - 0,7 2 у.о. Завищена самооцінка спортсменок свідчить про несприйняття власних помилок, небажання прийняти поразку в середовищі, виглядати краще, але враховуючи ці показники можна швидше сформулювати потрібну мотивацію до конкретної спортивної діяльності. Слід зазначити, що майже всі спортсмени (82%) на перше місце ставлять таку рису характеру як наполегливість (25 балів), сміливість (21 балів), працездатність (19 балів), життєрадісність (17 балів), дисциплінованість (18 балів) За негативні риси свого характеру спортсмени вважають: образливість (3 бали), нервозність

(2 бали), недовірливість (1 бал), що негативно впливає на ефективність тренувального процесу і досягнення високих спортивних результатів.

Таблиця 3.6.

**Психоемоційний стан спортсменок 13-15 років ,які займаються боксом**

$(\bar{X} \pm m), (n=10)$

№ з/п	Характеристики психоемоційного стану	Показники психоемоційного стану спортсменів, %		
		низький	середній	високий
3	Самопочуття,	27,11±2,11 (3)	44,05±1,12 (4)	28,84 ±10 (6,4)
4	Активність	22,98 ±1,10 (3)	44,25 ±0,41 (4)	32,77 ±1,9 (6,0)
5	Настрій	22,11±2,0 (3)	42,91±0,68 (5)	34,98 ±1,3 (6,1)
6	Потреба у досягненні	21,33±0,5 (10,3±0,8)	39,9±2,71 (13,01±1,1)	38,77±1,41 (14,11±0,8)
7	Самооцінка (за С. Будасі), у.о.	18,73±0,5 (0,37)	39,49±2,78 (0,58±0,91)	41,78±2,11 (0,82)
	Середній показник психічного стану досліджуваних ,%, кількість	21,7% (6 осіб)	41,4% (17 осіб)	37,9% ( 12 осіб)

Як бачимо з таблиці 3.6. сприйняття власного самопочуття, активності та настрою, дівчатами 13-15 років, які займаються боксом вказує на перебільшування самооцінки з цих показників майже у 73 % у спортсменок, які займаються боксом .

Таким чином структурне дослідження рівня здоров'я, фізичної техніко-тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів спортсменок 13-15 років, що займаються боксом вказує на необхідність враховувати їх проявлення на етапах підготовки до вищих досягнень і

максимальної реалізації індивідуальних можливостей, які є важливим резервом у досягненні високих спортивних результатів.

Отже дослідження проведено на констатувальному етапі визначило, що однією з найважливіших складових досягнення високого спортивного результату є спортивна підготовленість, яка забезпечується результативністю, ефективністю та стабільністю спортивних тренувань рівня здоров'я, фізичної технічної, тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів дівчат-спортсменок, що займаються боксом. Аналіз вихідних даних фізичного здоров'я, фізичної, технічної, тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів дівчат-боксерів свідчить про наявність середнього рівня прояву. Майже всі досліджувані показники знаходилися на рівні нижче за середній та середній. Це зумовлює необхідність подальших досліджень у напрямі підготовки дівчат 13-15 років, які займаються боксом та розроблення нових технологій у навчально-тренувальному процесі на заняттях боксу розвитку рівня здоров'я, фізичної технічної, тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів, реалізація яких забезпечить високий позитивний результат у вирішенні означеного завдання.

### **3.3. Ефективність методики впровадження технічної та тактичної підготовленості дівчат 13-15 у боксі (індивідуальне навчання).**

*Впродовж проведення педагогічного експерименту увагу було сфокусовано на навчанні тактичної підготовленості, техніки виконання фізичних вправ з використанням спортивних технологій (індивідуальне навчання) дівчат-боксерів 13-15 років ЕГ (експериментальні групи). Результати проведеного експерименту свідчать про те, що у всіх тестових вправах з фізичної підготовленості спортсменок, які займаються боксом ЕГ достовірно покращили показники (табл.3.7.).*

Найбільш значущі результати спортсменки, показали у виконанні тестових вправ, таких як: підтягування на перекладині, човниковий біг, нахил

тулуба вперед з положення сидячи ( $p \leq 0,05$ ). У КГ (контрольній групі) спортсменки -боксери, які займалися за традиційною програмою тренувань також спостерігається покращення показників за всіма тестовими вправами, але середні показники були достовірно нижчими ( $p \geq 0,05$ ).

Аналіз показників функціонального та психоемоційного станів спортсменок - боксерів після впровадження методики тактичної діяльності бит, техніки виконання фізичних вправ з використанням спортивних технологій (індивідуальне навчання) в навчальний тренувальний процес СДСШСОР № 6 показує, що навчання тактичної діяльності боксерів, техніки виконання фізичних вправ з використанням спортивних технологій (індивідуальне навчання) ЕГ суттєво сприяє покращенню, як показників функціонального стану, так і показників психоемоційного стану (табл.3.7.).

Таблиця 3.7

**Динаміка показників фізичної підготовленості спортсменок- боксерів  
13-15 років після впровадження методики техніко- тактичної  
діяльності у навчально-тренувальному процесі.**

Тестові вправи з фізичної підготовленості	Групи	До експерименту	Після експерименту	Різниця	Достовірність різниці	
		$X \pm m$	$X \pm m$	%	t	p
Рівномірний біг 3000 м, хв.	ЕГ	14,72±2,41	13,39±0,87	9,04	0,52	$p \geq 0,05$
	КГ	15,36±1,01	14,56±1,07	5,21	0,54	$p \geq 0,05$
Підтягування на перекладині	ЕГ	9,91±2,77	14,99±2,56	-51,26	-1,35	$p < 0,05$
	КГ	9,76±2,92	12,79±2,11	-31,05	-0,84	$p \geq 0,05$
Біг 100 м, с	ЕГ	14,1±0,03	13,5±0,02	0,6	1,66	$p \leq 0,05$
	КГ	14,4±0,08	14,2±0,07	-4,4	1,88	$p \geq 0,05$
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ	9,9±0,99	8,3±0,3	16,16	1,55	$p < 0,05$
	КГ	11,01±1,05	9,4±0,88	14,62	1,18	$p < 0,05$
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ЕГ	13,7±1,49	16,68±1,76	-21,75	-1,29	$p < 0,05$
	КГ	13,2±1,32	15,01±0,99	-13,71	-1,10	$p < 0,05$
Кистьова динамометрія	ЕГ	47,74±1,32	53,44±1,79	-11,94	-2,56	$p < 0,05$
	КГ	46,29±2,31	51,11±0,99	-10,41	-1,92	$p < 0,05$



