

ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ПЕТРА МОГИЛИ

Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

**МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ БОКСЕРІВ З
УРАХУВАННЯМ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ**

Дипломна робота

Магістранта групи 683
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Кіма Владислава Вікторовича

Керівник: кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент Тупєєв Юлай
Вільович

Миколаїв – 2023

ЗГІДНО РІШЕННЯ КАФЕДРИ олімпійського та професіного
спорту

Протокол №.....Від.....

дипломну роботу магістра Кім Владислав Вікторович
на тему: «Методика підготовки спортивного колективу боксерів з урахуванням
їх індивідуальних властивостей» рекомендувати до захисту.

Завідувач кафедри

Довгань Н.Ю.

Декан факультету

Тупєєв Ю.В.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ БОКСЕРІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ІНДИВІДУВАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ.....	7
1.1. Підхід до підготовки спортивного колективу боксерів з урахуванням їх індивідуальних властивостей	7
1.2. Особливості підготовки боксерів з урахуванням їх індивідуальних властивостей	11
1.3. Сучасні методики підготовки боксерів з урахуванням їх індивідуальних властивостей.....	15
Висновки до першого розділу.....	36
РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛИ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	38
2.1. Методи дослідження.....	38
2.2. Організація дослідження.....	49
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ІНДИВІДУВАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ.....	52
3.1. Показники рівня фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості боксерів.....	52
3.2. Експериментальна методика підготовки боксерів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.....	58
3.3. Визначення ефективності методики підготовки боксерів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.....	73
3.4. Обговорення результатів дослідження.....	78
Висновки до третього розділу	80
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82

ВСТУП

Актуальність теми. Ця тема має ряд важливих аспектів, які підкреслюють її актуальність, де індивідуалізація тренувань, яка має сучасний підхід до занять спортом, визнає унікальність кожного спортсмена. Враховуючи індивідуальні фізіологічні та психологічні особливості боксерів, які дозволяють ефективно адаптувати програми тренувань, дозволяють максимізувати свій потенціал під час підготовки до змагального періоду.

Оптимізація результатів, що правильно розроблена по методиці підготовки сприяє покращення показників у вигляді підвищення фізичної форми, технічної майстерності та загального високого рівня спортивної вправності команди.

Психологічний аспект, який вказує на індивідуальні психологічні особливості гравців можуть впливати на їхню мотивацію, стресостійкість та психологічну стійкість. Забезпечення психологічної готовності гравців до змагань є важливою складовою успіху.

Командна синергія допомагає спільній підготовці команди, в тому числі з урахуванням індивідуальних особливостей, що сприяють формуванню сильної командної синергії. Розуміння та взаємодія між членами команди можуть бути покращені за допомогою персоналізованого підходу до тренувань. Адже, кожен спортсмен, як особлива атлетична особистість, має свої унікальні фізіологічні та психологічні особливості, які впливають на його успішність у ринзі.

Сучасні тренди в науці та спорті зростають у наукових дослідженнях у галузі фізіології, психології та методів тренувань підтверджує важливість індивідуалізації підготовки для досягнення найкращих результатів.

З урахуванням цих факторів можна визначити, що методика підготовки спортивного колективу боксерів з урахуванням їхніх індивідуальних властивостей є не лише потрібною, але й ключовою для досягнення виняткових успіхів у сучасному спорті.

Спорт узявши величезний розмах у сучасному суспільстві, неодмінно вимагає від спортивних колективів високого рівня підготовки та ефективної

стратегії тренувань. Серед різноманітних видів спорту бокс завоював особливе місце, визначаючи не лише фізичну, а й психологічну готовність спортсменів до високих досягнень.

Вивчення наукових джерел вказує на недостатню увагу, приділену формуванню індивідуального стилю ведення боксерського поєдинку. Суть цього стилю полягає у максимальному використанні можливостей та здібностей боксера, що сприяє підвищенню ефективності його участі в змагальній діяльності. Дослідження відзначає вплив обраного стилю ведення бою на поведінку боксера під час змагань. За дослідженнями фахівців, представники силової манери ведення бою характеризуються обмеженою різноманітністю рухових дій і неспроможністю ефективно орієнтуватися в змінюючійся обстановці. Це, за висновками експертів у галузі боксу, пов'язано з недооцінкою важливості розвитку швидкості складних сенсомоторних реакцій та інших психічних якостей, а також недостатньою увагою до формування навичок екстреної зміни спрямованості та змісту рухових дій як складника індивідуального стилю боксера.

Враховуючи індивідуальні властивості, аналіз даної теми та її актуальності, прагне підвищити ефективність тренувань, підняти загальний рівень спортивної майстерності та сприяти досягненню виняткових результатів у боксі.

Мета дослідження – підвищити ефективність тренувального процесу з боксерів з урахуванням їх індивідуальних властивостей.

Для досягнення даної мети було поставлено такі **завдання**:

1) Узагальнити наукові дані щодо підготовки спортивного колективу боксерів з урахуванням їх індивідуальних властивостей.

2) Визначити вихідні показники фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості з урахуванням їх індивідуальних властивостей.

3) Розробити та обґрунтувати методикку підготовки спортивного колективу боксерів з урахуванням їх індивідуальних властивостей.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес підготовки боксерів.

Предмет дослідження – методика підготовки боксерів з урахуванням їх індивідуальних властивостей.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань, були використані методи отримання різнобічної інформації, а саме: аналіз нормативних документів федерації з боксу.

Наукова новизна роботи полягає у вивченні і розробці стратегій тренувань, зокрема врахуванням унікальних особливостей кожного спортсмена.

Практичне значення полягає у впровадженні розробленої методики підготовки спортивного колективу боксерів з урахуванням їх індивідуальних властивостей. Результати цієї роботи можуть стати основою для тренерської практики в боксі, дозволяючи оптимізувати тренувальні програми з урахуванням унікальних потреб та здібностей кожного спортсмена. Це сприятиме підвищенню ефективності навчального процесу, досягненню кращих спортивних результатів, а також може мати позитивний вплив на загальний розвиток боксерів, забезпечуючи їхню гармонійну фізичну, технічну, та психологічну підготовку.

Апробація результатів дослідження здійснена та опублікована у збірнику Міжнародної науково-практичної конференції «Наука, освіта, технології і суспільство: світові тенденції та регіональний аспект», яка відбулась 11 січня 2023 року в м. Рівне, Україна.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, загальних висновків, списку використаних джерел (X найменування). Загальний обсяг роботи складає X сторінок, з яких основного тексту – X сторінок. Робота містить X таблиці, X трисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ БОКСЕРІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ

1.1. *Підхід до підготовки спортивного колективу боксерів з урахуванням їх індивідуальних властивостей.*

Спортивна діяльність має колективний характер і відбувається в умовах спортивної команди, що представляє собою складний колектив із внутрішніми взаємовідносинами. Перед такою громадою стоїть ряд завдань, включаючи навчання і виховання спортсменів, підвищення спортивної майстерності, агітацію та пропаганду спорту, залучення людей до занять спортом, а також захист спортивної честі організації на різних змаганнях.

Особливості сформованого спортивного колективу включають автономність, яка проявляється у свідомій відособленості від оточення та існуванні обмежень, групових цілей, єдиної цінності та традицій. Згуртованість визначається міцними взаємозв'язками між членами колективу і виявляється почуттям «Ми».

Загальногруппова мета спортивної команди полягає в досягненні високих особистих та командних результатів, а колективізм є найціннішою якістю, де кожен член підпорядковує свої особисті цілі загальним, суспільно значущим. Положення і роль кожного учасника колективу визначаються не лише його спортивною підготовленістю, але й особистісними якостями та ставленням до спортивної діяльності.

Спортсмен високого класу поступово адаптується до значних фізичних і психічних навантажень, регулярно встановлює для себе самообмеження в повсякденному житті, привчається до підвищеної уваги від оточуючих, а також до частоти поїздок і віддаленості від родини та звичайного колективу, де він працює або навчається. Однак залишається невирішеним питання, чи можливо адаптуватися до почуття великої відповідальності, яке відчуває спортсмен,

вирушаючи на старт великих змагань, так само, як він робить це із величезним моральним задоволенням від перемоги[9].

Розвиток особистості та психічних процесів у спортсмена визначає завдання, такі як розвиток мотивації, сили волі, почуттів, здібностей, характеру та реалізація якостей темпераменту та інших психологічних особливостей. Окрім цього, важливими є формування та динаміка спеціалізованого сприйняття, передстартових станів психічної стійкості та забезпечення надійності спортсмена.

Підхід до підготовки спортивного колективу боксерів, з урахуванням їхніх індивідуальних властивостей, передбачає комплексний підхід до тренувань, який враховує фізіологічні, технічні та психологічні особливості кожного спортсмена, що має на меті:

- Індивідуальний аналіз фізіологічних характеристик.
- Оцінка поточного стану фізичної підготовки кожного боксера, визначення його сильних та слабких сторін.
- Адаптацію тренувальних програм під тип тіла і інші фізіологічні особливості спортсмена.
- Персоналізовані тренувальні програми:
- Розробка індивідуальних схем тренувань для оптимізації фізичної підготовки.
- Аналіз технічних навичок кожного боксера та вдосконалення їх через персоналізовані тренування.
- Психологічна готовність.
- Розробка індивідуальних цілей для кожного спортсмена, враховуючи його мотиваційні фактори.
- Тренування психологічної стійкості та зосередженості, враховуючи індивідуальні особливості психологічного профілю.
- Групова синергія та комунікація.
- Сприяння побудові ефективних взаємовідносин у команді для підтримки одне одного.

- Забезпечення відкритого спілкування для зрозуміння індивідуальних потреб та проблем.
- Моніторинг та адаптація.
- Впровадження системи моніторингу фізичної та психологічної готовності для своєчасного виявлення та вирішення проблем.
- Постійна корекція тренувальних програм відповідно до змін в індивідуальних властивостях спортсменів.

Цей індивідуалізований підхід дозволяє кожному боксерові максимально використовувати свій потенціал та сприяє підняттю загального рівня підготовки спортивного колективу. Такий підхід визнає унікальність кожного атлета і сприяє досягненню високих результатів в боксі[6].

Бокс, як один із видів єдиноборства, висуває специфічні вимоги до психічних процесів і якостей спортсменів. Згідно з даними В.Н. Остьянова, мислення боксера визначається як ключова характеристика його діяльності. Спортсмен формує тактичне мислення, використовуючи розвинені спостережливість, зорову пам'ять та уяву, що є необхідним для досягнення перемоги на ринзі. Тактичне мислення дозволяє боксерові вибирати й використовувати найефективніші методи боротьби та оптимальні прийоми, а також створювати ситуації, що не вигідні для суперника та вигідні для самого боксера. Це творче мислення дозволяє приймати нестандартні рішення та отримувати перевагу. Оперативне мислення боксера зосереджене на виборі варіантів ведення бою та загальної стратегії відповідно до його індивідуального арсеналу.

У численних науково-теоретичних джерелах, присвячених психології боксу, здійснено спроби розрізняти та узагальнювати типологічні особливості особистості боксерів, а також надати обґрунтований підхід до індивідуалізації тренувального процесу. Зокрема, Н.А. Олійник і С.М. Войтенко, описуючи індивідуальний типологічний комплекс, вказують, що загалом боксерів як представників цього виду спорту характеризує середня сила нервової системи,

рухливість нервових процесів і переважання збудження враховуючи зовнішні та внутрішні баланси.

Д.С. Сергєєв та Л.Д. Вострокнутов створили цікавий узагальнений психологічний портрет жінки-боксера. Згідно з їхніми висновками, жінка-боксер характеризується впевненістю в собі, часто має завищену самооцінку та задоволена своїми досягненнями. Вона легко подолає зовнішні перешкоди і завжди орієнтована на успіх при виконанні будь-якої діяльності. Основними пріоритетами її життя є особиста самореалізація та самоствердження. Більшість жінок-боксерів є комунікабельними, але при цьому вони вибіркові в спілкуванні: у них обмежене коло друзів, які спільно ділять їхні інтереси та цінності[4].

У науковій літературі, присвяченій психології боксу, зокрема, в роботах Г.В. Коробейнікова та інших, V.Yu. Kozin, M. Cieślicka та інших, виконана спроба диференціювати й узагальнити психологічні портрети спортсменів, базуючись на їхніх особливостях ведення бою, відзначених тренерами-практиками. Усіх боксерів умовно поділяють на дві групи.

Перша група спортсменів характеризується нескладним, прямолінійним веденням бою, нехтуванням захисними діями та грубим обміном ударами. Вони ведуть бій тактично просто з метою знищення суперника та досягнення перемоги будь-якими засобами. Більшість представників цієї групи погано впорається з напругою на великих турнірах і, як правило, не доходять до фінальних поєдинків.

Спортсмени другої групи, боксери-тактики, досягають перемоги завдяки тактично продуманому веденню бою та зміні своїх дій залежно від умов поєдинку. Вони перемагають завдяки творчому мисленню на ринзі та володінню комплексом психічних процесів, таких як оперативність мислення, швидкість та точність сприйняття, розподіл і переключення уваги, вибірковість реакцій і т.д. Також важливо відзначити, що боксери цих двох груп відрізняються особливостями спрямованості уваги та вибірковістю сприйняття.

Деякі автори, зокрема В.В. Аксютін, виділяють ще третю групу боксерів залежно від стилю ведення бою, які характеризуються високим темпом та

щільністю ударів. Увага таких боксерів спрямована на знаходження оптимальної дистанції та положення для ефективною серії ударів.

Необхідно відзначити, що бокс є унікальним видом єдиноборства, оскільки вимагає від спортсмена стратегічного вибудовування як атакуючих, так і захисних дій, миттєвої реакції на зміну бойової обстановки та постійної готовності справлятися з опором суперника, уникаючи його ударів.

Бокс – це зустріч двох індивідуальностей, двох атлетів, кожен з яких має свій власний план дій, індивідуальну техніку ведення бою, вольові та фізичні якості. Однак завдання для кожного з них спільне: розкрити суперника, нейтралізувати його протидію та завершити бій на свою користь. Фізична і психологічна втома, а також відчуття болю – це ключові фактори, що супроводжують кожен боксерський поєдинок і вимагають додаткових зусиль від спортсмена для подолання та збереження необхідного темпу та інтенсивності бою.

1.2. Особливості підготовки боксерів з урахуванням їх індивідуальних властивостей

Підготовка боксерів є складним процесом, який вимагає урахування їхніх індивідуальних властивостей для досягнення максимального успіху. Деякі особливості включають фізичні здібності кожного боксера який має унікальні фізичні характеристики, такі як сила, швидкість, витривалість і гнучкість. Тренувальна програма повинна бути спрямована на розвиток і покращення конкретних фізичних якостей кожного спортсмена.

Тактична підготовка з урахуванням індивідуальних стратегій і схильностей боксера можна розробляти ефективні плани для поборення різних суперників.

Медичні аспекти які впливають на здоров'я та індивідуальні медичні особливості боксера також мають велике значення для розробки безпечної та ефективною програми тренувань.

Регулярна оцінка прогресу включає в себе постійне відстеження індивідуальних досягнень і слабких сторін кожного боксера, що дозволяє адаптувати тренувальні плани для максимальної ефективності.

П.Ю. Галкін розглядає цільовий підхід як перспективний напрям для підвищення ефективності тренувального процесу в боксі. Сутність цього підходу полягає у наведеному формуванні тактичних дій шляхом вивчення системи спеціальних рухових завдань, які моделюють умови та ситуації змагальної діяльності.

Технічні та тактичні дії боксера, а також їх інтенсивність, значною мірою визначаються поведінкою супротивника, а також виникаючими ситуаціями та умовами, відповідно до закономірностей змагальної діяльності. Рівень тактичної підготовленості є необхідною передумовою для формування персональної манери поведінки боксера на ринзі. Її складові виявляються в різних аспектах спортивної підготовки боксера і є інтегральною основою для досягнення запланованих результатів[7].

А.Г. Ширяєв вказує, що у віці 14-16 років настає етап стабілізації боксера, формування його соціального статусу і спортивної індивідуалізації. Індивідуальні особливості включають показники зростання, ваги тіла, статури, довжини кінцівок і інше. Рухово-координаційні якості, такі як м'язова сила, швидкість, витривалість, спритність, також враховуються серед індивідуальних особливостей боксерів.

Більшість дослідників вказують, що для виявлення індивідуальності велике значення має рівень розвиненості вольових якостей. Боксери з вищим рівнем вольових якостей відзначаються високою працездатністю, дисциплінованістю і відповідальністю.