психоемоційного станів		X	±m	X	±m	%	t	p
Частота серцевих скорочень, уд.хв.	ЕГ	76,8	±9,12	74,21	±2,19	3,37	0,28	p≥0,05
	КГ	80,1	±7,98	76,6	±2,37	4,37	0,42	p≥0,05
АТ, мм.рт.ст.: систоличний АТ	ЕГ	116,7	±15,07	121,1	±6,18	-3,77	-0,27	p≥0,05
	КГ	117,9	±15,01	123,7	±7,13	-4,92	-0,35	p≥0,05
діастолічний АТ	ЕГ	76,44	±14,46	72,62	±5,47	5,00	0,25	p≥0,05
	КГ	77,35	±13,96	73,27	±9,3	5,27	0,24	p≥0,05
Життєва ємність легенів, мл	ЕГ	3984,13	±123,04	4650,85	±210,07	-16,73	-2,74	p≤0,05
	КГ	3938	±119,19	4401,51	±207,86	-11,77	-1,93	p<0,05
Проба Штанге, с	ЕГ	47,11	±3,32	53,9	±1,05	-14,41	-1,95	p<0,05
	КГ	47,47	±3,67	49,09	±0,89	-3,41	-0,43	p<0,05
Проба Генчі, с	ЕГ	19,21	±3,44	27,16	±1,91	-41,38	-2,02	p<0,05
	КГ	19,01	±2,75	24,09	±2,15	-26,72	-1,46	p<0,05
ПЗМР, с	ЕГ	324,61	±10,67	226,11	±12,18	30,34	6,08	p<0,05
	КГ	324,97	±11,45	263,44	±9,36	18,93	4,16	p<0,05
СЗМР, с	ЕГ	340,37	±13,01	299,07	±6,56	12,13	2,83	p<0,05
	КГ	339,99	±13,73	309,84	±9,2	8,87	1,82	p<0,05
Рівень фізичного здоров'я (за Апанасенко)	ЕГ	9,27	±2,07	11,78	±1,12	-27,08	-1,07	p<0,05
	КГ	9,31	±1,59	10,37	±0,83	-11,39	-0,59	p≥0,05
Самопочуття, б	ЕГ	4,87	±0,31	5,09	±0,37	-4,52	-0,46	p≥0,05
	КГ	4,81	±0,61	5,01	±0,76	-4,16	-0,21	p≥0,05
Активність, б	ЕГ	4,62	±0,49	5,10	±0,55	-10,39	-0,65	p≥0,05
	КГ	4,57	±0,23	4,84	±0,92	-5,91	-0,28	p≥0,05
Настрій, б	ЕГ	5,05	±0,5	5,28	±0,61	-4,55	-0,29	p≥0,05
	КГ	5,11	±0,9	5,14	±0,78	-0,59	-0,03	p≥0,05
Потреба у досягненнях,	ЕГ	14,8	±2,01	15,5	±0,9	-4,73	-0,32	p≥0,05
	КГ	14,9	±1,9	14,1	±0,5	5,37	0,41	p≥0,05
Самооцінка за методикою Будасі	ЕГ	0,53	±1,9	0,83	±0,05	-56,60	-0,16	p≥0,05
	КГ	0,56	±1,3	0,69	±0,06	-23,21	-0,10	p≥0,05

Як видно з таблиці 3.8 проведені дослідження характеризуються наявністю позитивних (наближених до вікових меж), але статистично незначущих зрушень у таких показниках фізичного розвитку, як довжина та маса тіла, обхват грудної клітки у спортсменок - боксерів КГ і ЕГ.

Сприйняття власного самопочуття, активності та настрою також відбулося в бік покращення. Нормалізувалася середня оцінка самопочуття: вона зросла на 4,52%, p≤0,05; зросла на 10,39% самооцінка активності спортсменок - ЕГ та на 4,55% самооцінка настрою. Узагальнюючи результати дослідження самооцінки спортсменок ЕГ власного самопочуття, активності, настрою можна дійти висновку, що сприйняття свого емоційного стану

стало більш адекватним, але цим спортсменкам притаманна й завищена самооцінка.

Показник потреби у досягненнях у спортсменок знаходиться у діапазоні значень  $14,8 \pm 2,01 - 15,5 \pm 0,9$  балів, що відповідає середньому рівню прояву. По завершенню експерименту потреба у досягненнях у досліджуваних ЕГ зросла на 4,73%. Високого рівня набула й самооцінка особистості (за методикою С. Будасі). У спортсменок - боксерів ЕГ на 56,6% відбулося її зростання. У контрольній групі спортсменок, які займалися за традиційною програмою також спостерігається покращення показників психоемоційного стану, але середні показники були достовірно нижчими ( $p \geq 0,05$ ). Дослідження рівнів тактичної підготовленості дівчат 13-15 років у боксі ЕГ і КГ відбувалося за показниками виконання базових тактичних прийомів з боксу впродовж одного року: на початку та в кінці 2022-2023р.р. (див. табл. 3.9)

Таблиця 3.9.

**Динаміка рівня технічної та тактичної підготовленості спортсменок 13-15 років - КГ секції боксу впродовж експерименту**

Прийоми, б	До експерименту				В кінці 2022 року				На початку 2023 року				В кінці 2023 року			
	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	Σ	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	Σ	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	Σ	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	Σ
<b>1</b>	3,23	2,73	3,25	<b>9,20</b>	4,35	4,02	4,35	<b>12,7</b>	4,20	3,88	4,20	<b>12,3</b>	4,95	4,63	4,95	<b>14,5</b>
<b>±m</b>	0,52	0,55	0,61	<b>1,83</b>	0,57	0,64	0,65	<b>1,73</b>	0,61	0,69	0,66	<b>1,81</b>	0,61	0,69	0,66	<b>1,81</b>
<b>2</b>	2,95	2,70	2,98	<b>8,63</b>	4,23	3,83	4,10	<b>12,1</b>	4,10	3,73	3,98	<b>11,8</b>	4,82	4,48	4,77	<b>14,1</b>
<b>±m</b>	0,65	0,64	0,64	<b>2,18</b>	0,69	0,70	0,71	<b>2,02</b>	0,71	0,68	0,72	<b>1,98</b>	0,73	0,68	0,66	<b>2,00</b>
<b>3</b>	2,97	2,53	3,02	<b>8,52</b>	4,22	3,78	4,18	<b>12,2</b>	4,05	3,70	4,03	<b>11,8</b>	4,80	4,45	4,82	<b>14,0</b>
<b>±m</b>	0,61	0,66	0,75	<b>2,61</b>	0,64	0,52	0,77	<b>1,84</b>	0,64	0,49	0,76	<b>1,74</b>	0,64	0,49	0,71	<b>1,70</b>
<b>4</b>	3,17	2,67	2,98	<b>8,82</b>	4,32	3,95	4,05	<b>12,3</b>	4,17	3,78	3,95	<b>11,9</b>	4,92	4,53	4,73	<b>14,2</b>
<b>±m</b>	0,64	0,79	0,70	<b>2,12</b>	0,74	0,80	0,68	<b>2,08</b>	0,75	0,78	0,72	<b>2,04</b>	0,75	0,81	0,67	<b>2,04</b>

**Примітка:** 1 – Спортсменка декілька разів наносить боковий лівою в голову, потім, подає вид, що збирається повторити прийом (відводить руку назад для замаху), супротивниця захищається від лівого, а боксерка наносить удар правою в голову; 2 – Боксерка показує боковий удар правою в голову (для цього декілька разів наносить удар правою), а виконує удар лівою. 3 – Боксерка привчає супротивницю до поодинокого бокового удару лівою в голову, потім, до цих дій додає повторний удар лівою в тулуб, чергуючи удари то в голову, то в тулуб. Супротивниця всю увагу переносить на захист правої частини тулуба і голови. В цю мить боксерка «симулює» атаку ударами лівою, а насправді проводить блискавичну атаку боковим правою в голову; 4 – боксерка вдається до фінту - боковому удару лівою в голову і намагається нанести удар правою в голову. Супротивниця вірить

в цей фінт і не захищається від бокового лівою в голову. Боксерка наносить боковий удар лівою в голову.

Динаміка показників технічної та тактичної підготовленості спортсменок, які займаються боксом КГ впродовж педагогічному експерименту вказує на зрушення, які відбувалися в рівні оволодіння базовими тактичними прийомами на тренувальних заняттях з боксу, що проходили за традиційною програмою підготовки.

На початку експерименту виконання базових тактичних прийомів у спортсменок - боксерів КГ за оцінкою експертів було низьким. Так, **перший тактичний прийом** *«спортсменка декілька разів наносить боковий лівою в голову, потім, подає вид, що збирається повторити прийом (відводить руку назад для замаху), супротивниця захищається від лівого, а боксерша наносить удар правою в голову»* оцінено на  $9,20 \pm 1,83$  балів за сумою підготовчої, основної та заключної частин прийому, ще нижча оцінка **четвертого прийому** *«боксерша вдається до фінту - боковому удару лівою в голову і намагається нанести удар правою в голову. Супротивниця вірить в цей фінт і не захищається від бокового лівою в голову. Боксерша наносить боковий удар лівою в голову.»* -  $8,82 \pm 2,12$  балів, **ще нижча оцінка другого** *«Боксерша показує боковий удар правою в голову (для цього декілька разів наносить удар правою), а виконує удар лівою.»* :  $8,63 \pm 2,18$  балів та  $8,52 \pm 2,61$  балів і **третього прийомів** *« боксерша привчає супротивницю до поодинокого бокового удару лівою в голову, потім, до цих дій додає повторний удар лівою в тулуб, чергуючи удари то в голову, то в тулуб. Супротивниця всю увагу переносить на захист правої частини тулуба і голови. В цю мить боксерша "симулює" атаку ударами лівою, а насправді проводить блискавичну атаку боковим правою в голову»*. Тобто, на початок експерименту спортсменки - КГ демонстрували низький рівень технічної підготовленості.



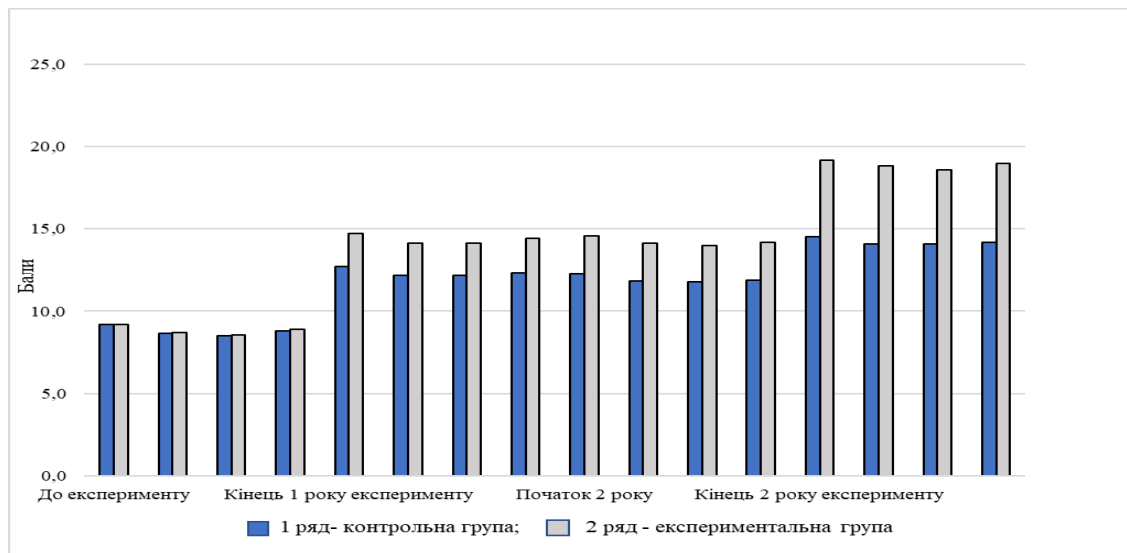


Рис.3.3. Динаміка рівня технічної та тактичної підготовленості дівчат 13-15 років у боксі продовж педагогічного експерименту СДЮСШОР №6 м.Миколаїва

На початку 2022 року результати у дівчат КГ дещо покращилися, але на початку 2023 року занять, тобто після канікул, результати за всіма частинами технічних прийомів знизилися. По завершенні експерименту, в кінці 2022 - 2023 року занять, оцінка експертів значно вища, в межах  $14,0 \pm 1,70$  (3-й прийом) -  $14,5 \pm 1,81$  балів (1-й прийом).