Індивідуальний стиль, за думкою А.Г. Ширяєва, проявляється в особливостях реагування на точні удари в умовах загрози, в рівні самоконтролю в екстремальних ситуаціях, у руховій чутливості тощо. Збір великої кількості інформації щодо індивідуальних особливостей боксера можливий завдяки

спостереженням за його поведінкою поза тренувальними і змагальними ситуаціями (вдома, у школі, на вулиці і т. д.).

Спортивна підготовка спортсменів даного типу відрізняється основним використанням методів термінової інформації та просторового розрізнення. Важливе значення мають також методи, які сприяють наочності і підвищують активність рухових, зорових і сенсорних систем.

Для висококваліфікованих контратакуючих боксерів рекомендується інша система спортивної підготовки. Ця система спрямована на адаптаційну перебудову організму, враховуючи взаємозв'язок між моторними і зоровими зонами, що відповідають за програмування і контроль рухових дій, а також управління руховою діяльністю.

Для спортсменів контратакуючого типу особливу вагу мають словесні методи навчання, такі як образне пояснення, чіткий і точний інструктаж, словесні оцінки, короткі звіти, прогнозування, обговорення, супровідне пояснення і інше. Використання цих методів сприяє активізації передніх асоціативних областей кори головного мозку[8].

Бокс, як вид спорту, відноситься до ациклічних видів, які вимагають постійного регулювання рухів у змінних умовах і безперервної адаптації до різних рухових форм. Це передбачає швидкі зміни координаційних реакцій в центральній нервовій системі, що ґрунтуються на раніше сформованих рефлексах та вимагають синтезу рухової інформації навіть у ситуаціях, коли рухова активність може бути тимчасово ускладнена.

Під час ациклічних рухів у боксі немає єдиних стандартів рухів, і спортсмени взаємодіють із суперниками, реагуючи на їхні дії та використовуючи власні рухи. Це передбачає відтворення автоматизованих рухів, окремих елементарних навичок та складних координаційних реакцій в залежності від дій суперника.

У боксі, як і в інших видів спорту, у яких застосовуються ациклічні рухи, важлива роль приділяється свідомості спортсмена. Вона не тільки впливає на тактичні аспекти бою, але й регулює самі технічні аспекти рухів, які постійно

змінюються в залежності від ситуації в рингу. Таким чином, нервова система спортсмена піддається значному напруженню через емоційний стан під час поєдинку.

Під час роботи над підвищенням швидкості реакцій важливо одночасно розвивати витривалість і силу. Витривалість визначає, як довго м'язи можуть зберігати працездатність на певному рівні під час фізичного навантаження. За допомогою динамічних навантажень, які зростають поступово щодо інтенсивності, поліпшується координація рухів та функціонування вегетативних функцій організму. Вони також сприяють підвищенню витримки, розвиваючи нервову систему та покращуючи трофічні процеси у центральній нервовій системі[11].

Порівнюючи фізіологічні зміни під час тренувань і під час боїв у боксі, виявляється, що емоційний стан грає велику роль під час поєдинків. Навіть інтенсивні тренування на грушах не призводять до таких суттєвих змін, які відбуваються під час бою. Після змагань у сечі боксерів виявляється наявність білка (приблизно 1,8%), а середня втрата ваги становить приблизно 400 грамів, що призводить до збільшення концентрації хлоридів, азоту та вуглеводів у сечі. Крім того, киснева недостатність призводить до накопичення в організмі продуктів обміну речовин.

Під час бою в цілому спостерігається невелика енергетична витрата, приблизно 200 калорій. Однак нерівномірність навантаження під час поєдинку надзвичайно велика, що призводить до значних енергетичних витрат за одиницю часу, до 20 калорій на хвилину. Велика інтенсивність напруги в боксі переважає в порівнянні з іншими видами спорту. Цей вид спорту доступний переважно для молодих людей через необхідність надзвичайно високої рухливості нервових процесів і швидкості реакцій.

Індивідуальні заняття боксом призводять до змін у важливих органах, що підвищує їхню функціональну здатність та загальну працездатність організму. У м'язовій системі боксерів спостерігається добре розвинена мускулатура та гармонійна фігура, з особливо добре розвиненими м'язами плечового поясу та

черевного пресу. Систематичне боксерське тренування сприяє не тільки збільшенню м'язової маси, але й змінює біохімічний стан м'язів, підвищуючи їхню функціональну здатність, де лабільність є ключовим фактором.

Під впливом тренування зазнає змін кістково-суглобовий апарат. Рентгенологічні дослідження показали збільшення поперечного діаметра діафізів трубчастих кісток та потовщення коркового шару. Ці зміни пояснюються робочою гіпертрофією кісткової тканини та підвищеним кровопостачанням кісток[12].

1.3. Сучасні методики підготовки боксерів з урахуванням їх 'індивідуальних властивостей

Спортивна підготовка поділяється на різні компоненти, кожен з яких відрізняється своїми характеристиками. Зокрема, ці компоненти включають фізичну, технічну, тактичну, теоретичну, морально-вольову та інтегральну сторони підготовки.

Основна мета фізичної підготовки полягає в розвитку різних фізичних здібностей, таких як силові, швидкісно-силові, швидкісні та витривалість, необхідних для успішної спортивної діяльності. Фізична підготовка поділяється на два основних типи: загальна та спеціальна.

Мета загальної фізичної підготовки полягає в розвитку різних фізичних якостей, що не є специфічними для обраного виду спорту. У той час як спеціальна фізична підготовка спрямована на вдосконалення конкретних здібностей, необхідних для успішної участі в обраному виді спорту. Спортсмени, пройшовши фізичну підготовку, підвищують свій рівень функціональної готовності та спеціальної тренуваності.

Технічна підготовка спрямована на освоєння спортсменом дій, які виконуються під час змагань та участі в тренувальному процесі. Процес технічної підготовки проходить в кілька етапів, включаючи освоєння технічних

навичок, їх вдосконалення та автоматизацію в тренувальних заняттях перед їх застосуванням на змаганнях[12].

У методиці навчання довгих ударів збоку спочатку проводиться ретельна розминка, після чого учні ознайомлюються з правильною стійкою та технікою удару, включаючи поворот корпусу, рухи ногою та вистроювання руки. Перше вправа передбачає імітацію ударів збоку в одношереножному строю, де учні вчаться правильному виконанню ударів, стоячи один перед одним. Після цього вони переходять до двошереножного строю, де чергуються в ударах. Постійна практика і вдосконалення техніки є ключовим етапом навчання, а після отримання достатнього досвіду учні можуть використовувати ці навички під час спарингу з партнерами.

У методиці навчання довгого удару збоку, як лівою, так і правою рукою, на рівень голови та тулуба, учень ретельно ознайомлюється з різними варіантами виконання цього удару. Він навчається виконувати удари на місці та з пересуванням уперед, використовуючи крок різноіменної або одноіменної ноги для підсилення ударної сили та кута атаки. Особлива увага приділяється техніці захисту, такий як використання підставки долоні, передпліччя для захисту від ударів, а також вивчення навичок відхилю назад, відхилю назад та ухили вліво і вправо для уникнення ударів супротивника. Завдяки цьому навчанню учень розвиває свою техніку та здатність ефективно атакувати та захищатися від ударів збоку в різних ситуаціях та позиціях.

У процесі навчання довгого удару збоку, будь то лівою чи правою рукою, учень оволодіває цією технікою в трьох основних формах ведення бою: атакуючій, у відповідь на атаку та назустріч супротивнику[12].

Учень ретельно вивчає різні варіанти захисту, включаючи використання рук для підставки долоні, ліктя, плеча, передпліччя, а також відбивання вліво і вправо, щоб уникнути ударів та захистити голову і тулуб. Додатково, вивчаються навички захисту тулуба, включаючи ухили вліво і вправо, а також нирок вліво і вправо, для мінімізації ушкоджень та підвищення ефективності захисту.

У разі потреби учень також навчається використовувати рухи ніг для захисту, зокрема відхід назад, вліво та вправо, для вдалого віддалення від супротивника та уникнення ударів. Всі ці навички відіграють важливу роль у підвищенні рівня ефективності та безпеки ведення бою в різних ситуаціях та формах ведення бою.

У процесі навчання сполучення двох ударів збоку, як лівою-правою чи правою-лівою рукою, в голову, тулуб, голову-тулуб або тулуб-голову, учень розвиває навички в трьох формах ведення бою.

Учень вивчає різні варіанти захисту від ударів в цих сполученнях, включаючи використання рук для підставки долоні, ліктя, плеча, передпліччя, а також відбивання вліво і вправо, для захисту від ударів у голову та тулуб.

Захист від ударів в голову-тулуб або тулуб-голову може включати в себе різні комбінації рухів голови та тулуба, такі як ухили вліво і вправо, нирки вліво і вправо, а також рухи ніг для відхилення та уникнення ударів.

Ці навички розвиваються в залежності від форми ведення бою (атакуючої, у відповідь, назустріч) і допомагають учню підвищити свою здатність ефективно атакувати та захищатися в різних ситуаціях під час бою.

У процесі навчання сполучення трьох ударів збоку, як лівою-правою-лівою, в голову, тулуб, голову-тулуб або тулуб-голову, учень вдосконалює навички в трьох формах ведення бою.

Учень вивчає різні варіанти захисту від цих ударів, використовуючи руки для підставки долоні, ліктя, плеча, передпліччя. Важливо розвивати навички відбивання ударів вліво і вправо, а також використовувати рухи тулуба, такі як ухили вліво і вправо, нирки вліво і вправо, для ефективного захисту від ударів в голову та тулуб[19].

Захист від ударів в голову-тулуб або тулуб-голову може включати в себе комбінації рухів рук і тулуба, а також використання ніг для відхилення та уникнення ударів.

Ці навички розвиваються в залежності від форми ведення бою (атакуючої, у відповідь, назустріч) і допомагають учню підвищити свою здатність ефективно атакувати та захищатися в різних ситуаціях під час бою.

Сполучення з чотирьох ударів збоку лівою-правою-лівою в голову (тулуб, головутулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.

Під час навчання сполучення з чотирьох ударів збоку (лівою-правою-лівою) в голову, тулуб, головутулуб або тулуб-голову в трьох формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч), учень розвиває складні навички як у нападі, так і в захисті.

Учень вивчає різні варіанти захисту від таких сполучень, включаючи використання рук для підставки долоні, ліктя, плеча, передпліччя. Захист розширюється на відбивання ударів вліво і вправо, а також на використання рухів тулуба, таких як ухили вліво і вправо, нирки вліво і вправо для ефективного відсічення ударів.

Захист від ударів в голову-тулуб або тулуб-голову також включає в себе використання рухів ніг, включаючи відхід назад, вліво та вправо, для вдалого віддалення від супротивника та уникнення ударів.

Це вимагає від учня великої концентрації, координації та реакції в різних ситуаціях під час бою. Розвинені навички ведення бою та захисту дозволяють учню ефективно атакувати і захищатися в різних варіаціях бою.

Під час індивідуального удосконалення техніко-тактичних дій боксерів при застосуванні ударів збоку, розвиваються ключові аспекти їхньої техніки та стратегії ведення бою. Це включає в себе ретельну роботу над технікою удару збоку, зокрема правильними рухами корпусу, ніг та рук, для забезпечення максимальної сили та точності удару.

Боксери також вивчають різні варіації і комбінації ударів збоку в різних ситуаціях, щоб мати можливість адаптувати свою техніку до конкретної ситуації під час бою. Важливо розвивати швидкість та координацію рухів для ефективного виконання ударів збоку[22].

Крім техніки, боксери працюють над тактичними аспектами ведення бою, такими як вибір моменту для застосування удару, планування комбінацій та аналіз реакції супротивника. Індивідуальне удосконалення таких аспектів сприяє підвищенню рівня ефективності та успішності боксера в різних бойових сценаріях.

У методиці навчання довгих ударів знизу розвивається навичка коректного виконання цієї техніки. Спочатку учні ознайомлюються зі структурою рухів та стійкою для довгих ударів знизу. Після цього вони вправляються в імітації ударів знизу в одношереножному строю, де важливо навчити правильної техніки удару та руху ніг. Поступово, учні переходять до імітації ударів збоку в двошереножному строю, щоб вивчити координацію та взаємодію з партнером. Ці підготовчі вправи сприяють розвитку навичок і відбираються з метою підготувати учнів до вивчення та покращення довгих ударів знизу у бою.

Під час навчання ударів знизу, незалежно від того, лівою чи правою рукою, в голову і тулуб, учень розвиває технічні та оборонні навички. Він ознайомлюється з правильною технікою удару та рухами корпусу, вчиться виконувати удари на місці та під час руху вперед, де використовує рух ноги для підсилення ударів. Одночасно важливо навчити захисних прийомів, включаючи підставку долоні, використання ліктя для оборони, а також вміння відхилитися назад та відходити від супротивника, для забезпечення безпеки і ефективного захисту під час бою[22].

Під час навчання одиночних ударів знизу, незалежно від того, лівою чи правою рукою, у голову і тулуб, учень розвиває технічні навички та техніку ведення бою в трьох формах: атакуючій, у відповідь та назустріч. Вивчаються ефективні методи захисту, включаючи використання рук для підставки долоні, ліктя, плеча, передпліччя, а також відбивання вліво і вправо, для захисту від ударів. Паралельно, учень вчитиметься використовувати захист тулуба, здібність до ухилів вліво і вправо, а також нирок вліво і вправо, для мінімізації ушкоджень та ефективного захисту. Розвиваються також навички використання рухів ніг для відхилення та віддалення від супротивника, включаючи відхід

назад, вліво та вправо, для підвищення рівня захисту та ефективного реагування в різних сценаріях бою.

Під час навчання сполучення з двох довгих ударів знизу, будь то лівою-правою чи правою-лівою рукою, в голову, тулуб, головутулуб або тулуб-голову, учні розвивають технічні навички та тактичний вимір ведення бою в трьох формах: атакуюча, у відповідь та назустріч.

Учні вивчають різні варіації і комбінації таких сполучень та вдосконалюють свою техніку, включаючи рухи корпусу, рук і ніг, для досягнення оптимальної ефективності ударів[26].

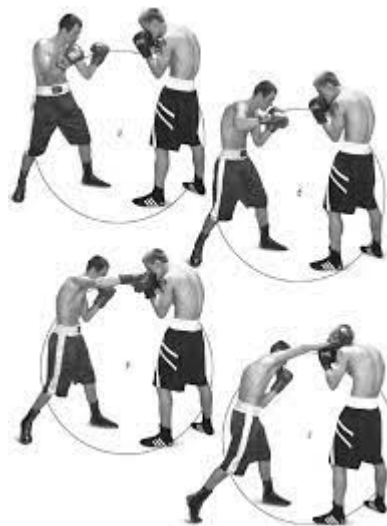


Рис. 1.1 — Комбінації ударів.

Захист від ударів в цих сполученнях включає в себе використання рук для підставки долоні, ліктя, плеча, передпліччя, а також відбивання вліво і вправо, для мінімізації ризику ушкодження.



Рис.1.2 — Захист від ударів

Захист від ударів в голову-тулуб або тулуб-голову може також включати комбінації рухів тулуба та рухів ніг для відхилення та уникнення ударів.

Це навчання розвиває координацію, реакцію та здатність боксера ефективно виконувати тактичні дії під час бою, як у нападі, так і в захисті.

Під час навчання сполучення з трьох ударів знизу, незалежно від того, лівою-правою-лівою чи правою-лівою-правою рукою, в голову, тулуб, головутулуб або тулуб-голову в трьох формах ведення бою (атакуючій, у відповідь, назустріч), учень розвиває технічні навички та тактичні стратегії.

Вивчаються різні комбінації цих ударів і вдосконалюється техніка виконання, включаючи правильні рухи корпусу, ніг та рук для максимальної ефективності.

Захист від ударів в голову-тулуб або тулуб-голову також може включати в себе комбінації рухів тулуба та використання рухів ніг для відхилення та відхилення від супротивника.