Динаміка техніко- тактичної підготовленості спортсменок ЕГ впродовж експерименту(на початку та в кінці 2022 -2023 р.р.) вказує на зрушення, які відбувалися в рівні оволодіння базовими тактичними прийомами на заняттях з боксу, що проходили за методикою впровадження техніко - тактичним діям та за розробленими програмами навчально-тренувального процесу спортивної секції з боксу на початку та в кінці 2022 - 2023р.р. занять (табл.3.10).

Таблиця 3. 10.

Динаміка рівня техніко-тактичної підготовленості дівчат 13-15 років ЕГ секції з боксу СДСШОР № 6, м.Миколаєва, впродовж експерименту

Прийоми	До експерименту				В кінці 1 року				На початку 2 року				В кінці 2 року			
	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	Σ	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	Σ	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	Σ	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	Σ
<b>1</b>	3,26	2,76	3,17	<b>9,19</b>	5,10	4,63	5,01	<b>14,7</b>	5,01	4,58	4,96	<b>14,5</b>	6,56	6,06	6,56	<b>19,2</b>
<b>±m</b>	0,74	0,80	0,84	<b>2,31</b>	0,68	0,79	0,77	<b>2,14</b>	0,71	0,75	0,79	<b>2,17</b>	0,96	0,80	0,89	<b>2,55</b>

<b>2</b>	3,01	2,74	2,96	<b>8,71</b>	4,85	4,58	4,72	<b>14,1</b>	4,81	4,53	4,79	<b>14,1</b>	6,43	6,01	6,36	<b>18,8</b>
<b>±m</b>	0,80	0,86	0,90	<b>2,48</b>	0,73	0,90	0,94	<b>2,38</b>	0,72	0,85	0,81	<b>2,31</b>	1,08	0,78	0,93	<b>2,72</b>
<b>3</b>	2,99	2,60	2,99	<b>8,57</b>	4,85	4,38	4,90	<b>14,1</b>	4,79	4,32	4,86	<b>13,9</b>	6,44	5,75	6,38	<b>18,6</b>
<b>±m</b>	0,86	1,00	0,82	<b>2,65</b>	0,75	1,12	0,74	<b>2,56</b>	0,71	1,08	0,72	<b>2,45</b>	1,02	1,01	0,88	<b>2,76</b>
<b>4</b>	3,17	2,75	2,96	<b>8,88</b>	5,07	4,51	4,85	<b>14,4</b>	4,94	4,46	4,79	<b>14,2</b>	6,53	6,04	6,40	<b>18,9</b>
<b>±m</b>	0,80	0,98	0,94	<b>2,68</b>	0,65	1,05	0,88	<b>2,51</b>	0,64	1,02	0,86	<b>2,46</b>	0,85	0,85	1,06	<b>2,69</b>

**Примітка:** 1 – Боксерша декілька разів наносить боковий лівою в голову, потім, подає вид, що збирається повторити прийом (відводить руку назад для замаху), супротивниця захищається від лівого, а боксерша наносить удар правою в голову ; 2 - Боксерша показує боковий удар правою в голову (для цього декілька разів наносить удар правою ), а виконує удар лівою. 3 – Боксерша привчає супротивника до поодинокого бокового удару лівою в голову, потім, до цих дій додає повторний удар лівою в тулуб, чергуючи удари то в голову, то в тулуб. Супротивниця всю увагу переносить на захист правої частини тулуба і голови. В цю мить боксерша "симулює" атаку ударами лівою, а насправді проводить блискавичну атаку боковим правою в голову. ; 4 - боксерша вдається до фінту - боковому удару лівою в голову і намагається нанести удар правою в голову. Супротивни цвяірить в цей фінт і не захищається від бокового лівою в голову. Боксерша наносить боковий удар лівою в голову.

Навчання методики впровадження техніко- тактичної підготовленості впродовж педагогічного експерименту (на прикладі виконання базових технічних та тактичних прийомів з боксу ) оцінювання експертами технічної та тактичної підготовленості спортсменок-боксерів ЕГ відбувалося за таким же алгоритмом, як і спортсменок - боксерів КГ, тобто оцінювалися підготовча частина прийому, основна частина та заключна частина прийому. Так, на початку експерименту за оцінками експертів, рівень технічної та тактичної підготовленості у спортсменок ЕГ суттєво не відрізнявся від КГ спортсменок-боксерів.

Як видно з таблиці 3.3.4 зазначаємо, що сумарні оцінки за кожен прийом були в межах від  $8,88 \pm 2,68$  (4 прийом) до  $9,19 \pm 2,31$  балів (1 прийом). Але у кінці першого року експертна оцінка вже була значно вища:  $14,1 \pm 2,38$  –  $14,7 \pm 2,14$  балів. Після тривалого відпочинку (1,5 місяців канікули), на початку другого року занять оцінки експертів суттєво не відрізнялися від попередніх, тобто знаходилися в межах  $13,9 \pm 2,45$  (3-й прийом) –  $14,5 \pm 2,17$  балів (1-й прийом). По завершенню експерименту рівень технічної та тактичної підготовленості дівчат 13-15 років у боксі - ЕГ

значно підвищився за оцінками експертів за всіма чотирма технічними та тактичними прийомами боксі в цілому та кожної частини прийомів зокрема.  
( див. табл.3.11)

Таблиця 3.11.