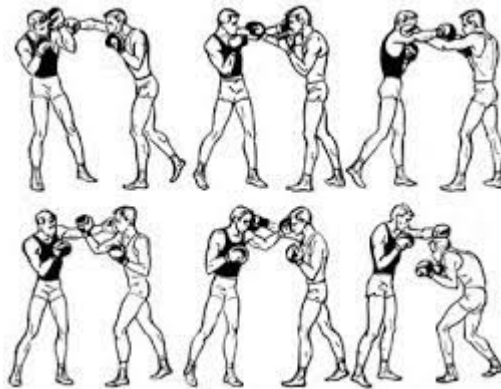


Рис.1.2 — Захист від ударів в голову-тулуб або тулуб-голову

Ці навички допомагають боксеру впевнено вести бій в різних формах ведення бою та захищати себе від ударів в різних сценаріях бою.

Під час навчання сполучення з чотирьох ударів знизу, будь то лівою-правою-лівою-правою чи правою-лівою-правою-лівою рукою, в голову, тулуб, головутулуб або тулуб-голову в трьох формах ведення бою (атакуючій, у відповідь, назустріч), учень розвиває технічні навички та тактичні стратегії[26].



Рис.1.4 — Удар правою знизу



Рис.1.5 — Удар правою рукою знизу.

Вивчаються різні комбінації цих ударів і вдосконалюється техніка виконання, включаючи правильні рухи корпусу, ніг та рук для максимальної ефективності.

Захист від ударів в таких сполученнях включає в себе використання рук для підставки долоні, ліктя, плеча, передпліччя, а також відбивання вліво і вправо для захисту від ударів.

Захист від ударів в голівутулуб або тулуб-голову також може включати в себе комбінації рухів тулуба та використання рухів ніг для відхилення та відхилення від супротивника.

Ці навички допомагають боксеру ефективно вести бій в різних формах ведення бою та захищати себе від ударів в різних сценаріях бою. Розвиваються координація, реакція та здатність боксера досягати оптимальної ефективності в різних ситуаціях бою.

В процесі індивідуального удосконалення техніко-тактичних дій боксерів при застосуванні довгих ударів знизу, розвиваються ключові аспекти їхньої техніки та стратегії ведення бою. Підбираються оптимальні кути атаки, вивчаються нюанси виконання ударів знизу та їх комбінації, плануються ефективні стратегії для атак та захисту. Розвиваються також навички контролю над відстанню та рухом в ринзі, що дозволяє боксерам залишатися в безпеці і ефективно виконувати довгі удари знизу. Це підвищує рівень їхньої майстерності та дозволяє досягати більшого успіху в поєдинках.

Технічна підготовленість боксерів оцінювалася за якістю нанесення прямого удару лівою рукою в голову з кроком вперед і оцінювалася за наступними критеріями:

- Несподіваність проведення атаки.
- Вибір оптимального моменту для удару.
- Точність оцінки просторових, часових і силових параметрів дій суперника.
- Вміння обирати найбільш ефективні рухи шляхом екстраполяції рухів супротивника.

Бали присуджувалися залежно від виконання технічних елементів:

- 5 балів - висока якість удару, швидкість і сила атаки, адекватна оцінка обстановки на рингу, вибір ефективного способу атаки і висока точність прогнозування дій суперника.
- 4 бали - висока швидкість переміщення, імітація атаки лівою рукою, раптовий стрибок вперед із наступним ударом правою, недостатня кількість захисних дій, точне сприйняття обстановки на рингу та використання вдалого способу проведення атакуючого удару.
- 3 бали - серія розвідувальних дій, вибір вдалого моменту для атаки, незначне несподіване проведення удару, навички прогнозування окремих атакуючих прийомів суперника та вибору ефективних рухів з використанням екстраполяції рухів.
- 2 бали - невпевненість, обережність, нездатність вибрати несподіваний момент для атаки, труднощі з оцінкою обстановки на рингу, навички прогнозування рухів суперника та обмежений арсенал рухів.
- 1 бал - низька швидкість, віддача великої відстані, відсутність захисних дій, недостатній рівень координації підготовки, нездатність швидко орієнтуватися на ринзі і вибирати ефективні рухи з використанням екстраполяції[28].



Рис.1.6 — Висока якість удару

Критерії оцінки спортивної майстерності для спортсменів КГ і ЕГ включали наступні показники:

- За набраними 5 балами відзначалася висока бойова стійкість і здатність до руху на дальню дистанцію. Спортсмени робили різкий стрибок вперед, просувалися на середню, а потім на ближню дистанцію з точним та сильним ударом після помилкового прийому.
- 4 бали вказували на високий рівень майстерності, коли боксери виконували прямий удар в голову після несподіваного оберту тулубом з різким прискоренням.
- 3 бали відображали незначну паузу перед атакуючим ударом.
- 2 бали свідчили про недостатнє використання захисних прийомів.
- 1 бал відзначав неузгодженість рухів верхніх і нижніх кінцівок.



Рис.1.7 — Висока бойова стійкість та готовність до ударів

Оцінка спортивної майстерності боксерів КГ і ЕГ за результатами виконання бокового удару в голову здалеку від супротивника визначалася за наступними показниками:

- Швидкість зміни різних дистанцій.
- Виконання помилкового руху так, ніби це був істинний рух.
- Раптовість розвороту і сила, а також точність удару в голову здалеку.

- Серія ефективних захисних прийомів, які забезпечували захист від удару у відповідь.

Також оцінювалися швидкість та несподіваність переходу на ближню дистанцію, подібність помилкового руху до істинного, ефективність підготовчого дії та результативність атакуючого прийому.

Критерії оцінки включали наступні показники:

- За набраними 5 балами характеризувалася висока технічна підготовленість, яка виявлялася в стрімкому переході з середньої на ближню дистанцію, високому ступеню подібності помилкового руху до істинного, несподіваному різкому розвороті і точному проведенні атакуючого удару.

- 4 бали свідчили про вміння боксерів швидко переміщуватися на ближню дистанцію, вдало виконувати помилковий прийом, робити розворот з подальшим боковим ударом здалеку.

- 3 бали вказували на несвоєчасну зміну дистанції, використання підготовчого прийому ближньою рукою, яке ускладнювало прогнозування наступних моторних актів, і на несподіваний розворот з потужним, але не завжди точним ударом.

- 2 бали відображали слабку схожість помилкового руху із істинним.

- 1 бал характеризував неузгодженість рухових дій та незформованість їх темпоритмових характеристик.



Рис.1.8 — Швидкість переходу в ближню дистанцію

Технічна підготовленість також оцінювалася на основі виконання двох ударів в голову: бічного лівою рукою і прямого правою. Перший бічний удар був хибним, з метою розкриття захисту супротивника, а другий був акцентованим, з точним влучанням у задану зону. Оцінювалися точність фінта, результативність його проведення, несподіваність для супротивника використання акцентованого ударного прийому, а також різкість та потужність атакуючих прийомів.

Критерії оцінювання включали:

- За 5 балів надавалася оцінка високому темпу маневрування, раптовому застосуванню хитрощів, високій швидкості та точності проведення акцентованого удару.
- 4 бали вказували на незначне уповільнення рухів перед виконанням акцентованого удару.
- 3 бали характеризували паузу перед виконанням акцентованого удару правою.
- 2 бали свідчили про неточне виконання акцентованого удару.
- 1 бал відображав відсутність координації у рухових діях[28].



Рис.1.9 — Виконання удару лівий бічний та правим

Також оцінювалася кількість і різноманітність застосованих способів захисту, а також їх ефективність.

Критерії оцінювання були такі:

- На отримання 5 балів впливало використання не менше 5-6 захисних прийомів у раціональній послідовності та на високому темпі під час проведення атакуючого удару.
- За 4 бали виставлялася оцінка за недостатню частоту зміни дистанції та способів переміщення по рингу.
- 3 бали вказували на зниження швидкості рухів до кінця раунду.
- 2 бали свідчили про недостатнє використання площі рингу.
- 1 бал був встановлений в разі неефективного поєднання захисних прийомів.

Рівень спортивної майстерності вольових єдиноборців також оцінювався за ступенем сформованості навичок маневрування, і враховувалися наступні показники:



Рис.1.10.— Швидкість маневрування.

- Швидкість переміщення по рингу.
- Використання всієї площі рингу.
- Застосування різних видів змагальної дистанції.
- Різноманітність способів переміщення.
- Оптимальна амплітуда рухів.
- Збільшення темпоритмових характеристик рухів до кінця раунду.

Оцінювальні критерії були такі:

- На отримання 5 балів впливала оптимальна швидкість маневрування по всій площі рингу, використання дистанцій залежно від тактики проведення атакуючих прийомів та збільшення швидкості рухів до кінця раунду[28].



Рис 1.11.— Швидкість маневрування

- За 4 бали оцінювалося нераціональне використання площі рингу.
- 3 бали вказували на уповільнення швидкості рухів до кінця раунду.
- 2 бали свідчили про відсутність легкості і свободи в рухах.
- 1 бал був встановлений в разі недостатньої швидкості переміщення, використання довгої та середньої дистанції, а також стрибків і вишагування.

Рівень технічної підготовленості також оцінювався за ступенем сформованості варіативного компонента рухової навички. Оцінювалися такі показники:

- Кількість різних способів проведення ударних дій.
- Різноманітність варіантів виконання ударів.
- Ефективність застосовуваного удару в залежності від ситуації.
- Вибір способу виконання ударного прийому з урахуванням ростово-вагових параметрів суперника.

Оцінювальні критерії включали:

- За отримання 5 балів враховувалася зміна різних варіантів дій залежно від характеру обстановки в поєдинку, збільшення швидкості атаки на основі екстраполяції рухових дій та моделювання дій супротивника з метою своєчасного проведення контратаки.

- За 4 бали оцінювалося вибір атакуючих і захисних дій відповідно до обставин на рингу, підвищення ефективності бойових дій через екстраполяцію

рухів супротивника та моделювання алгоритму проведення серії атак, а також прогнозування змісту його програми ведення бою.

- За 3 бали враховувалося недостатньо ефективне використання навичок варіативності та екстраполяції рухів супротивника, моделювання окремих атакуючих прийомів в умовах гострого суперництва.

- За 2 бали оцінювалося періодичне повторення одних і тих самих варіантів рухових дій, несформованість моторних актів супротивника та слабка орієнтація в швидкозмінній обстановці на рингу.

- За 1 бал визначалася недостатня фізична та технічна підготовка, яка не дозволяла сформулювати навички варіативності, екстраполяції та моделювання рухів супротивника[34].

Рівень спортивної майстерності значною мірою визначався ступенем сформованості соціально-значущих мотивів участі в боксі, поліпшення рухової пам'яті, аналізу та оцінки дій супротивника під час поєдинку, а також виявлення власних помилок. Особливості мотиваційної сфери боксерів визначалися через встановлення співвідношення особистісно-орієнтованих та суспільно цінних мотивів, ступінь сформованості навичок аналізу та оцінки моторних актів супротивника та своїх помилок. Це було обумовлено розвитком рухової пам'яті, уваги та сприйняття особливостей проведення атакуючих прийомів в залежності від ситуації.



Рис.1.12.— Особливість проведення атакуючих ударів в залежності від ситуацій.

Підвищення рівня спортивної майстерності у кваліфікованих єдиноборців у віці від 17 до 20 років досягається завдяки впровадженню різних аспектів покращення тренувального процесу. Під час освоєння біомеханічних аспектів ефективних боксерських ударів, спортсмени краще освоюють технічні деталі атак і захисних дій, а також інших рухів, які становлять основу їхньої змагальної діяльності. Це стає фундаментом для створення індивідуального стилю ведення боксерського поєдинку.

Вивчення різних аспектів рухової навички, зокрема варіативного компонента, у виборі та застосуванні найбільш ефективних методів протистояння супернику, дозволяє спортсменам використовувати ударні дії відповідно до умов ситуації. З великою кількістю варіантів використання атакуючого прийому боксер краще орієнтується в обстановці на ринзі та вибирає найбільш ефективний спосіб виконання технічної дії, враховуючи різні параметри, такі як ріст і вага суперника тощо.

Майстерність в моделюванні моторних актів суперника дозволяє вчасно передбачити напрямок і характер дій суперника, враховуючи менший час на нейтралізацію прийомів противника. Здатність моделювати рухи суперника з високою точністю дозволяє передбачати їхній характер та напрям, що суттєво підвищує ефективність управління та контролю ситуації під час поєдинку.

Націленість на розвиток м'язової сили забезпечує стійкість тіла при виконанні складних технічних прийомів, обґрунтоване поєднання сили та точності ударів, а також підвищення швидкості рухів, що визначає результативність змагальної діяльності.

Тактична підготовка спрямована на допомогу спортсменові в реалізації своєї спортивної майстерності під час змагань. Вона включає формування вміння спортсмена брати участь у спортивній боротьбі, враховуючи його власну підготовку, можливості супротивника та інші зовнішні фактори.

Теоретична підготовка надає спортсмену необхідні знання з теорії та методики спортивного тренування, еволюції розвитку виду спорту та інших аспектів. Високий спортивний результат неможливий без належної

психологічної підготовки, яка включає в себе розвиток морально-вольових якостей та вміння налаштовуватися на спортивну боротьбу.

Інтегральна підготовка об'єднує усі аспекти: фізичні якості, технічну та тактичну підготовку, теоретичні знання, досвід і рівень підготовленості, створюючи комплексну систему для спортсмена. Вона важлива, зокрема, для висококваліфікованих спортсменів. Планування тренувального процесу з врахуванням усіх сторін підготовки допомагає систематизувати використані методи та засоби, а також встановлює критерії контролю рівня підготовленості.

Тренування в спорті ґрунтується на загальнопедагогічних та методичних принципах фізичного виховання і спорту. Сучасна система підготовки спортсменів базується на ряді основних принципів, які витікають з науково-методичної основи[35].

Єдність загальної та спеціальної підготовки має зв'язок між розвитком загальної фізичної підготовки та спеціалізованим навичкам для конкретного виду спорту.

Безперервність тренувального процесу залежить від постійного контролю і коригування тренувальних програм для підтримки стабільності прогресу.

Єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень залежить від поступового збільшення навантажень для досягнення оптимального розвитку та уникнення перевантажень та хвилеподібності динаміки навантажень.

Зміна інтенсивності тренувань з урахуванням періодів відпочинку для оптимальної адаптації організму відноситься до циклічності тренувального процесу та використанню циклічних структур в тренувальних програмах для оптимізації підготовки на різних етапах сезону.

Ці принципи визначають рамки ефективної та науково обґрунтованої підготовки спортсменів.

Спрямованість до максимально можливих досягнень, що в найбільш повній мірі відображає сутність спорту – перемога у змаганні. Тому цілком закономірним є намагання кожного спортсмена пройти шляхом вдосконалення

якомога далі, що стимулюється самою системою спортивних змагань та єдиною спортивною класифікацією якою є поглиблена спеціалізація та індивідуалізація. Закономірністю сучасного спорту є неможливість досягти максимально можливого результату не дотримуючись принципу поглибленої спеціалізації та індивідуалізації. Використання цього принципу також пов'язане з природною обдарованістю того чи іншого спортсмена, його схильністю до певної специфічної діяльності якою є єдність загальної та спеціальної підготовки[39].

Взаємозалежність загальної та спеціальної підготовки обумовлена нерозривністю і безумовною необхідністю кожної із сторін спортивної підготовки. Спеціальна підготовка базується на загальній підготовці, тобто зміст спеціальної підготовки залежить від передумов, які створюються загальною підготовкою, а зміст загальної підготовки визначається особливостями спортивної спеціалізації. Безперервність тренувального процесу. Основна сутність цього принципу полягає в тому, що спортивне тренування будується як цілорічна та багаторічна система занять. Зв'язок між ланками тренувального процесу забезпечується безперервною послідовністю термінових відставлених та кумулятивних ефектів тренування. Інтервал між заняттями визначається на основі закономірностей відновлення та підвищення працездатності.

Єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень. Принцип відображає закономірності адаптації до тренувальних і змагальних навантажень. В процесі багаторічного тренування спортсмену на кожному наступному етапі пред'являють більш високі вимоги. В той же час обсяг тренувальних навантажень обмежується підготовленістю та кваліфікацією спортсмена, чому і є принцип хвилеподібності динаміки навантажень обумовлений необхідністю відпочинку після навантаження яке прогресує підвищення навантаження на певних етапах та вступає у певне протиріччя зі змінами в організмі, які викликані процесами пристосування до навантажень та необхідністю відпочинку і біологічному перевлаштуванню організму. Виходячи з цього виділяють малі, середні і великі „хвилі”[42].

Малі «хвилі» описують зміни в навантаженні на протязі кількох днів в межах мікроциклів.

Середні «хвилі» відображають загальний характер навантажень протягом декількох малих «хвиль» у межах мезоциклу тренувального процесу.