**Порівняльний аналіз показників базових технічних та тактичних прийомів спортсменок 13-15 років у – боксі ЕГ та КГ після завершення експерименту.**

Технічні та тактичні прийоми (удари)	Групи	До експерименту	Після експерименту	Різниця	Достовірність різниці	
		$X \pm m$	$X \pm m$	%	t	p
лівий боковий(хук); правий прямий;	ЕГ	9,19±2,31	19,17±2,55	-108,60	-2,90	p<0,
	КГ	9,20±1,83	14,53±1,81	-57,93	-2,07	001 p≥0,
правий боковий (крос),лівий короткий,захист	ЕГ	8,71±2,48	18,81±2,72	-115,96	-2,74	p<0,
	КГ	8,63±2,18	14,07±2,0	-63,04	-1,84	001 p≥0,
правий прямий поодинокий (Джеб) ,захист	ЕГ	8,57±2,65	18,57±2,76	-116,69	-2,61	p<0,
	КГ	8,52±2,61	14,07±1,70	-65,14	-1,78	001 p≥0,
Нижній удар лівою (аперкот),правий прпрямий, контратака	ЕГ	8,88±2,68	18,97±2,69	-113,63	-2,66	p<0,
	КГ	8,82±2,12	14,18±2,04	-60,77	-1,82	001 p≥0,

Як видно з таблиці 3.3.5 кожен рух або удар в боксі має свої особливості в застосуванні. Саме на них будується тактика захисту, а також атака після виявлення слабких сторін супротивника. Удари можна застосовувати, як в одиночному варіанті, так і створювати з них зв'язки. Але недостатньо тільки відточити вміння потрапляти в ціль. Боксерша повинна прораховувати ситуацію наперед, змінювати стратегію по ходу бою, а також передбачати, який саме удар вплине на ситуацію цієї миті.

Порівняльний аналіз виконання базових тактико - технічних прийомів спортсменок - боксерів КГ і ЕГ секції з боксу по завершенню педагогічного експерименту показав суттєві відмінності у техніці між дівчатами . У спортсменок ЕГ після впровадження методики технічної та тактичної підготовленості за розробленими програмами навчально-тренувального процесу секції з боксу відбулося значне підвищення якості виконання базових технічних та тактичних прийомів (табл.3.3.5). Так, у виконанні чотирьох техніко-тактичних прийомів спортсменок - боксерів ЕГ достовірно покращили показники ( $p \leq 0,001$ ). У спортсменів - КГ також відбулося покращення показників виконання технічних та тактичних прийомів, але середні показники були достовірно нижчими ( $p \geq 0,05$ ).

Аналіз динаміки рівня тактично –технічної підготовленості спортсменок ЕГ, отриманий під час проведення формувального педагогічного експерименту, переконливо довів високу ефективність методики впровадження тактичної підготовленості в навчально-тренувальному процесі у боксі. Всі учасники педагогічного експерименту: і спортсменки – боксерши КГ, і спортсменки -ЕГ впродовж всього періоду проведення досліджень на секційних заняттях з боксу підвищували свою спортивну кваліфікацію та брали участь у змаганнях (табл.3.3.6). На початку експерименту серед спортсменок КГ 5 осіб були 1 розряду. Серед спортсменів – боксерів ЕГ – 5 осіб мали такі розряди 1 розряд та КМС Впродовж тренування у СДСШОР № 6, м.Миколаїва КГ займалися в секції з боксу за традиційною програмою підготовки спортсменок , відвідуючи заняття чотири рази на тиждень.

*Таблиця 3.12.*

**Динаміка рівня спортивної кваліфікації дівчат 13-15 років під час навчально-тренувального процесу у СДСШОР № 6, м.Миколаїва.**

Групи	1 рік		2 рік		3 рік		4 рік		Всього	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Навчальний рік	2022-2023 На початку експерименту									

Кількість спортсменів	5	6	6	5	4	7	-	-	15	18
Спортивна кваліфікація	4-б/р, 1-3р.	4-б/р, 1-3р., 1-2р.	4-б/р, 1-3р., 1-2р.	3-б/р, 1-3р., 1-2р.	2-б/р, 2-3р.,	3-3р., 2-2р., 2-1р.			8-б/р, 4-3р., 3-2р.	8-б/р., 7-3р., 2-2р., 1-1р.
Навчальний рік	2023-2024 По завершенню експеримента									
Кількість спортсменів			5	6	6	5	4	7	15	18
Спортивна кваліфікація			„ 1-2р.	1-1р.	„ 1-2р.	„ 1-1р.	1-2р.,	„ 3 - кмс.	1р.	„ 2-1р., 1-кмс.
<b>Виконало розряд</b>			<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

Умовні позначки: ; 1 р – перший розряд; кмс – кандидат у майстри спорту.

Спортсменки - боксери ЕГ займалися за розробленою методикою впровадження техніко- тактичної підготовленості за розробленими програмами навчально-тренувального процесу в секції з боксу також чотири рази на тиждень. Формувальним експериментом доведено, що впровадження методики техніко -тактичної підготовленості у процесі спортивного тренування забезпечує підвищення мотивації до спортивних занять, спортивної результативності, бажання приймати участь у змаганнях та перемагати. По завершенню педагогічного експеримента дівчата 13-15 років КГ і ЕГ підвищили свої спортивні результати, а саме: серед дівчат (13-14 років) у КГ - три особи виконали 1 спортивний розряд, серед дівчат (13 -15 років) ЕГ 2 особи виконали КМС спортивний розряд.

### Висновки до третього розділу.

1. Для реалізації методики вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дівчат 13=15 років у боксі необхідно попередньо визначити конкретну підготовленість їх до засвоєнню нових рухів, технічних та тактичних дій, а саме: фізичну підготовленість (розвиток фізичних якостей), психологічну підготовленість, формування життєво необхідних рухових

умінь і навичок для занять боксом. Найбільш вдалим варіантом у тренувальному процесі дівчат - боксерів є здатність поєднувати технічну, тактичну та фізичну підготовленість для покращення функціонального та психоемоційного станів спортсменок, що і дає підставу говорити про переважне спрямування на виявлення мотивації спортсменок до занять спортом, як бокс.

Розроблено та обґрунтовано структурно-логічну схему методики впровадження технічної та тактичної підготовленості з боксу, а саме: «лівий боковий;правий прямий;лівий боковий поодинокий;правий прямий поодинокий (за принципом варіативності дій) переведення в партер ривком за руку». Сконцентровано увагу на навчанні виконання технічних елементів з боксу, а саме: стійкі, пересування, захвати, звільнення від захвату, тиснення, ривки, маневрування та інші елементарні дії.

Розроблено алгоритм навчання техніки виконання простої та складної тактико - технічної дії, що передбачає виконання послідовних тактико - технічних дій з урахуванням оперативного психофізичного стану, акцентуючи увагу на методах навчання: поясненні, показу, виконанні елементів техніки вправи, виконання вправ в цілому, виконанні вправ з партнером, виконання вправ з партнером в різних умовах, виправлення помилок, досягнення бажаного результату.