Великі «хвилі» відображають загальну тенденцію навантажень протягом середніх «хвиль» в рамках великих циклів тренування (рис.1).

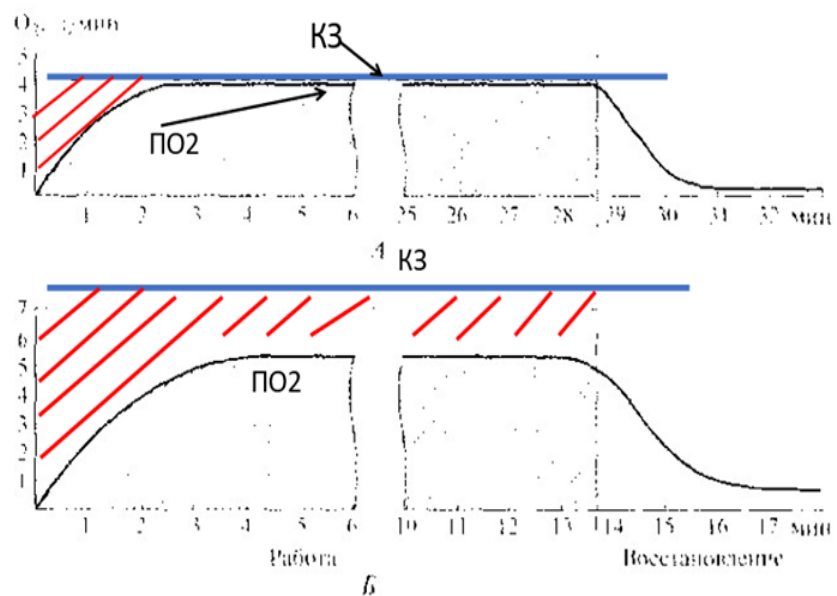


Рис.1.13 — Умовна схема «хвиль» динаміки обсягу навантажень

Принцип циклічності в тренувальному процесі виявляється у систематичному повторенні закінчених структурних одиниць (циклів). Це включає малі цикли, або мікроцикли, середні цикли, або мезоцикли, та великі цикли, які можуть бути піврічними, річними або олімпійськими.

Виконання принципу циклічності тренувального процесу передбачає побудову тренувального процесу з урахуванням необхідності повторення основних елементів та послідовної зміни тренувальних занять для підготовки до основних змагань.

Розгляд будь-якого фрагмента тренувального процесу в контексті його циклічної структури, враховуючи взаємозв'язок мікроциклів та мезоциклів, а також їхнє місце в макроциклі.

Використання засобів і методів тренування, які відповідають конкретному циклу та його завданням.

Урахування природних та біологічних ритмів організму під час планування циклів тренувань.

Принцип єдності та взаємозв'язку структури змагальної та підготовленості визначає, що тренувальний процес має бути спрямований на формування оптимальної структури змагальної діяльності. Це важливо враховувати при розробці тривалоосрочних програм підготовки спортсменів.

Єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з позазмагальними чинниками передбачає використання різних засобів, таких як відновлення і стимуляція працездатності, спеціальні дієти, тренування в особливих умовах (гори, гіпоксичні умови), а також використання високоточної діагностичної апаратури та ефективного тренажерного обладнання.

Взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактики спортивного травматизму вимагає постійної роботи з покращення матеріально-технічного та організаційного забезпечення тренувань і змагань. Також слід враховувати природні ритми організму, забезпечуючи раціональну побудову багаторічної та річної підготовки, а також уважно відноситися до погодних та кліматичних умов, раціонального харчування та засобів відновлення і стимуляції працездатності[44].

Висновок до першого розділу

Підготовка спортивного колективу боксерів - це складний та багатогранний процес, який вимагає урахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Успішна робота з командою передбачає ретельний аналіз фізичних, психологічних, технічних і тактичних характеристик кожного боксера.

З урахуванням індивідуальних властивостей спортсменів, тренер може розробити індивідуальні програми тренувань, які допоможуть кожному боксеру досягти свого максимального потенціалу. Наприклад, одному спортсмену може бути необхідно покращити фізичну витривалість, тоді як іншому - підвищити швидкість реакції. Психологічні особливості також важливо враховувати, оскільки різні спортсмени мають різний рівень мотивації, стресостійкості та концентрації.

Також важливо враховувати індивідуальні особливості в техніці та тактиці боксу. Деякі боксери можуть бути більш успішними в одній тактиці, тоді як інші - в іншій. Тренер повинен бути гнучким і адаптувати свій підхід до потреб кожного члена команди.

Отже, вивчення і урахування індивідуальних властивостей кожного боксера є важливою складовою успішної підготовки спортивного колективу. Тільки таким чином можна забезпечити оптимальний розвиток кожного спортсмена та досягнення загальних цілей команди.

РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛИ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

Методика дослідження є система правил і прийомів, яка використовується для проведення будь-якого дослідження. Знахідка і використання науково обгрунтованих методів є важливою умовою для отримання нових знань. Дослідник, який володіє методикою дослідження, може працювати більш ефективно і результативно, оскільки використовує систематизовані методи, а не пробує різні підходи нащадок інтуїції. Важливо зауважити, що методи не замінюють творчого мислення дослідника, але допомагають спрямовувати його зусилля в правильному напрямку, зекономити час та енергію.

Методи пізнання включають в себе різні види досліджень, такі як експерименти, спостереження, анкетування, тестування тощо. Вони класифікуються за різними ознаками, такими як мета, спосіб реалізації, верифікація, застосування та інші. Однак, найпоширеніший поділ методів відбувається за двома основними ознаками: метою і способом використання.

Візуальні або графічні методи дослідження, такі як графи, схеми, діаграми та картограми, надають можливість отримати комплексне уявлення про об'єкт дослідження, представити його складові частини, їх відносну важливість і взаємозв'язки[35].

У гуманітарних науках застосовують математичні методи, особливо теорію ймовірностей, для вивчення масових явищ, таких як соціологічні та лінгвістичні аспекти. Математичні методи використовуються для обробки статистичних даних та моделювання.

Методи також можуть бути класифіковані в залежності від їх функціональних можливостей, такі як етапні методи, які пов'язані з певними етапами дослідження, і універсальні методи, які застосовуються на різних етапах.

Теоретичні та емпіричні методи дослідження поділяються відповідно до характеру досліджуваного матеріалу та мети конкретного дослідження. Обираючи конкретні методи дослідження, важливо враховувати природу досліджуваного матеріалу, мету дослідження та умови його проведення. Методи часто вдосконалюються та адаптуються під час проведення наукових досліджень[41].

Первинні методи використовуються для збору інформації та джерел, спостережень і опитувань. Вони служать для збирання вихідних даних. Вторинні методи використовуються для обробки та аналізу зібраної інформації, включаючи якісний та кількісний аналіз даних, їх систематизацію та інші аспекти.

Правильний вибір та використання методів дослідження допомагає працювати більш ефективно та досягати кращих результатів. Методи виступають як регулятивні принципи наукової та теоретичної діяльності.

Методи наукового пізнання можна класифікувати за кількома ознаками. Зокрема, за першою ознакою вони поділяються на первинні і вторинні. Первинні методи використовуються для збору інформації, спостереження, опитування та вивчення джерел. Вони допомагають отримати вихідний матеріал для подальшого дослідження. Вторинні методи використовуються для обробки та аналізу вже отриманих даних, включаючи кількісний та якісний аналіз, систематизацію, шкалювання та інші прийоми.

За ознакою способу реалізації методи можна поділити на логіко-аналітичні, візуальні і експериментально-ігрові. Логіко-аналітичні методи, такі як дедукція і індукція, використовуються для аналізу інформації та роботи з логічними висновками. Візуальні методи, такі як графіки, схеми та діаграми, надають можливість візуалізувати дані і отримати комплексне уявлення про об'єкт дослідження[42].

Іншою ознакою є функціональні можливості методів, які включають етапні і універсальні методи. Етапні методи пов'язані з конкретними етапами дослідження, такими як спостереження або експеримент. Універсальні методи

можуть застосовуватися на будь-якому етапі та включають абстрагування, узагальнення, дедукцію і інші прийоми.

Крім того, методи можуть бути теоретичними або емпіричними. Теоретичні методи базуються на аналізі та логіці, тоді як емпіричні методи використовують реальні дані та експерименти.

Вибір конкретних методів дослідження залежить від характеру досліджуваного матеріалу та мети дослідження. Належить враховувати, що методи постійно вдосконалюються та адаптуються під час проведення наукових досліджень.

Всі методи наукових досліджень можна розділити на дві основні категорії такі як загальні та спеціальні. Загальні методи є універсальними і можуть використовуватися на різних етапах дослідження та в різних галузях знань. Загальні методи поділяються на групу емпіричних досліджень, які найчастіше використовуються на етапі збору конкретних даних. Ці методи допомагають отримувати об'єктивні спостереження і факти, а також збирати інформацію з перших джерел. Друга група охоплює метод, який може бути використаний як на емпіричному, так і на теоретичному рівні дослідження. Цей метод допомагає аналізувати та обробляти зібрані дані, робити висновки і формулювати висновки.

Спостереження є важливим методом наукових досліджень, оскільки воно дозволяє отримувати узагальнюючі дані без необхідності проведення повного обстеження всіх об'єктів чи явищ. Цей метод дозволяє науковцю аналізувати характеристики цілої сукупності чи явищ. Сукупність об'єктів чи явищ може бути поділена на основні категорії, такі як генеральна сукупність, яка включає всі об'єкти чи явища, що досліджуються, а також вибірка сукупність, яка представляє собою обмежений вибір об'єктів чи явищ із генеральної сукупності. Під час спостереження науковці використовують різні показники для аналізу. Відносні показники можуть включати в себе частки або питому вагу окремих елементів у відношенні до цілої сукупності. Середні величини, з іншого боку,

необхідні для обчислення середнього значення певної змінної всієї, сукупності, чи то генеральної чи вібіркової[43].

Дослідження органів не виявили специфічних різниць, які відокремлюють їх від органів інших видів спорту. Під час систематичних тренувань іноді спостерігається робоча гіпертрофія шлуночків, переважно лівого, але більшість боксерів не мають збільшення розмірів серця.

Заняття боксом мають позитивний вплив на нервову систему. Це включає зміни в динаміці нервових процесів у корі головного мозку, підвищення рухливості та врівноваженості збудливо-гальмівних процесів, покращення їхньої здатності до іррадіації та концентрації. Симпатичний та парасимпатичний відділи вегетативної нервової системи знаходяться під впливом вищих відділів центральної нервової системи. Під впливом навантажень зазнає змін активність симпатичного відділу вегетативної нервової системи, що свідчить про вдосконалення нейрогуморальних вегетативних механізмів в цілому.

Вплив занять боксом на нервову систему також включає позитивні зміни у нервово-психічній сфері, розвиток таких якостей, як наполегливість, сміливість, винахідливість тощо. Особливості впливу тренувань боксом на нервову систему включають зниження тактильної та больової чутливості у боксерів. Це зниження стає видимим особливо після боїв і залишається протягом 24 годин. Зменшення больової чутливості є адаптаційним механізмом, який захищає організм боксера від наслідків больових подразнень, що можуть викликати функціональні порушення в інших органах і системах. Також варто вивчити стан нокауту та його механізми[39].

Метод вимірювання використовується для чисельного визначення величини шляхом порівняння з еталоном. Експеримент означає втручання в природні умови для вивчення явищ та об'єктів в спеціально створених умовах. Метод абстрагування полягає у відволіканні від незначущих аспектів об'єкта дослідження та в окремому виділенні та фіксації головних сторін, що досліджуються. Аналіз розкладає предмет на складові частини, тоді як синтез поєднує ці частини в цілісний образ. Дедукція робить висновки про частини на

основі загальних властивостей всієї множини, в той час як індукція рухається від часткового до загального, роблячи висновки про клас взагалі. Умовивід за аналогією полягає в уподібненні нового явища до відомого і подібного до нього. В правило аргументації входить вміння обґрунтовувати судження та, за необхідності, спростовувати аргументи опонентів. Аргументація - це логічний процес обґрунтування істинності суджень за допомогою інших суджень.

До методів дослідження боксерів з урахуванням індивідуальних властивостей відноситься експертна оцінка тренера, а саме: тренер проводить оцінку боксера за рядом критеріїв, таких як регулярність участі в тренувальному процесі, стабільний прогрес у техніко-тактичних навичках, досягнуті перемоги на змаганнях, рівень теоретичної підготовки та також психологічна готовність. Кожен з цих критеріїв оцінюється насамперед тренером. Також використовується вимірювання різних фізичних, а також психофізіологічних параметрів боксерів, зокрема до яких відносяться тести на швидкість реакції та швидкість мислення. Ці тести відносяться до швидкості прийняття рішення і реакції спортсмена під час тренування та поєдинків в ринзі. Використовують часто метод дослідження такий як експрес-оцінку емоційного стану спортсмена за допомогою методики "Градусник" , що впливає для точнішого отримання власної оцінки свого стану. Частіше методики досліджень використовували для вивчення темпераменту та мотивації боксерів, яка допомагає кожному боксеру сприйняти слова тренера по-різному, адже кожен боксер почувши слова тренера сприймає їх, так щоб получить саме ту мотивацію, якої не хватає кожному спортсмену індивідуально[41].

Для оцінки специфічних реакцій боксерів використовувався спеціальний комп'ютерний тест, який дозволяв відтворити умови, характерні для їхньої діяльності. В цьому тесті використовувалися зображення боксерів у різних позах (бойова стійка, намір вдарити правою в голову, розслаблена постава і так далі.), які відображалися на екрані. Досліджувані боксери повинні були реагувати в певний спосіб (повинні залишатися бездіяльними) на різних позиціях, що з'являлися на екрані. Кожен учасник мав 10 спроб. Під час цього тесту зазвичай

вимірювалися два основні показники такі як, швидкість та реакція, яка вимірювалась в мілісекундах, а також кількість помилок, включаючи такі як передчасні запізнілі реакції і надто агресивна поведінка.

Для визначення концентрації уваги та психічної стійкості боксерів використовувався тест «Таблиці Шульте». Ця методика є ефективним засобом оцінки і корекції розвитку уваги, периферичного зору та точності ударів у процесі тренування боксерів.

Таблиця Шульте була використана для оцінки концентрації уваги та стійкості психіки боксерів. Ця таблиця містить числа від 1 до 25 та розташовані у довільному порядку. Досліджуваний повинен був знайти, показати та назвати числа в порядку їх зростання на кожній з п'яти таблиць. Завдання виконувалось якнайшвидше і без помилок. Під час виконання тесту вимірювалися час виконання та кількість помилок для кожної таблиці.

Обробка результатів тесту включала аналіз часу виконання та кількості помилок окремо для кожної таблиці. Також були розраховані показники, такі як ефективність роботи (EP), ступінь впрацьованості (BP) та психічна стійкість (ПС).

Ефективність роботи (EP) розраховувалася як середнє арифметичне значення часу виконання для всіх таблиць. Таким чином, EP відображав ефективність уваги боксера під час виконання завдань.

Вік 5 балів 4 бали 3 бали 2 бали 1 бал

6 років Від 60 до 56 61-70 71-80 81-90 більше 91

7 років Від 55 до 51 56-65 66-75 76-85 більше 86

8 років Від 50 до 46 51-60 61-70 71-80 більше 81

9 років Від 46 до 41 46-55 56-65 66-75 більше 76

10 років Від 40 до 36 41-50 51-60 61-70 більше 71

11 років Від 35 до 31 36-45 46-55 56-65 більше 66

12 років і старше Від 30 до 1 31-35 36-45 46-55 більше 56

Ступінь впрацьованості (BP) обчислюється за такою формулою: $BP = T1 / EP$.

Значення менше 1,0 свідчить про добру впрацьованість, тоді як значення вище 1,0 вказує на необхідність покращити підготовку перед виконанням завдань.

Ступінь впрацьованості (ВР) обчислюється за такою формулою: $ВР = T1 / EP$. Значення менше 1,0 свідчить про добру впрацьованість, тоді як значення вище 1,0 вказує на необхідність покращити підготовку перед виконанням завдань[20].

Психічна стійкість (витривалість) розраховується за формулою: $ПС = T4 / EP$. Результат менше 1,0 свідчить про високу психічну стійкість, тоді як значення вище 1,0 вказує на меншу стійкість випробуваного перед виконанням завдань.

Цей тест призначений для визначення швидкості мислення та реакційності нервових процесів. У тесті вас просять вставити відсутні літери в словах, які мають бути іменниками, у формі однини. Спортсменам потрібно виконати завдання протягом трьох хвилин і працювати якнайшвидше.

Для оцінки свого емоційного стану боксери використовували самооціночний метод, який базувався на методиці "Градусник" розробленій Ю.Я.Кисельовим. "Градусник" складався із шкали з 100 поділів, що дозволяв спортсменам визначити своє емоційне становище у відсотках. Вони вказували свій рівень самопочуття, настрою, бажання тренуватися, задоволеності тренувальним процесом, стосунків із друзями, ставлення до тренера, спортивних перспектив і готовності до змагань.

Цей метод дозволяв спортсменам свідомо оцінити свої емоції та ставлення до різних аспектів їхнього спортивного життя.

Методика тесту В.М.Русалова використовувалася для аналізу психологічних аспектів темпераменту, зокрема, енергійності, пластичності, темпу та емоційності. Ця методика дозволяла кількісно оцінити ці характеристики і визначити домінуючий тип темпераменту у досліджуваних.

Енергійність вказує на ступінь активності особи у спілкуванні та практичній діяльності. Пластичність визначає легкість зміни виду діяльності або поведінки. Темп відображає швидкість виконання дій та рухів. Емоційність

вказує на схильність реагувати емоційно на різні події пов'язані з практичною діяльністю та спілкуванням[22].

Сам тест містить 105 питань, на які досліджувані повинні відповісти "так" або "ні".

Результати тесту інтерпретуються наступним чином, якщо особа отримала 9 або більше балів за певною властивістю темпераменту, ця властивість вважається сильно розвиненою; якщо менше 4 бали - слабо розвиненою, а в іншому випадку - середньо розвиненою. Домінуючий тип темпераменту визначається на основі порівняння результатів за різними властивостями темпераменту.

Сангвініки мають середньо розвинені показники за всіма властивостями темпераменту. Холерики характеризуються високою енергійністю, темпом та емоційністю при середній або високій пластичності. Флегматики мають низькі показники за всіма властивостями темпераменту. Меланхоліки відрізняються низькою енергійністю, пластичністю та темпом при середній або високій емоційності.

Методика дослідження за мотивами А.В. Шаболтаса була розроблена, для визначення основних цілей та мотивів, які ведуть боксера до занять спортом. Дана методика включає в себе низку кількості категорій та мотивів, яка кожна з них відповідає певним висловлюванням. Наприклад, методика емоційного задоволення та соціального самоствердження, які відповідають за фізичну активність, а також прояв особистого успіху серед інших спортсменів різного характеру. Також є популярним методом таким як, соціально-емоційний стан боксера, якого цікавить високоемоційне досягнення в змаганнях. Під час проведення дослідження використовувалось основне педагогічне спостереження, яке безпосередньо відповідає за наглядом, в якому виступали дослідники спостерігачами навчально-виховного процесу. Саме це дозволило досліджувати різні аспекти навчально-виховного процесу, включаючи в себе цілі навчання і виховання, розклад навчального процесу, використання фізичного виховання та роль у навчанні, методи навчання та виховання, а також характер і обсяг

навчального навантаження. Ще можливий метод дослідження є такий як спортивно пізнавальний, який відноситься в першу чергу боксера до розуміння технічних та тактичних аспектів в спорті, а також до цього можна віднести раціонально-вольовий метод дослідження, який включає в себе використання спорту як відпочинок від роботи. Також можна віднести дану методику до професійної діяльності, яка допоможе в майбутньому стати боксеру новачку та підлітку, стати професійним боксером, а в майбутньому пройти курси або ж вивчитись на тренера по даній спеціальності, та стати професійним кваліфікованим тренером з обраного виду спорту. Ще можливий такий метод, як Громадянсько-патріотичний мотив, а саме до якого відноситься відстоювання честі колективу, міста та країни[24].

Експерименти були проведенні для оцінки ефективності запропонованих організаційних та методичних рекомендацій, спрямованих на підвищення результативності навчально-тренувального процесу серед боксерів. Експерименти проводились протягом навчального процесу і ґрунтувались на внесенні нововведень у педагогічному процесі без значущих змін у загальному ході навчально-тренувальної програми. Експериментальна група була піддана навчанню з використанням наданих рекомендацій.

Таблиця.2.1

Тест для визначення динаміки зміни фізичної підготовленості юних боксерів протягом річної підготовки

№	Назва тесту	Одиниці вимірювання	Яку якість визначає
1	Біг на 30 метрів	секунди	швидкість
2	Біг на 100 метрів	секунди	швидкість
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	К-ть розрядів	Силова витривалість
4	Підтягування на перекладинні	К-ть розрядів	сила
5	Стрибок у довжину з місця	см	Швидкісно-силові якості
6	Кількість ударів по мішку протягом 8 сек	К-ть розрядів	Спеціальна фізична підготовка
7	Кількість ударів по мішку протягом 3 хв	К-ть розрядів	Спеціальна фізична підготовка

Для оцінки якості фізичної підготовки юних боксерів протягом року використовувалися наступні стандартні тести, які є загальноприйнятими і використовуються в спеціалізованих відділеннях Дитячої юнацько-спортивної школи (ДЮСШ), із переліком поданим у таблиці.

Методика для розвитку зазначених фізичних якостей включала наступні аспекти. Під час фізичної підготовки використовувалися вправи, які сприяли

загальній фізичній формі, і включали в себе вправи з інших видів спорту, а також спеціальні фізичні вправи, які краще відповідали потребам боксера і сприяли розвитку конкретних фізичних якостей. Ключовим аспектом ефективного фізичного розвитку було поєднання зазначених вправ з розслаблюючими вправами[26].

В експериментах було використано методи досліджень, такі як вимірювання зросту спортсменів для чого був використаний ростомір (см). Спортсмени ставали без взуття на майданчик ростоміра, відтягнуте тіло, п'яти, сідниці та спина торкалися до вертикальної стійки, а також підборіддя було злегка опущене так, щоб зовнішній кут ока та козелки вушних раковин були на одній лінії. Частоту серцевих скорочень досліджували в стані спокою та визначали пульсаторно, а саме накладаючи чотири пальці на променеву артерію перед початком тренувального заняття, виміряну кількість ударів за 1 хвилину. Боксери перед цим були навчені правильно визначати частоту серцевих скорочень. Також виміряли гнучкість гребта, а саме вимірювали сидячи на підлозі, коли ноги були випрямлені. Спортсмени нахилялись вперед (максимально наскільки могли), намагаючись доторкнутися фалангами рук до носків ніг. У цьому положенні тулуб був зафіксований, і гнучкість оцінювалася як нуль. Якщо фаланги рук перевищували пальці ніг, відстань вимірювалася в сантиметрах, і гнучкість оцінювалася як позитивна. Якщо фаланги пальців не доставали до ніг, також фіксувалася відстань, і гнучкість вважалася негативною. Швидкість реакції вимірювалася з вихідного положення стоячи з витягнутою рукою перед грудьми сильною рукою. Рука була пряма з розігнутими пальцями, долонями до низу, і лінійка була паралельно до долоні. Після команди "Увага!" спортсмени стискали руку, намагаючись ловити вільно падаючу лінійку. Вимірювалася відстань в сантиметрах, яку вони не встигали зловити нижче ребра долоні. Середній результат за три спроби був взятий для оцінки. Важливим методом було точність удару, яка вимірювалася сильною рукою на спеціальному стенді, де боксерам слід було точно потрапити у центр мішені ударом сильною рукою в рукавичці. Точність оцінювалася за п'ятибильною шкалою. Кількість

прямих ударів за 9 секунд фіксувалася випробуванням на стедні "Настінна подушка". Спортсмени мали виконати якнайбільше ударів протягом 9 секунд, які оцінювали швидкість реакції м'язів згинання та розгинання рук. Латентний час удару сильною рукою в секундах фіксувався на спеціальному стенді, вимірюючи час від початку світлового сигналу до початку руху рукою. Моторний час реакції удару сильною рукою (в секундах) вимірювався також на спеціальному стенді, де час фіксувався від моменту.

Підготовка спортивного колективу боксерів - це складний та багатогранний процес, який вимагає урахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Успішна робота з командою передбачає ретельний аналіз фізичних, психологічних, технічних і тактичних характеристик кожного боксера.

З урахуванням індивідуальних властивостей спортсменів, тренер може розробити індивідуальні програми тренувань, які допоможуть кожному боксеру досягти свого максимального потенціалу. Наприклад, одному спортсмену може бути необхідно покращити фізичну витривалість, тоді як іншому - підвищити швидкість реакції. Психологічні особливості також важливо враховувати, оскільки різні спортсмени мають різний рівень мотивації, стресостійкості та концентрації.

Також важливо враховувати індивідуальні особливості в техніці та тактиці боксу. Деякі боксери можуть бути більш успішними в одній тактиці, тоді як інші в іншій. Тренер повинен бути гнучким і адаптувати свій підхід до потреб кожного члена команди[26].

Отже, вивчення і урахування індивідуальних властивостей кожного боксера є важливою складовою успішної підготовки спортивного колективу. Тільки таким чином можна забезпечити оптимальний розвиток кожного спортсмена та досягнення загальних цілей команди.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі боксерського спортивного клубу "BXNG" в Шевченківському районі міста Києва та на кафедрі спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, у якому взяли участь 16 хлопців віком від 10 до 12 років. Учасники дослідження перебували на етапі початкової підготовки.

Під час першого етапу дослідження (з жовтня 2021 року по грудень 2021 року) був проведений аналіз наукової та методичної літератури щодо предмету дослідження. Мета і завдання дослідження були сформульовані, а також визначені методи дослідження. Проводили тестування технічної підготовленості боксерів віком 10-12 років як вхідний контроль.

Аналіз наукової літератури сприяв виявленню, структуруванню та узагальненню різних підходів, ідей та точок зору вчених як в Україні, так і за кордоном щодо розв'язання проблеми, яка становила предмет дослідження. Цей аналіз також розкрив існуючі суперечності, обґрунтував актуальність даної роботи та визначив концептуальні положення, які вплинули на вибір основних напрямків для досягнення мети і завдань дослідження. Цей аналіз служив теоретичним та методологічним обґрунтуванням важливості використання інтеграційного підходу як провідного в даному дослідженні. Все це створило передумови для організації та проведення експериментального дослідження, сформулювання гіпотези, уточнення завдань та розробки моделі для підвищення рівня технічної підготовленості єдиноборців[17].

На другому етапі (з січня 2022 року по травень 2022 року) було проведено дослідження показників технічної підготовленості боксерів на етапі початкової підготовки. Ці дані використовувались для вивчення рівня та структури їх технічної підготовленості, і на їх основі була розроблена програма підвищення рівня технічної підготовленості.

Третій етап дослідження (з червня 2022 року по жовтень 2022 року) включав в себе математичну обробку отриманих даних, аналіз та візуалізацію результатів, узагальнення та систематизацію отриманих висновків з дослідження, а також завершення написання кваліфікаційної роботи.

Для обробки отриманих емпіричних даних і кількісної оцінки досліджуваних педагогічних процесів використовувалися методи математичної статистики, зокрема метод малих і середніх вибірок. Під час математичної обробки даних були розраховані такі показники: середнє арифметичне значення (M), помилка середнього арифметичного (m), стандартне відхилення (σ) і статистична достовірність різниць з використанням критерію t-Студента. Вважалося, що різниця є статистично значущою, якщо ймовірність нульової гіпотези (P) менше 0,05, що відповідає вимогам надійності для більшості педагогічних і медико-біологічних тестів.

Процес дослідження розпочався з аналізу наукової та методичної літератури. На цьому етапі теоретично обґрунтовано проблему і конкретизовано головні положення нашої роботи. Також проведено аналіз навчально-тренувального процесу боксерів, спостерігаючи його педагогічні аспекти. У цей період розроблявся план для майбутнього педагогічного експерименту[13].

Другий етап дослідження, який був спрямований на вивчення фізичного стану юних боксерів. Було розроблено організаційно-методичні рекомендації з метою підвищення ефективності їх навчально-тренувального процесу. Також проводилися експериментальні дослідження за допомогою електронного боксерського мішка "Кіктест-100". Спортсмени працювали з двома однорідними групами боксерів (контрольна і експериментальна) на базі різних спортивних клубів. Експеримент тривав п'ять місяців і включав в себе 16 юних боксерів, які були новачками віком 12-13 років зі стажем занять боксом більше року і спортивною кваліфікацією на рівні від 1 до 3 юнацьких розрядів.

На завершальному етапі дослідження, ми аналізували отримані результати і надавали їм пояснення. Також було розроблено висновки та оформлено кваліфікаційну роботу.

РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ

3.1. Показники рівня фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості боксерів

До показників різних факторів фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості боксерів включає в себе комплексний аналіз ключових аспектів підготовки боксерів для досягнення високих результатів в даному виді спорту. Даний підрозділ передбачає фізичну підготовку боксерів, в якому представлена інформація про фізичні якості боксерів, такі як сила, швидкість, витривалість та гнучкість. Фізична підготовленість грає важливу роль у захисниках, яка пропускає можливість виконувати удари боксу, захист від ударів супротивника та забезпечує витривалість під час поєдинку. Техніко-тактична підготовленість включає в себе аспект навичок та тактичні зміни боксерів, які будуть розуміти в собі методи вимірювання точності техніки стратегічних прийомів та реакцій в грі. Також можна віднести психологічну підготовленість в цій частині розділу, так як психічна стійкість, мотивація та концентрація уваги.

Видатні фахівці у галузі теорії спорту, такі які, окремо виділяють показники спортивної техніки та спортивної майстерності спортсменів. Відповідно до В.М. Платонова, головним показником спортивної техніки є її результативність, яка визначається ефективністю, стабільністю, різноманітністю, економічністю та мінімальною тактичною інформативністю для супротивника.

Ефективність техніки визначається її відповідністю руховим завданням і досягненням високих кінцевих результатів, враховуючи рівень підготовки у фізичному, технічному, психологічному та інших аспектах. Стабільність техніки пов'язана з її здатністю залишатися стійкою в умовах перешкод, не залежати від

ситуацій на змаганнях і функціонального стану спортсмена. Можливість виконання ефективних прийомів і дій у складних умовах є ключовим показником стабільності техніки і великою мірою визначає загальний рівень технічної підготовленості[13].

Згідно з провідними спеціалістами у галузі теорії спорту, спортивну техніку та майстерність спортсменів виділяють окремо. Важливим показником спортивної техніки є її ефективність, стабільність, варіативність, економічність та мінімальна тактична інформативність для суперника.

Ефективність техніки полягає в її відповідності руховим завданням і досягненні високих результатів, враховуючи рівень підготовки в фізичному, технічному, психологічному та інших аспектах. Стабільність техніки пов'язана з її стійкістю до перешкод, незалежністю від умов змагань і функціонального стану спортсмена. Здатність виконувати ефективні прийоми та дії в складних умовах є ключовим показником стабільності техніки та визначає загальний рівень технічної підготовленості.

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена оперативно коригувати рухові дії в залежності від умов змагань. У єдиноборствах важливою частиною технічної підготовки спортсмена є здатність поєднувати різноманітні технічні прийоми в логічний ланцюг рухів (техніко-тактичний комплекс) в залежності від ситуації на змаганнях. Ефективно побудований техніко-тактичний комплекс надає можливість з'єднати послідовні локальні дії нападу та захисту в логічний ланцюг, який сприяє досягненню поставленої мети з урахуванням стилю суперника.

Економічність техніки описується раціональним використанням енергії під час виконання прийомів та дій, розумним використанням часу і простору. У єдиноборствах важливою ознакою економічності є можливість підвищити ефективні дії при мінімальній амплітуді і тривалості виконання.

Мінімальна тактична інформативність для суперника передбачає здатність спортсмена виконувати дії, які, з одного боку, є ефективними з точки зору

досягнення мети, а з іншого боку, не мають яскраво виражених тактичних деталей, що дозволяє приховувати тактичний задум спортсмена[13].

Згідно з Д.Д. Донським і В.М. Заціорським, існують дві групи показників технічної підготовленості спортсменів. Перша група включає в себе обсяг, різнобічність та раціональність технічних дій, які може виконувати спортсмен. Обсяг технічної підготовленості визначається кількістю технічних дій, які спортсмен може виконувати або вже виконує. Він включає загальний (сумарна кількість технічних дій, які спортсмен засвоїв) та змагальний (кількість різних технічних дій, які використовуються на змаганнях) обсяг технічної підготовленості. Різнобічність технічної підготовленості відображає ступінь різноманітності рухових дій, які володіє або використовує спорт.