2.Дослідження рівня здоров'я, фізичної, технічної та тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів дівчат спортсменок 13-15 років, які займаються боксом проводилось з 2022 по 2023 роки на базі СДСШОР № 6, м.Миколаїв, у декілька етапів, а саме: підготовчий, констатувальний і формувальний етапи педагогічного експерименту; підсумковий етап.

Обґрунтовано впровадження структурно-логічної схеми методики впровадження технічної та тактичної діяльності, техніки виконання фізичних вправ спортсменок в навчально-тренувальному процесі занять боксом. Ефективність методики впровадження тактичних дій спортсменок -

боксерів підтверджено результатами проведеного педагогічного експерименту за динамікою рівнів фізичного здоров'я, фізичної і тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів дівчат 13-15 років експериментальної групи які займалися боксом.

Встановлено значні позитивні зрушення за всіма досліджуваними показниками експериментальної групи ( $p \leq 0,01-0,05$ ) і помітно менші – у контрольній групі ( $p \geq 0,05$ ).

Формувальним експериментом доведено, що впровадження методики вдосконалення тактичної діяльності та техніки виконання фізичних вправ з використанням спортивних технологій в боксі, у навчально-тренувальному процесі спортивного тренування забезпечує підвищення мотивації до спортивних занять, спортивної результативності. Спортсменки які займалися боксом контрольної групи і експериментальної групи підвищили свої спортивні результати, а саме: серед дівчат спортсменів КГ, які займаються боксом - три особи виконали 1 спортивний розряд, серед дівчат 13-15 років з ЕГ - 2 особи виконали спортивний розряд - КМС .

## **ВИСНОВКИ**

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дає підстави зробити висновок, що в останні два десятиліття у напрямі вивчення тактичної майстерності було присвячено невелику кількість наукових досліджень. Більшість видів спорту на сучасному етапі вимагають вирішення основних проблем удосконалення теорії управління тренувальним процесом та розробки ефективних засобів та методів техніко-тактичної підготовки спортсменів. Особливо це стосується таких видів діяльності, в яких в екстремальних умовах змагання мають прояв функціональні, фізичні та психічні здібності спортсмена. З уявлень про те, що підготовка спортсмена є складною багатокомпонентною багатофакторною системою, виникає твердження, що ефективність підготовки та її кінцевий результат залежить від сукупного та узгодженого функціонування кожної з підсистем. Серед них

однією з найважливіших є техніко-тактична майстерність, важливою складовою якої є стиль ведення поєдинку.

2. Аналіз вихідних даних фізичного здоров'я, фізичної і технічної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів спортсменок-боксерів свідчить про наявність середнього рівня прояву самопочуття, потребою у досягненні та самооцінці якостей. Майже всі досліджувані показники знаходилися на рівні нижче за середній та середній.

Вихідні дані показників самопочуття, активності, настрою, потреби у досягненні спортсменок -боксерів вказують на те, що 45,3 % дівчат мають низкий рівень прояву вказаних якостей. Враховуючи цей факт, потрібно постійне підвищення активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, відсвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань,

Сприйняття власного самопочуття, активності та настрою дівчат 13-15 років вказує на перебільшувану самооцінку з цих показників майже у 73 % спортсменок -боксерів. Стосовно самооцінки особистості за методикою С. Будасі виявлено, що 79% спортсменок –боксерів мають високу самооцінку - 0,72 ум.од. Враховуючи ці особливості з таким контингентом спортсменок можна швидше сформуванати потрібну мотивацію до конкретної спортивної діяльності.

3. Розроблено та впроваджено методику вдосконалення тактичної підготовки на прикладі тактичних прийомів з боксу. Сконцентровано увагу на навчанні виконання тактико-технічних елементів з боксу, а саме: бойові стійки, пересування, удари, бойові дистанції, захист, ривки, маневрування та інші елементарні дії. Розроблено алгоритм навчання техніки виконання простої та складної тактичної дії, що передбачає виконання послідовних тактичних дій з урахуванням оперативного психофізичного стану, акцентуючи увагу на методах навчання: поясненні, показу, виконанні елементів техніки вправи, виконання вправ в цілому, виконанні вправ з партнером, виконання вправ з партнером в різних умовах, виправлення



помилки, досягнення бажаного результату виконання комбінацій в захисті та в нападі .

Впроваджено методика вдосконалення тактичної підготовки та техніки виконання фізичних вправ спортсменками –боксерками в програму навчально-тренувального процесу секції з боксу у СДЮШОР № 6, м. Миколаїв. Ефективність методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки підтверджено результатами проведеного педагогічного експерименту за динамікою рівнів фізичного здоров'я, фізичної, технічної, тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів спортсменок експериментальної групи з боксу. Встановлено значні позитивні зрушення за всіма досліджуваними показниками експериментальної групи ( $p \leq 0,01-0,05$ ) і помітно менші – у контрольній групі ( $p \geq 0,05$ ).

4. Формувальним експериментом доведено, що впровадження техніко-тактичної підготовки зі спортивного тренування забезпечує підвищення мотивації до спортивних занять, спортивної результативності, бажання приймати участь у змаганнях та перемагати. Спортсменки контрольної групи і експериментальної групи підвищили свої спортивні результати, а саме: серед дівчат з контрольної групи - 4 особи виконали 1- спортивний розряд, серед дівчат 13-15 років які займаються боксом з експериментальної групи - 3 особи виконали спортивний розряд КМС.

Це зумовлює необхідність подальших досліджень у напрямі підготовки спортсменок - боксерів та розроблення нових технологій у навчально-тренувальному процесі на заняттях боксу для дівчат 13-15 років , розвитку рівня здоров'я, фізичної технічної та тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів , реалізація яких забезпечить високий позитивний результат у вирішенні означеного завдання.

### СПИСОК ВИКОРСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксютін В. В. Зв'язок між психофізіологічними властивостями та стилями ведення поєдинку кваліфікованих боксерів / В. В. Аксютін // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – №1. – С. 110-113.
2. Аксютин В. В. Исследование специальной работоспособности у боксеров с различными стилями ведения поединка / В.В.Аксютин, Г.В.Коробейников // Физ. воспитание студентов. – 2014. – №5. – С. 3 – 7.
3. Аксютін В.В. Психофізіологічний стан та спеціальна працездатність у боксерів із різними стилями ведення поєдинку / В. В. Аксютін, Г. В. Коробейніков // Педагогіка, психологія та мед. – біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. нац. праць / за ред. С.С. Ермакова – 2014. – № 12. – С.3 – 6.