Ефективністю володіння спортивною технікою визначається ступенем наближення до найбільш раціонального варіанту виконання. Ця ефективність оцінюється за кількома показниками, які визначають, наскільки близько спортивна техніка спортсмена до ідеального зразка або порівнюють результати різних спортсменів. Технічні дії можуть бути виконані різними спортсменами, а також різними способами. Для вивчення рухів характерні особливості стійкості спортивного результату та ряду рухових характеристик при виконанні їх в стандартних умовах, а також стабільність результату при виконанні рухів в змінних та ускладнених умовах. Збереження рухових навичок при перервах у тренуванні, а також автоматичність виконання рухів[22].

Однією з ключових проблем в теорії спортивного тренування є визначення показників тактичної майстерності. Багато спеціалістів у галузі спорту визначають, що поки що не існує повного набору критеріїв для оцінки тактичної майстерності. Її оцінюють на основі суб'єктивних та об'єктивних показників, включаючи загальну результативність спортивної діяльності спортсмена, глибину засвоєних тактичних знань, обсяг та різнобічність індивідуального тактичного досвіду, доцільність та варіативність тактичних виборів спортсмена і багато інших показників.

Проблема полягає в тому, що не існує одного оптимального варіанту тактики для спортсмена, що підходить б у всім. Тактика змінюється в залежності від різних факторів, таких як цілі, рівень підготовки, характеристики суперників, масштаби та умови змагань, динаміка змагальних ситуацій та інших факторів.

В.М. Платонов пропонує виділити три показники тактичної майстерності, які виявляються під час змагальної діяльності спортсмена: активність, ефективність тактичних дій та рівень співробітництва між партнерами.

Активність в тактичних діях є важливим показником спортивної майстерності, особливо в єдиноборствах під час проведення атак і оборони. Вона проявляється в здатності спортсмена нав'язувати свою волю суперникові, створювати постійний психологічний тиск, виявляється в ефективних і різноманітних діях, витримці, бажанні до перемоги і впевненості в успіху.

Проте не всі ці показники відповідають особливостям змагальної діяльності в кожному конкретному виді єдиноборств. Ця ситуація вимагає від фахівців обирати ті показники, які найкраще відображають умови змагань у обраному виді спорту і найбільш повно характеризують змагальну діяльність спортсменів. Таким чином, актуальним стає завдання не лише у систематизації цих показників відповідно до конкретного виду спорту, але й у розробці та обґрунтуванні методики для їх оцінювання[19].

Фізична підготовка спортсменів спрямована на розвиток необхідних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, для успішної спортивної діяльності. Ця підготовка поділяється на два види: загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка передбачає розвиток різних фізичних якостей, які не є специфічними для конкретного виду спорту, але необхідні для загального фізичного розвитку спортсменів.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, які є специфічними для обраного виду спорту і необхідні для досягнення успішних результатів.

Технічна підготовка означає опанування спортивними навичками та прийомами, які використовуються в змаганнях і тренуванні. Цей процес розпочинається з оволодіння базовими технічними елементами і закінчується автоматичним виконанням їх під час змагань.

Тактична підготовка полягає в навчанні спортсмена вести змагальну боротьбу з урахуванням його фізичних та технічних можливостей, а також особливостей суперників та умов змагань.

Теоретична підготовка передбачає здобуття спортсменом знань з теорії та методики тренування, а також розуміння сутності та закономірностей підготовки спортсменів[22].

Психологічна підготовка важлива для розвитку морально-вольових якостей спортсмена та його готовності до змагальної діяльності.

Інтегральна підготовка означає об'єднання всіх аспектів підготовки, включаючи фізичну, технічну, тактичну, теоретичну та психологічну підготовку, для досягнення високих результатів у спорті.

Планування тренувального процесу допомагає систематизувати вибір засобів та методів підготовки, а також встановити критерії контролю за рівнем підготовленості спортсменів.

Принцип хвилеподібної динаміки навантажень обумовлений необхідністю врахування періодів відпочинку після тренувань. Поступове збільшення навантаження на різних етапах може створити конфлікт з організмом, який намагається адаптуватися до навантажень і потребує часу для відновлення.

З цієї причини вводять концепцію "хвилі", яка включає малі, середні і великі "хвилі". Малі "хвилі" відображають коливання навантажень в мікроциклах, які охоплюють кілька днів.

Середні "хвилі" відображають загальну тенденцію навантажень протягом декількох малих "хвиль" в межах певного періоду тренувального процесу.

Великі "хвилі" відображають загальну тенденцію навантажень протягом середніх "хвиль" на великому циклі тренування.

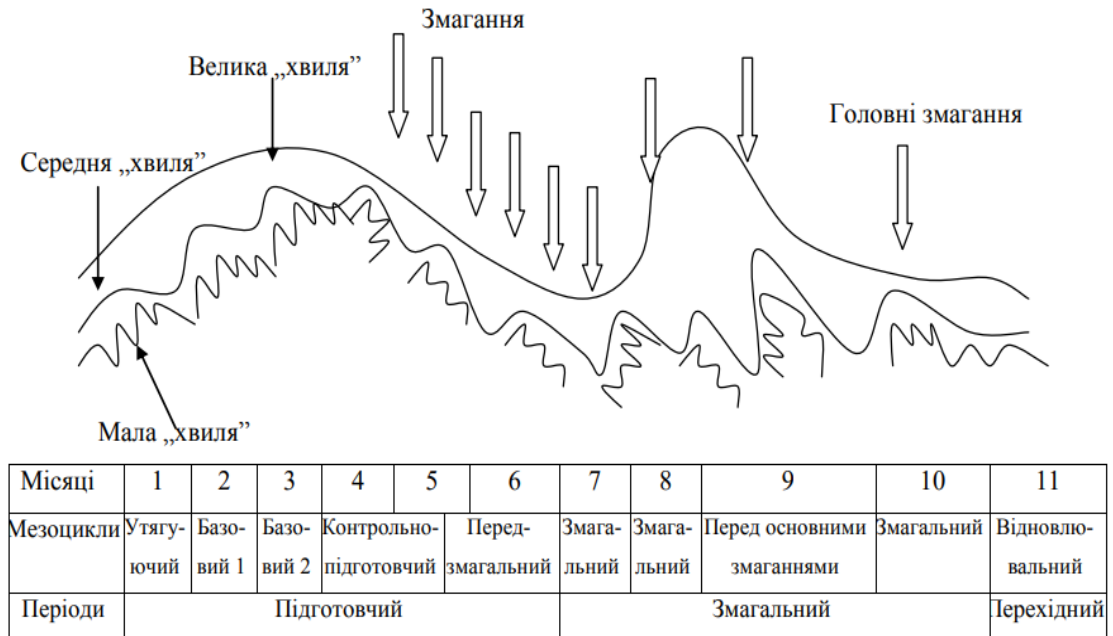


Рис. 3.14 — Умовна схема „хвиль” динаміки обсягу навантажень

Принцип циклічності в тренувальному процесі виявляється у систематичному повторенні завершених структурних одиниць (циклів). Існують три рівні циклів:

1) Малі цикли, які відображають динаміку навантаження протягом кількох днів (мікроцикли).

2) Середні цикли, які відображають загальну тенденцію навантаження протягом декількох малих циклів в межах певного періоду тренувального процесу (мезоцикли).

3) Великі цикли, що показують загальну динаміку навантажень протягом середніх циклів у періоди великих тренувальних циклів (макроцикли, які можуть бути піврічними, річними, олімпійськими).

Дотримання принципу циклічності вимагає:

- Враховувати необхідність повторення основних елементів тренувального процесу та послідовну зміну тренувальних занять для досягнення оптимальної підготовки до основних змагань.

- Розглядати кожен фрагмент тренувального процесу в контексті його циклічної структури, зокрема мікроцикл визначає структуру мезоциклу, а структура мезоциклу визначається мікроциклами та їхнім місцем в макроциклі.

Використовувати засоби і методи спортивного тренування, які відповідають певному циклу і його завданням.

Брати до уваги природні біологічні ритми організму при побудові циклів тренувань.

Принцип єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості визначає, що побудова тренувального процесу повинна спрямовуватися на формування оптимальної структури змагальної діяльності. Цей принцип особливо важливий при розробці програми підготовки на тривалий період[24].

Принцип взаємообумовленості ефективності тренувального процесу і профілактики спортивних травм вимагає постійної роботи з профілактики травм. Це включає в себе покращення матеріально-технічного та організаційного забезпечення тренувальних та змагальних заходів, раціональне планування багаторічної та річної підготовки, врахування погодних та кліматичних умов, раціональне харчування та використання засобів для відновлення та стимуляції працездатності, а також оптимізацію адаптаційних процесів.

3.2. Експериментальна методика підготовки боксерів з урахуванням їх індивідуальних особливостей

Підготовка боксерів з урахуванням їх індивідуальних особливостей, це підхід до тренуванням, яке враховує унікальні фізіологічні, психологічні та технічні характеристики кожного боксера для максимізації їхнього потенціалу і покращення результатів у боксі. Даний підхід передбачає в собі, індивідуальне тестування, а саме проведення тестів для визначення базових фізичних якостей, технічних навичок і особистих сильних сторін кожного боксера. Це допомагає тренерам розуміти потреби кожного боксера індивідуально. Персоналізована

програма тренувань, до якої входять результати тестування та слабкі сторони кожного боксера, Це дозволяє спрямовувати зусилля на поліпшення конкретних аспектів підготовки. Адаптація та робота з психологом для підтримки боксерів в розвитку ментальної міцності та концентрації на змаганнях, а також різні спортсмени мають різні потреби в цьому аспекті. Враховувати також потрібно також технічні особливості кожного боксера та розробку технічних стратегій, що підходять кожному індивідуально. Також важливим аспектом є постійний моніторинг прогресу кожного боксера і корекція тренувальних програм на основі зібраних даних.

Сучасний бокс відрізняється високою інтенсивністю боїв, їх агресивним характером та готовністю боротьби з використанням різних дистанцій протягом усього поєдинку. Це вимагає високих рівнів швидкісно-силової та психологічної підготовки боксерів. Психологічний аспект в спортивній підготовці боксерів займає важливе місце.

Багато учасників боксерських змагань ставлять перед собою завдання перемогти супротивників або покращити власні досягнення. Іншим важливим аспектом є прагнення до самовдосконалення за допомогою тренера, який підготує боксера до досягнення цих цілей.

Деякі експерти вважають, що розуміння психологічної підготовки боксера дозволяє компенсувати недоліки загальної і спеціальної фізичної підготовки. Це передбачає важливі аспекти, такі як психологічна установка на змагання та впевненість у власній готовності. Це сприяє психологічному комфорту боксера і полегшує його успішну реалізацію потенціалу.

Психологічна підготовка також може допомогти в керуванні стресом і виправленні недоліків у поведінці спортсмена під час поєдинку. Важливо мати психолога, який надасть допомогу як самому боксерові, так і його тренерові в управлінні такими ситуаціями[25].

Вивчення сприйняття часу та адаптаційних реакцій боксера під час змагань дає можливість краще розуміти і управляти ситуацією на рингу. Бокс стає моделлю для вивчення адаптації організму до екстремальних дій та стресу

під час спортивних змагань. Також технічна майстерність боксерів вимагає розвитку інтелектуальних та психомоторних здібностей, що є важливим аспектом їх підготовки.

Перед початком змагань кожен боксер має мету - перемогу. Для цього вони розробляють план дій, орієнтований на модель універсального боксера. Високий рівень психологічної підготовки є ключовим фактором, що забезпечує боксерам необхідну впевненість та емоційну стійкість, яка допомагає подолати можливі невдачі, які виникають через відсутність інформації про супротивника. Таким чином, психологічна підготовка є важливим резервом, який допомагає компенсувати окремі недоліки технічно-тактичної підготовленості.

Під час змагань на рингу, боксери досить напружені психологічно. Для адекватної оцінки намірів та дій супротивника, обстановки в поєдинку і зовнішніх умов, необхідний оптимальний рівень розвинених психічних функцій, таких як увага, сприйняття, рухова пам'ять, логічне мислення, волюві і моральні якості[32].

Ефективність технічних прийомів боксера визначається їхніми здатностями точно сприймати всі деталі бойової обстановки і використовувати найбільш доцільний підхід в кожній ситуації. Також важливою є здатність до правильної оцінки дій супротивника та визначення оптимальних шляхів реалізації тактики.

Оцінка рішень з тактичних завдань під час поєдинку залежить від рівня логічного мислення. Тактичне мислення дозволяє боксерам адекватно оцінювати ситуацію, виявляти можливі варіанти її зміни та знаходити оптимальні рішення для її вирішення.

Вибір стратегії взаємодії з супротивником залежить від особливостей нервової системи боксера. Наприклад, боксери, які віддають перевагу тактиці проведення окремих атак, мають тенденцію до невірноваженої реакції нервової системи та високої емоційної збудливості.

Недостатність тактичного мислення може бути компенсована підвищенням швидкості рухових реакцій, кращим розподілом уваги,

покращенням відчуття часу і простору. Нездатність до своєчасної реакції на змінювану ситуацію може бути подолана завдяки стійкості уваги та розвинутому тактичному мисленню.

Зміна психічних властивостей може бути обумовлена віком та рівнем спортивної майстерності спортсменів. Спортсмени віком від 18 до 20 років зазвичай мають кращі показники розподілу уваги, тоді як стійкість уваги найвища у боксерів старшого віку, старших 20 років. Успішна реалізація психічних властивостей залежить від стійкості боксера до стресових ситуацій і може бути вплинута рівнем техніко-тактичної підготовленості, тренувальною роботою тренера та системою спортивної підготовки.

Головною метою фізичної підготовки високорівневих боксерів є розвиток техніки та тактики ведення поєдинків, які відповідають фізичному та фізіологічному розвитку організму. Крім того, стресостійкість також вважається надзвичайно важливою складовою в навчанні. Усі ці чинники допомагають балансувати використанням різних методів нападу та оборони під час поєдинків. Залежно від обраної тактики, спортсмени можуть використовувати свою праву і ліву половину тіла залежно від ситуації.

Ефективність атак залежить від здатності боксера наносити сильні удари з максимальною швидкістю та підтримувати рівновагу всього тіла. Важливість точних рухів була продемонстрована дослідниками при вивченні боксерів з Таїланду. Дослідники розробили модель рухів боксера під час прямих ударів, визначивши три основні фази цих дій: перенесення ваги на віддалену ногу, подальший перехід ваги на ближню ногу і, нарешті, повний перехід ваги і нанесення удару. Ці фази вимагають різних часових і фізичних ресурсів, і їх дотримання важливе для успішного виконання ударів.

Дослідження також розглядали м'язи, відповідальні за обертальні рухи плечового суглоба, які визначили надзвичайно розвиненими у висококваліфікованих боксерів. Це дозволяє їм наносити швидкі та точні удари. Для підвищення ефективності підготовки рекомендується зосереджуватися на розвитку цих м'язів під час тренувань[25].

Деякі дослідження також досліджували стійкість тіла боксерів. У високорівневих боксерів цей показник становить приблизно 50%, оскільки вага рівномірно розподілена між двома ногами, що важливо під час ударів. У юніорів цей показник може бути меншим через менший контроль над рухом в момент ударів.

Загалом, сучасні дослідження в області фізіологічних та фізичних аспектів боксу спрямовані на розвиток методів тренувань, які покращують результати боксерів.

В 2021 році в Казахстані проводилось дослідження, яке включало в себе спостереження в оригінальну методику для покращення фізичних якостей боксерів. Педагогічне тестування, в рамках якого оцінювалися дев'ять показників фізичної підготовленості висококваліфікованих боксерів як до експерименту, так і після нього. Ці показники включали в себе такі вправи, як віджимання в упорі лежачи, підтягування на перекладині, жим лежачи, поштовх штанги від грудей перед собою, біг на 100 метрів, стрибок у довжину з місця, і три спроби бігу на 400 метрів. Використовувалися статичні методи, такі як розрахунок середнього арифметичного значення фізичної підготовленості, стандартного відхилення, t-критерію студента (t), рівня довіри (P) для порівняльного статистичного аналізу та двостороннього дисперсійного аналізу, згідно з дослідженням (Нап та ін., 2020).

Педагогічний експеримент складався із двох основних частин. Перша частина включала формувальний експеримент, спрямований на визначення ефективності нової методики покращення фізичних якостей, розробленої з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Друга частина включала двофакторний дисперсійний аналіз для оцінки ефективності цієї методики у трьох вагових категоріях: легка, середня і важка. Учасники експерименту, боксери, були відібрані на основі їхніх професійних навичок. Всі спортсмени були випадковим чином розподілені на дві групи, які мали схожий рівень спортивної майстерності: експериментальну групу (15 осіб) і контрольну групу (15 осіб). Експериментальна група провела тренування протягом року,

використовуючи авторську методику для покращення загальних та спеціальних фізичних якостей. Контрольна група тренувалася відповідно до звичайного графіку протягом цілого сезону. Обидві групи були піддані фізичному тестуванню як до, так і після сезону за стандартними методиками, що використовуються в боксі, і є визнаними та надійними інструментами для вимірювання фізичної підготовленості. У процесі тестування обидві групи дотримувалися однакових вимог та умов для всіх тестів, які були включені до програми тестування. Обидві групи також отримували однакове навчання, були розміщені в однакових умовах та мали ідентичну дієту[29].

Експеримент проводився протягом спортивного сезону, і тестування здійснювали навчені асистенти під наглядом експериментатора та тренерів національної команди Казахстану. Асистентам не було розкрито конкретної мети експерименту.

Зразок

Учасниками експерименту були досвідчені боксери, включаючи членів першої та другої команд збірної Республіки Казахстан. Серед цих спортсменів переважала чоловіча середнього віку у середньому 24,1 року із стандартним відхиленням 1,3 року. У дослідженні брали участь 30 боксерів, зокрема 6 із них мали звання "Заслужений майстер спорту," 19 боксерів вважались висококваліфікованими бійцями міжнародного класу, а інші 5 мали звання "Майстер спорту." З цієї групи 30 учасників, були три олімпійські чемпіони, шість призерів Олімпійських ігор, і вісім чемпіонів світу. Також були представлені призери чемпіонатів світу, чемпіони та призери Азії і Азійських ігор у різні роки. Усі обрані боксери відповідали критеріям дослідження, які включали високий професіоналізм, наявність нагород або звання майстра спорту (мінімум), і високий рівень фізичної підготовки.

Для статистичного аналізу автори використовували програмне забезпечення Statistics 10 версії для обчислення середнього значення кожного параметра, стандартного відхилення (S_x), використання t-критерію Студента (t) та визначення рівня статистичної значущості відмінностей (P).

Згода на участь

Усі атлети погодилися письмово та інформовано взяти участь у дослідженні. Перед участю в експерименті, учасники отримали інформацію про його особливості і ознайомилися з відповідними угодами та умовами.

Дані, отримані в початкових і підсумкових тестах для різних видів фізичного навантаження, наведені в таблиці 1:

Таблиця 3.2

Параметри фізичного навантаження в експериментальній та контрольній групах професійних боксерів на початок експерименту

Назва тесту	Тип групи		Контрольна група		Т	П
	Надкреслення X	S x	Надкреслення X	S x		
Віджимання в положенні лежачи, 1 раз	134.4	59.19	126.5	43.09	0,418	-
Підтягування на перекладині, раз	36.7	5.12	32.5	7.73	1.75	-
Жим лежачи від грудей, раз	89,9	11.13	91.7	9.34	0,479	-
Поштовх ваги від грудей вперед, один раз	116.9	6.07	124.7	15.10	1,857	-
Біг 100 м, с	12.7	0,76	12.6	0,77	0,353	-
Стрибок з місця, відстань, см	236,8	10.30	241.8	14.65	1,080	-
1 спроба на 400 м, с	69.6	11.17	66.3	3.75	1,082	-

2 спроба на 400 м, с	69.7	5.78	68.7	3.77	0,056	-
3 спроба на 400 м, с	73.1	8.05	70.4	5.77	1,055	-

Порівняльний аналіз між експериментальною та контрольною групами показав, що до початку експерименту не було статистично значущої різниці у рівні фізичної підготовленості. У дев'яти тестових показниках t-критерій Стьюдента не досягав критичних значень, хоча в шести тестах контрольна група мала трохи кращі початкові показники, порівняно з експериментальною групою. Це стосується жиму лежачи, поштовху штанги від грудей, стрибків у довжину та всіх трьох спроб бігу на 400 метрів[19].

Протягом навчального процесу експериментальна група, що використовувала розроблену методику з урахуванням особистості, показала покращення. Ці покращення видно в таблиці 2:

Таблиця 3.3

Параметри фізичного навантаження в експериментальній та контрольній групах професійних боксерів після експерименту

Назва тесту	Тип групи		Контрольна група		Т	П
	<i>Надкреслення X</i>	<i>S x</i>	<i>Надкреслення X</i>	<i>S x</i>		
Віджимання в положенні лежачи, 1 раз	139.9	12.4	127.5	14.4	2,535	0,05
Підтягування на перекладині, раз	41.5	3.73	35.5	6.03	3,278	0,01
Жим лежачи від грудей, раз	96.6	3.34	92,0	6.34	2,486	0,05
Поштовх ваги від грудей вперед, один раз	126.7	9.10	124.9	124.9	0,711	-
Біг 100 м, с	12.2	0,12	12.59	0,61	2,437	0,05
Стрибок з місця, відстань, см	244.9	9.12	242,0	13.72	0,681	-

1 спроба на 400 м, с	66.1	3.25	69,8	3.75	2,891	0,01
2 спроба на 400 м, с	66.3	1.57	68.7	3.77	2.232	0,05
3 спроба на 400 м, с	69,8	1.77	72.4	2.77	3,059	0,01

Експериментальна група показала покращення в усіх дев'яти тестових показниках. Для семи показників результати t-тесту Студента були статистично значущими, що свідчить про те, що ці покращення були достовірними: жим лежачи ($t = 2,535$; $P \leq 0,05$), підтягування на перекладині ($t = 3,278$; $P \leq 0,01$), жим лежачи ($t = 2,486$; $P \leq 0,05$), біг на 100 м ($t = 2,437$; $P \leq 0,05$), перша спроба бігу на 400 м ($t = 2,891$; $P \leq 0,01$), друга спроба бігу на 400 м ($t = 2,531$; $P \leq 0,05$).

Також, в третій спробі бігу на 400 метрів ($t = 3,059$; $P \leq 0,01$), спостерігалось покращення. У випадку поштовху штанги та стрибків у довжину покращення було незначним, оскільки значення t-критерію не досягли необхідного рівня значущості в обох випадках. Загалом можна сказати, що оригінальна методика, яка була апробована в експериментальній групі, призвела до позитивних змін.

Проте, для повної впевненості у ефективності методу, необхідно порівняти початкові результати експериментальної групи з результатами, отриманими після експерименту. Ці дані наведені в таблиці 3.

Таблиця 3.3

Зафіксовані відмінності між середніми параметрами фізичної активності дослідної та контрольної груп до та після експерименту

Назва тесту	Тип групи		Контрольна група		Т	П
	<i>Надкреслення X</i>	<i>S x</i>	<i>Надкреслення X</i>	<i>S x</i>		
Віджимання в положенні лежачи, 1 раз	134.4	59.19	139.9	12.4	0,352	-
Підтягування на перекладині, раз	36.7	5.12	41.5	3.73	2,927	0, 01
Жим лежачи від грудей, раз	89,9	11.13	96.6	3.34	2,253	0, 05
Поштовх ваги від	116.9	6.07	126.7	9.10	3,467	0,

грудей вперед, один раз						01
Біг 100 м, с	12.7	0,76	12.2	0,12	2,500	0, 05
Стрибок з місця, відстань, см	236,8	10.30	244.9	9.12	2.183	0, 05
1 спроба на 400 м, с	69.6	11.17	66.1	3.25	2,891	0, 01
2 спроба на 400 м, с	69.7	5.78	66.3	1.57	2.208	0, 05
3 спроба на 400 м, с	73.1	8.05	69,8	1.77	1,549	-

Після проведеного експерименту, було виявлено статистично значущі поліпшення в семи з дев'яти тестових показників. У конкретності, були зафіксовані значущі поліпшення у показниках підтягування на перекладині ($t = 2,927$; $P \leq 0,01$), жиму лежачи від грудей ($t = 2,253$; $P \leq 0,05$), поштовху штанги від грудей спереду ($t = 3,467$; $P \leq 0,01$), бігу на 100 метрів ($t = 3,100$; $P \leq 0,01$), стрибка з місця ($t = 2,444$; $P \leq 0,05$), першої спроби бігу на 400 метрів ($t = 2,654$; $P \leq 0,01$) та другої спроби бігу на 400 метрів ($t = 2,354$; $P \leq 0,05$). Залишилися тестові показники віджимання лежачи та третя спроба бігу на 400 метрів, для яких поліпшення було випадковим. Це сталося через значний розкид у вихідних результатах боксерів експериментальної групи перед експериментом, особливо у віджиманнях лежачи та третій спробі бігу на 400 метрів. Наприклад, кращий результат у віджиманнях лежачи в експериментальній групі був у 4,9 разів вищим, ніж найкращий результат в контрольній групі. Аналогічно,

найшвидший результат у третій спробі бігу на 400 метрів був на 38 секунд швидший, ніж найповільніший результат. Після експерименту таких диспропорцій у продуктивності не спостерігалось. Боксери з меншими вихідними результатами також покращили свої показники, і стандартне відхилення стало меншим.

Позитивні зміни у фізичній підготовці в експериментальній групі можна побачити на рисунку 1.

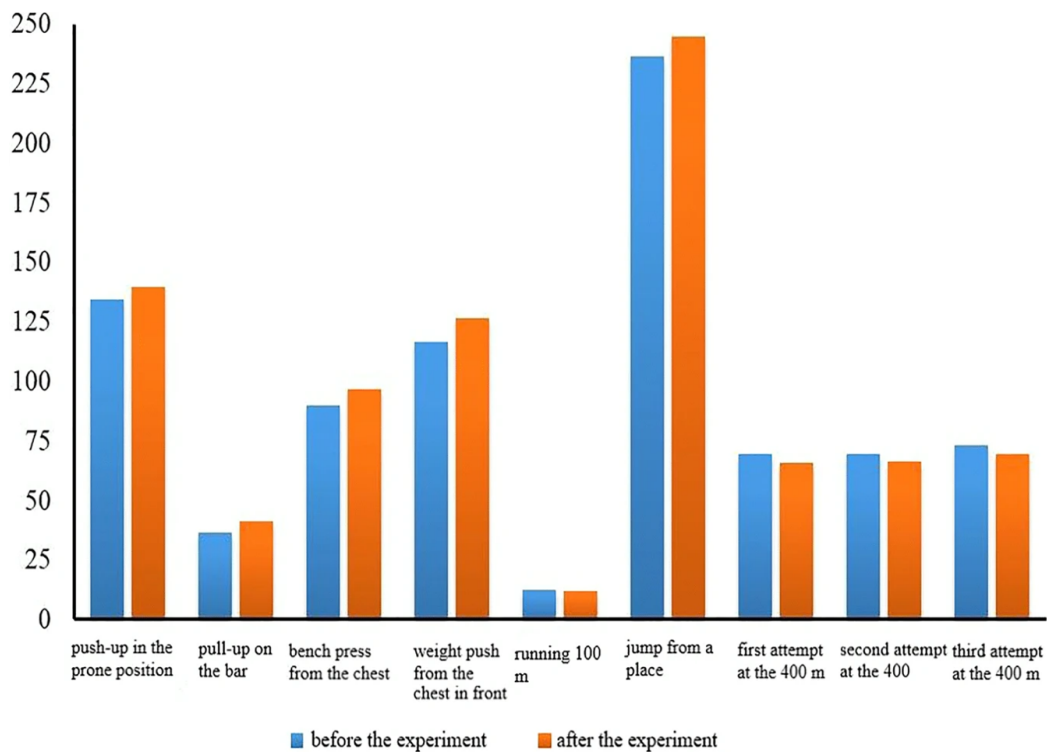


Рис.3.15 — Параметри фізичного навантаження в експериментальній та контрольній групах професійних боксерів на початку експерименту.

Результати двостороннього дисперсійного аналізу, представлені в таблиці 4.

Таблиця 3.4

Вплив оригінальної методики підвищення фізичної підготовленості на контрольну та експериментальну групи у різних вагових категоріях боксерів, двосторонній дисперсійний аналіз.

Фактори та їх взаємодія	df	SS	MC	Стандартне
-------------------------	----	----	----	------------

				значення F	
				0,05	0,01
A	1	6,98	6,99	4.27	7,88
Б	2	0,09	0,05	3.5	5.66
A і В	2	3.81	1.91	3.5	5.66
Всередині клітин	24	12.4	0,530	-	-

**df ступені свободи, SS суми квадратів, MS середні квадрати*

Таблиця 4 Вплив оригінальної методики підвищення фізичної підготовленості на контрольну та експериментальну групи у різних вагових категоріях боксерів, двосторонній дисперсійний аналіз.

Підтверджують, що фактичне значення F (13,47) для фактора А перевищує стандартне значення F (7,82) при $p < 0,01$. Це свідчить про те, що експериментальна та контрольна групи показали різний рівень фізичної підготовленості після експерименту. Зокрема, експериментальна група, яка використовувала нову авторську методику, продемонструвала кращі результати (фактичне значення F = 13,47 > стандартне значення F = 7,82)[14].

Фактор В не виявив достовірних відмінностей для боксерів у всіх вагових категоріях. Усі тестовані боксери, незалежно від своєї вагової категорії, досягли приблизно однакових результатів у фізичній підготовленості (фактичне значення F = 0,097 < стандартне значення F = 3,5) зі значенням $p \leq 0,05$. Взаємодія факторів А і В підтверджує, що боксери різних вагових категорій показали схожі результати як у контрольній, так і в експериментальній групах під час розвитку та покращення фізичної підготовленості.

Експеримент підтвердив, що збільшення фізичної підготовленості досліджуваної групи боксерів було внаслідок використання авторської методики, як це видно з результатів статистичного аналізу (див. рис. 1). Цей підхід був успішно випробуваний на боксерах різних вагових категорій. Спочатку виникало припущення, що ефективність методики може варіюватися в залежності від вагових категорій. Тому було проведено двосторонній дисперсійний аналіз. Перший фактор (фактор А) у цьому аналізі відображав метод підготовки (традиційний метод удосконалення фізичних якостей та оригінальний метод, який враховує особистісні якості спортсменів). Згідно з класифікацією Міжнародної боксерської асоціації (FIBA), всі боксери були розділені на легкі, середні та важкі вагові категорії, а експериментальна група була поділена на відповідні підкатегорії (по 5 осіб у кожній). Ці підкатегорії виступали другим фактором (фактором В) у дослідженні.

Через різні одиниці вимірювання фізичної підготовленості автори вирішили використовувати інтегральний індекс фізичної підготовленості для кожного боксера, який був стандартизований на десятибальну шкалу Кеттелла. Це розв'язало проблему різних одиниць вимірювання та дозволило порівнювати показники. Антропометричні показники боксерів, включаючи їхню висоту, вагу та інші характеристики тіла, були важливими вихідними параметрами і мали значущий вплив на успішність у боксі. Аналіз показав, що ці параметри можуть змінюватися впродовж кар'єри боксера, зокрема в залежності від їхньої вагової категорії. Також було виявлено кореляцію між антропометричними характеристиками та успішністю у боксі[18].

Використання контрольних вправ має на меті визначити наступні аспекти: рівень виявлення рухово-координаційних якостей; ступінь фізичної і технічної підготовленості; зміни в показниках до і після проведення педагогічного експерименту; контроль за тренувальним процесом; порівняння ефективності застосування різних засобів і методів тренування, а також окремих технологій і методик.

У даному дослідженні, яке спрямоване на підвищення рівня спортивної майстерності кваліфікованих єдиноборців та визначення доцільності використання інтеграційного підходу для поліпшення їхньої технічної підготовленості. Функціональний стан організму оцінювався за такими показниками: життєвий об'єм легенів (л); час задиху на вдиху (с), показники максимального споживання кисню (мл/кг); частота серцевих скорочень (уд/хв); артеріальний тиск (мм ртутного стовпа); силові показники правої та лівої руки (кг); статична сила (кг); реакції на подразники (мс)[19].