4. Арзютов Г. М. Українське дзюдо: перемоги, проблеми, завдання / Г. М. Арзютов, В. М. Даіаурі // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту:зб. наук. працьв /за ред С. С. Ермакова. Х., 2002. N 5.- с.5-19.
5. Ашанін В. С. Синергетичний підхід до побудови моделі змагальної діяльності (на прикладі годзю-рю карате-до) / В .С. Ашанин, А. М. Литвиненко // Молодіж. наук. вісн: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: Фізичне виховання і спорт. – 2007. – С. 64 – 67.С. 51-57.
6. Апанасенко Г.Л. Книга про здоров'я. Київ: Медкнига, 2007. 132 с.
7. Бойченко Н. В. Методические особенности совершенствования технико-тактического мастерства единоборцев при помощи технических средств / Н. В Бойченко // Физическое воспитание студентов.– 2010. – N 1.– С. 7–10.
8. Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленян. – Одеса: “Юридична література, 2002.– 192 с
9. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособ. Киев: Олимпийская литература, 2008. 127 с.
10. Деркаченко И. В. Особенности специальной физической подготовленности кикбоксеров универсального стиля (средняя весовая категория)/ И.В. Деркаченко // Cultura fizică: problemele științifice ale învățământului și sportului. Tezele conf. științ. internaționale. Chișinău: USEFS, 2007 11.Діагностикапсихофізіолоічних станів спортсменів / [Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д. та ін.] – К., 2008. – 64 с. – с. 270 – 273.
11. Ермаков С. С. Модели рабочих поз спортсмена как фактор эффективности выполнения двигательных действий / С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. трудов под ред. С. С. Ермакова – 2001. - N 4. - С. 16-22.

12. Ермаков С.С. Совершенствование техники движений высококвалифицированных спортсменов позиций обеспечения безопасности их жизнедеятельности и инженерной психологии / Ермаков С.С. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: – Харьков: ХДАДИ (ХХПИ), 2001. - №4. С. 16-23.
13. Ермаков С. С. Технично-тактична підготовка спортсменів-юніорів в кюкшинкай каратэ при допомозі спеціальних технічних засобів / С. С. Ермаков, Н. В. Бойченко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – N 4. – С. 30 – 36.
14. Заяшников С. И. Тайский бокс / С. И. Заяшников. - Москва: Terra – Спорт – 2002 – 166 с.
15. Кличко В. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации / В. Кличко, М. Савчин // Наука в олимпийском спорте, 2000. – № 2. – С. 23 – 30.
16. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография / Ж. Л. Козина - Харьков: «Точка», 2009. – 396с.
17. Козина Ж. Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов / Ж. Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. - №4. – С. 56-59.
18. Конопкин О. А. Стилевые особенности саморегуляции деятельности /Конопкин О. А., Моросанова В. И.// Вопр. психол. - 1989. -№ 5. - С. 18-26.
19. Коробейніков Г. В. Особливості сприйняття та переробки зорової інформації у боксерів із різним стилем ведення поєдинку / Г. В. Коробейніков, Л.Г. Коробейнікова, В. В. Аксютін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту..- Х., 2011.- № 7.- С. 41-44.
20. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю.. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Л.: ЛДУФК, 2013. – 312 с.

21. Коробейніков Г. В. Вікові особливості стресостійкості у єдиноборців високої кваліфікації / Г. В. Коробейніков, Л. Г. Коробейнікова, О. К. Дудник, В. В. Аксютін // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.- 2014.- № 118, т. 1, серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – С. 165-169.
22. Коробейніков Г. В. Інформативні психофізіологічні показники боксерів для визначення стиля ведення поєдинку / Г. В. Коробейніков, В. В. Аксютін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту.-
23. Г. В. Коробейніков, В. В. Аксютін // Матеріали II Всеросійської науково-практичної конференції «Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений», Омск 21-22 октября 2014 года. – 2014. – С. 45-53.
24. 30. Коробейніков Г. В. Изучение особенностей психофизиологических состояний при разных уровнях мотивации у спортсменов-единоборцев / Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Мазманян К. Р. // Спортивный психолог. - 2009. - N 1 (16). - С. 73-79.
25. 31. Коробейніков Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека: [Моногр.] / Г. В. Коробейніков. - К.: Киев. нац. ун-т им. Т. Шевченко. — 2002. — 124 с.
26. Коробейніков Г. В. Психофизиологическая организация деятельности человека [Текст]: монография / Г. В. Коробейніков. – Белая церковь, 2008. – 128 с.
27. Коробейніков Г. В. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів / Коробейніков Г. В., Дуднік О. К. // Спорт. медицина. — 2006. — N 1. — С. 33-36.
28. Коробейніков Г. В. Вікові особливості сприйняття та переробки інформації у спортсменів в умовах психоемоційних навантажень / Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Аксютін В. В. // Матеріали V симпозиуму «Особенности формирования та становлення психофізіологічних

- функцій людини в онтогенезі», Черкаси 21-22 травня 2012 р. – 2012. – С.41-44.
29. Коробейніков Г. В. Зв'язок стилів ведення поєдинку боксерів із психофізіологічними характеристиками / Г. В.Коробейніков, В. В.Аксютін, І.І.Смоляр // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту.-Х., 2015. – №9. – С. 33-37.
30. Литвиненко А. М. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих каратистів на основі модельних характеристик змагальної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Литвиненко Андрій Миколайович ; Харк. держ. акад. фіз. культури. - Х., 2011. - 22 с.
31. Литвиненко А. Н. Общая теория единоборств / А.Н. Литвиненко// Сб. Спортивные единоборства: теория, практика и перспективы развития. – Х.: 2004. – С. 39 – 41.
32. Литвиненко А. Н. Синергетические аспекты комплексного подхода к построению системы спортивной подготовки квалифицированных каратистов / А. Н. Литвиненко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2009. – № 3. – С. 133 – 136.
33. Основні психофізіологічні методи дослідження, адекватні для спортивних ігор та інших ситуаційних видів спорту / [Козіна Ж.Л., Кравчук О.О., Воробйова В. О., Коломієць Н. А. та ін.] // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С. С. / II международная электронная научная конференция, г.Харьков, 7 февраля 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С.104-108.
34. Панков В. А. Формы адаптации спортсменов-единоборцев на заключительном этапе подготовки крупнейшим международным соревнованиям: (на примере Китая) / В.А. Панков // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2007. - N 9. - С. 41-43.

35. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория спорта и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
36. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В.Н.Платонов. – К: Олимпийская литература, 2013. – 623 с.
37. Пятисоцька С. С. Індивідуалізація підготовки юних каратистів напочатковому етапі з використанням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / Пятисоцька Світлана Сергіївна ; Харк. держ. акад. фіз.-культури. - Х., 2010. - 21 с.
38. Радченко Ю.А. Контроль технічної підготовленості висококваліфікованих борців з урахуванням психофізіологічних особливостей / Ю.А.Радченко /13-та наук. конф. [«Молода спортивна наука України»] : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту; анотації, зміст та допоміжні індекси. – Львів : НФФ «Українські технології», 2009. – Т. 1. вип. 13. – С. 248–254.
39. Радченко Ю. А. Контроль технічної підготовленості борців греко-римського стилю з урахуванням психофізіологічних особливостей / Радченко Ю. А. – дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2011.
40. Романенко М. И. Бокс/ М. И.Романенко // Учебник для ин-тов. физ. культуры 2-е изд. доработ. и доп. – Киев: Вища шк., 1985. – 319 с.
41. Рибачок Р.О. Удосконалення передстартової підготовки кваліфікованих боксерів / Р. Рибачок // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Вип. 1 – К., 2009. – С. 17-21.
42. Рибачок Р. О. Вплив комплексу позатренувальних засобів на спеціальну працездатність кваліфікованих боксерів / Р. О. Рибачок // Актуальні проблеми фізичної культура і спорту. – 2010. – № 17. – С. 57-62.

43. Савчин Л. Н. Определение интенсивности действий в соревновательных боях / Л. Н.Савчин, Г.О.Джероян, И. П.Дегтярев // Бокс: Ежегодник, 1974. – с. 11-13.
44. Савчин. М. Тренированность боксера и ее диагностика //Учебное пособие – Киев: Нора-принт, 2003. – С.77.
45. Савчин М., Савчин О., Мизерский М. Система измерения боксерских ударов //Современный олимпийский спорт: Тезисы доклада международный научный конгресс – Киев: НУФВСУ, 1997.– С.104.
46. Тедески М. Искусство атаки: практ. руководство / Марк Тедески. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 271 с.: ил.
47. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Том 2. / Под. ред. Т. Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова – К.: Олимпийская литература, 2017. – 448 с
48. Филимонов В. И. Специфика силовой подготовленности боксеров высокой квалификации в связи с особенностями их технико-тактического мастерства: Автореф. дис.канд. пед. наук / В.И. Филимонов. Киев, 1979. - 24с.
49. Шацьких В. Інформативні критерії психофізіологічних станів борців в умовах тренувальної діяльності / В. Шацьких // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.- 2012, №3. –С. 137 -140.
50. Шемет И. С. Анализ психологических причин неуверенности в соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев / Шемет И. С. //
51. Шапошнікова В. Індивідуалізація і прогнозування в спорті. - К., ФіС. – 2004. – С. 83-88.
52. Armstrong, N. The challenge of promoting physical activity / N. Armstrong // Children's Health and Exercise Research Centre, School of Education, Univers. J. R. Soc. Health. 1995. – Jun. – № 115(3). – P. 187-192.



53. Degoutte F. Mise en évidence de la sollicitation du cycle des purines nucléotides lors d'un combat de judo Solicitation of Protein Metabolism During a Judo Match and Recovery / F. Degoutte, P. Jouanel, E. Filaire // Science & Sports.- 2004.-V. 19, 1.- p. 76. Korobeynikov G. Diagnostics Of Psychophysiological States And Motivation In Elite Athletes. / G. Korobeynikov, L. Korobeynikova, K. Mazmanian, W. Jagello// Bratislava Medical Journal.- 2011.-11.-p. 637-643.
54. Korobeynikov G. Age, Psycho-Emotional States And Stress Resistance In Elite Wrestlers International / G. Korobeynikov, L. Korobeinikova, V. Shatskih // Journal of Wrestling. – 2013. – v.3 (1). – P. 58-70.8-33.
55. Kennedy D.O. Modulation Of Mood And Cognitive Performance Following Acute Administration Of Melissa Officinalis (Lemon Balm) / D.O. Kennedy, A.B. Scholey, N.T.J. Tildesley // Pharmacology, Biochemistry and Behavior. – 2002. – V. 72 – P. 953-964.
56. Tunnemann H. Evolution And Adjustments For The New Rules In Wrestling. Psychophysiological / H. Tunnemann // International Journal of Wrestling Science. – 2013. – v.3 (2). – P. 94-105.
57. Weigelt M. The cognitive representation of a throwing technique in judo experts. Technological ways for individual skill diagnostics in high-performance sports / M. Weigelt, T. Ahlmeyer, H. Lex, T. Schack // Psychology of Sport and Exercise.- 2011.- V. 12, 3.- p. 231-235.

# ДОДАТКИ



## Завершення Додатку А.

№	Показники	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
14	Проба Штанге		0,51	-	-	0,37	0,31	0,44	0,42	0,39	-	-	0,48
15	Проба Генчі			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,32
16	Проста зорово-моторна реакція				0,44	0,46	0,43	0,39	0,41	0,36	-	-	-
17	Складна зорово-моторна реакція					0,39	0,35	0,31	0,33	0,29	-	-	0,29
18	Особистісна тривожність						0,74	0,69	0,71	0,69	0,48	0,56	0,54
19	Ситуативна тривожність							0,64	0,70	0,65	0,46	0,57	0,52
20	Самопочуття								0,77	0,74	0,64	0,66	0,83
21	Активність									0,74	0,73	0,83	0,78
22	Настрій										0,76	0,86	0,81
23	Потреба у досягненнях											0,82	-
24	Самооцінка за методикою С. Будасі												-
25	Рівень фізичного здоров'я												

Примітка: -  $p \leq 0,05-0,001$