У боксі однією ключовою метою цілей тренувань є підвищення сили м'язів та їх груп. Це є важливою передумовою для розвитку витривалості та точності ударів. Оскільки боксери постійно шукають нові методи для покращення силових, швидкісних та точнісних показників, в цій статті запропонована та успішно перевірена нова техніка тренувань. Ця техніка була випробувана на боксерах з різних регіонів.

Наукові дослідження показали, що вправи зі штангою, зокрема жим лежачи, можуть значно покращити силові характеристики боксерів. При цьому важливо дотримуватися оптимальної частоти тренувань та навантаження, збільшуючи їх на 5-10% від ваги боксера. Рекомендується також вставати на короткі перерви між вправами. Ця методика вже дала позитивні результати серед боксерів.

Важливо враховувати, що під час поєдинку у боксера може виникати втома, що призводить до зниження інтенсивності та швидкості рухів. Деякі дослідники намагалися класифікувати спортсменів за цими параметрами. Однак у цій статті запропонована оригінальна методика, яка базується на індивідуальному підході, і вона дала позитивні результати для експериментальної групи.

Для подальшого розвитку цієї техніки важливо провести додаткові дослідження, враховуючи фізіологічні особливості кожного боксера, такі як серцевий ритм, пульс та артеріальний тиск. Застосування цього методу може сприяти в подальшому підвищенню продуктивності боксерів[20].

3.3. Визначення ефективності методики підготовки боксерів з урахуванням їх індивідуальних особливостей

Велика увага в професійному боксі приділяється фізичній підготовці, яка вважається важливою складовою для досягнення високих спортивних результатів. Фізична підготовка є основою, яка дозволяє боксерам ефективно використовувати свої технічні, тактичні та психологічні навички під час боїв. Недбайливість до загальнофізичних тренувань може призвести до однобічного розвитку і нестабільних виступів, що загрожує подальшій спортивній кар'єрі. Поглядаючи на видатних професіональних боксерів, таких як Майк Тайсон, Кріс Берд, Френк Бруно і Евандер Холіфілд, вразливими насамперед вражає їхня фізична сила і спортивна статура. Ці спортсмени часто асоціюються із бодібілдерами перед тим, як стати широко відомими в боксі.

Визначення ефективності методики підготовки боксерів з урахуванням їх індивідуальних особливостей передбачає оцінку того, наскільки успішно використовується індивідуальний підхід до підготовки боксерів і як цей підхід впливає на результативність їхньої підготовки.

"Ефективність методики підготовки боксерів з урахуванням їх індивідуальних особливостей - це міра того, наскільки успішно використовується індивідуальний підхід до тренування боксерів для досягнення максимальних результатів, враховуючи їхні фізичні, психологічні та технічні особливості. Ця ефективність вимірюється як покращення результатів боксерів у боях та суттєве зростання їхньої загальної фізичної підготовки та навичок під час тренувань. Визначення ефективності методики включає в себе аналіз відповідності підходів до індивідуальних особливостей боксерів їхнім потребам і можливостям, а також оцінку змін в їхній продуктивності та результативності в спорті."

Передзмагальна підготовка боксерів високого рівня вимагає точного керування їхньою тренуваністю для досягнення оптимального рівня під час

змагань. Ця стадія включає в себе підтримку фізичної форми, створення психологічної готовності, автоматизацію техніки та тактичних дій, а також планування стратегії для змагань. При цьому важливо враховувати індивідуальні особливості кожного боксера.

У практиці боксу не існує єдиної методики передзмагальної підготовки. Тренери часто використовують власний досвід та "стандарти" передзмагальних тренувань, які вони виробили на основі різних джерел, включаючи досвід видатних боксерів. Однак теоретична база та методика передзмагальної підготовки боксерів ще не розроблені належним чином.

Планування тренувань боксерів повинно враховувати особливості цього виду спорту та бути узгодженим із змістом тренувань у боксі. Контроль за тренувальним процесом має бути тісно пов'язаним із плануванням та корекцією тренувальних планів, оскільки багато вправ мають значний вплив на психічний і фізичний стан боксерів.

Важливо враховувати ці принципи під час планування тренувань у боксі, щоб забезпечити максимальну ефективність та підготовку спортсменів до змагань.

Річний план тренувань сконцентрований на загальних рисах тренувального процесу. Деталізація тренувальних планів на довготривалі строки має свої обмеження, оскільки неможливо передбачити всі можливі впливи багатьох факторів на тренувальний процес і спортсменів протягом тривалого періоду.

Однак це не означає, що річний план тренувань не має значення. Навпаки, він важливий, але повинен бути сконцентрованим на коротших строках і базуватися на інформативних показниках[13].

На коротших відрізках часу можна точніше передбачити реакцію спортсменів на навантаження, що дозволяє краще планувати тренувальний процес. Тому чим довший термін планування, тим менше деталей повинно бути в планах.

Річний план тренувань має містити основні цілі для спортсмена протягом року, виходячи з його поточного рівня підготовки. Ці цілі повинні бути конкретними і досяжними, спонукати до підвищення спортивної майстерності.

Для планування необхідно аналізувати минулий досвід тренувань, враховуючи структуру тренувальних циклів і динаміку результатів спортсмена. Такий аналіз допомагає покращити планування наступного року, коригуючи підготовку відповідно до результатів та потреб.

Річний план також включає в себе інформацію про терміни спортивних змагань та контрольних тестувань, які допомагають оцінити прогрес та коригувати тренувальні плани.

Аналіз показників обсягу та інтенсивності навантаження, а також показників підготовленості допомагає зрозуміти, як краще планувати тренування на наступний рік, змінюючи обсяги та інтенсивність відповідно до потреб.

Поетапне планування тренувань відрізняється від річного планування більшою деталізацією і конкретністю. Цей підхід використовується для оптимізації передзмагальної підготовки в боксі. Перед створенням плану необхідно вивчити структуру тренувальних навантажень на передзмагальному етапі[14].

Планування тренувань має базуватися на розумінні, як тренування будується. Структура навантажень на цьому етапі може бути розділена на загально- та спеціально-підготовчу фази. При цьому спеціалізація тренувального процесу на загально-підготовчому періоді дозволяє плавно впроваджувати інтенсивніші та спеціалізовані тренування на наступному етапі.

Загальний обсяг навантажень на передзмагальному етапі залежить від спортсмена, але зазвичай коливається від 980 до 1350 хвилин. З цього часу приблизно половина відводиться на загальну фізичну підготовку, а решта на спеціалізовану підготовку.

Спеціалізована підготовка на цьому етапі поділяється на спеціально-підготовчі, вправи з використанням снарядів, вдосконалення

техніко-тактичної майстерності з партнером та змагальні вправи. Важливо враховувати розподіл цих видів навантажень в часі та встановлювати відповідні відсоткові співвідношення.

При плануванні тренувань на передзмагальний період необхідно враховувати розподіл навантажень по мікроциклах. Велика спеціалізація тренувань на загально-підготовчому періоді та плавний перехід до інтенсивних навантажень на спеціально-підготовчому періоді є ключовим для оптимізації підготовки.

Цей підхід до планування допомагає забезпечити ефективну передзмагальну підготовку боксерів високої кваліфікації.

Правильний вибір орієнтації та обсягу тренувальних навантажень в мікроциклах грає важливу роль у підвищенні результативності передзмагальних тренувань. В ході досліджень було виявлено, що певна структура тренувального процесу показує кращі результати.

У дослідженні порівнювалися дві групи боксерів, які мали різні підходи до побудови тренувань протягом чотирьох тижнів перед змаганнями.

В першій групі спрямованість тренувань в першому мікроциклі була на підвищення функціональної підготовленості та вдосконалення техніки та тактики. Обсяг навантажень був найвищим, але інтенсивність найнижчою. Тренування включали вправи для поліпшення технічних навичок та загальної фізичної підготовки з середньою інтенсивністю.

Цей підхід призвів до покращення загальної та спеціальної працездатності боксерів і позитивно вплинув на їхню підготовленість.

Вдругій групі спрямованість і обсяг тренувань у першому мікроциклі були схожими на першу групу, але інтенсивність була вищою. Це призвело до погіршення деяких показників, але до покращення загальної та спеціальної працездатності боксерів.

У другому мікроциклі обсяг навантажень був знижений, а інтенсивність залишилася високою. Ця комбінація спричинила негативний вплив на сенсомоторні показники та мотивацію боксерів до тренувань[16].

У третьому мікроциклі для обох груп обсяг навантажень був зменшений, але інтенсивність збільшена. Це відображало позитивно на підготовленості боксерів.

В четвертому мікроциклі тренування для обох груп були приблизно однакові за спрямованістю та обсягом, але з великою інтенсивністю.

Загальна висновок полягає в тому, що побудова тренувань повинна враховувати як спрямованість, так і обсяг навантажень в мікроциклах. Варіант, який був успішним для першої групи, вважається більш раціональним.

Під час планування передзмагальних тренувань необхідно завжди пам'ятати, що регулювання інтенсивності навантажень впливає значно на спортсменів. Якщо планується використовувати високу інтенсивність навантажень в мікроциклі, варто значно скоротити обсяг тренувань. Також важливо розуміти, що тренування на протязі двох мікроциклів поспіль може бути доцільним. Однак, важливо переконатися, що після напружених циклів спортсмени повністю відновилися. Особливо це стосується останнього мікроциклу перед змаганнями[18].

Треба також враховувати, що найважливіші вправи, такі як вправи на снарядах та з партнером для поліпшення техніки та тактики, мають значний вплив на спортсменів. Тому максимальні навантаження слід розподіляти по різним тижням.

Регулювання інтенсивності навантаження важливо враховувати та правильно планувати. Подавши лише невеличке збільшення інтенсивності, можна спричинити погіршення стану спортсменів і зниження ефективності тренувань. Тому варто ретельно підходити до цього аспекту.

Насамкінець, важливо зазначити, що структура тренувань у мікроциклах може різнитися в залежності від кількості тренувань на день та змін у вищих циклах підготовки. Важливо забезпечувати варіативність навантажень по днях тижня та тренувальних заняттях, особливо при трьох тренуваннях в день.

Враховуючи ці аспекти, можна ефективно планувати передзмагальну підготовку спортсменів[9].

В сучасний час при трьох заняттях в день рекомендовано одне із них обирати як основне, а інші два вважати допоміжними, зокрема ранкове тренування найменш навантажене.

Трійка занять на день не завжди є обґрунтованою, наприклад, коли спортсмен ще не має достатньої підготовки чи перебуває в виснаженому стані, можна обмежитися двома заняттями в день. Існують команди, такі як збірна команда Куби, які практикують два заняття в день, досягаючи високих результатів.

Спортсмени з зазвичай проводять ранкове і вечірнє тренування, і обидва ці тренування спрямовані на спеціалізовану підготовку. Наприклад, вранковому тренуванню застосовуються імітаційні вправи, вправи на снарядах і тренування з партнером. Вечірні тренування призначені для вдосконалення техніко-тактичної майстерності.

Цей підхід робить тренувальний процес дуже спеціалізованим. Деякі наші спортсмени також використовують два тренування в день під час підготовки до міжнародних змагань. Ранкове тренування включає багато імітаційних вправ і вправи на снарядах, в той час як вечірнє тренування фокусується на техніко-тактичній майстерності.

Цей досвід підготовки показує, що два заняття в день можуть бути досить ефективними. Під час планування передзмагальних тренувань важливо враховувати як напрямок, так і обсяг навантаження в мікроциклах[2].

3.4. Обговорення результатів дослідження

Дослідження, присвячене методиці підготовки спортивного колективу боксерів з урахуванням їх індивідуальних властивостей, є важливою та актуальною темою. Результати цієї дипломної роботи мають значення для тренерів та спортсменів, які прагнуть досягнути високих результатів у боксі.

Однією з ключових переваг такого дослідження є індивідуальний підхід до підготовки боксерів. Кожен спортсмен має свої унікальні фізичні та

психологічні характеристики, і врахування цих індивідуальних особливостей дозволяє максимізувати їх потенціал. Такий підхід допомагає тренерам оптимізувати тренувальні програми та стратегії підготовки для кожного спортсмена[10].

Дуже важливо, що дослідження враховує індивідуальні властивості кожного боксера, такі як фізична схильність, технічні здібності, психологічна стійкість тощо. Це може позитивно вплинути на ефективність тренувальних програм та відповідати потребам кожного спортсмена.

Діловий підхід до підготовки також дозволяє більш точно визначити потреби та слабкі місця кожного члена спортивного колективу. Це може сприяти більш успішним тренуванням та виступам на змаганнях.

Обговорення результатів дослідження може також включати в себе рекомендації для тренерів та спортсменів з приводу покращення підготовки та досягнення більших результатів у боксі. Детальне вивчення індивідуальних особливостей кожного боксера може стати ключовим чинником для успіху в цьому виді спорту[15].

Загалом, дослідження методики підготовки спортивного колективу боксерів з урахуванням їх індивідуальних властивостей є важливим внеском у розвиток боксу та підготовку спортсменів, і воно заслуговує на увагу спортивної громадськості та тренерських штабів.

Розглянувши результати дослідження, можна зробити кілька ключових висновків та важливість для спортивного колективу боксерів. В першу чергу це індивідуальний підхід до кожного спортсмена в колективі, Тренери мають можливість адаптувати тренувальні програми до фізичних та психологічних характеристик кожного боксера. Це може сприяти збільшенню ефективності підготовки і покращенню результатів на змаганнях. Враховуючи індивідуальні властивості досліджень включають в себе аналіз індивідуальних властивостей боксерів, таких як фізична схильність, технічні здібності, психологічна стійкість. Це може допомогти тренерам ліпше розуміти потреби та можливості кожного спортсмена. Оптимізація тренувальних програм, результати досліджень

служать основою для оптимізації тренувальних програм. Тренери можуть підлаштовувати тренувальні завдання, режим та навантаження для кожного боксера на основі їх індивідуальних потреб. Покращення результатів на змаганнях, індивідуальний підхід і врахування індивідуальних властивостей може позитивно вплинути на результати боксерів. Спортсмени, які мають індивідуальну підготовку, можуть бути більш підготовленими та успішними на рингу. Дослідження може надати рекомендації для тренерів та спортсменів щодо досягнення кращих результатів у боксі. Вони можуть включати в себе підходи до тренувань, режими відпочинку, харчування та психологічну підготовку[18].

Загалом, дослідження методики підготовки спортивного колективу боксерів з урахуванням індивідуальних властивостей відкриває нові можливості для покращення підготовки та досягнення високих результатів у боксі. Такий підхід може стати ключем до успіху як для окремих спортсменів, так і для всього колективу.

Висновок до третього розділу

У ході виконання дипломної роботи були досліджені та висвітлені теоретичні аспекти підготовки спортивного колективу боксерів з акцентом на урахуванні їх індивідуальних властивостей. Дослідження показало, що успішність тренувального процесу та досягнення високих результатів у боксі суттєво залежать від індивідуальних особливостей кожного спортсмена.

Вперше в роботі виникло питання врахування індивідуальних особливостей у підготовці боксера, що включає фізичну підготовку колективу, техніку, тактику та психологічну стійкість кожного спортсмена. Для досягнення цілей були розроблені індивідуальні програми тренувань, які враховують сильні та слабкі сторони кожного боксера.

Основною частиною роботи було вивчення біомеханічних закономірностей атакуючих ударів та їх вплив на результативність. Важливо було отримати різницю у фізичних показниках, технічних навичках та

психологічних особливостях кожного боксера, розробити програми тренувань, які сприяють вдосконаленню їх технічної майстерності.

Крім того, дослідження показало важливість аналізу та оцінки моторних активів суперників та здатності боксерів до екстраполяції та моделювання їхніх дій. Це сприяє ефективному контролю над ситуацією в поєдинку та має шанси на перемогу.

Загальний висновок полягає в тому, що теоретичні аспекти підготовки боксерів з урахуванням їх індивідуальних властивостей є ключовими для досягнення успіху в цьому виді спорту. Розробка та впровадження індивідуальних підходів до підготовки може сприяти вищій результативності та досягненню високих результатів у боксі.

ВИСНОВОК

У данному дослідженні було досліджено та розглянуто методи підготовки спортивного колективу боксерів з особливим акцентом на урахування їхніх індивідуальних властивостей. Дослідження показало, що успішність тренувального процесу та досягнення високих результатів у боксі суттєво залежать від індивідуальних особливостей спортсменів.

Методика підготовки боксерів повинна враховувати різноманітні аспекти, такі як фізичний стан, технічні навички, тактика та психологічна стійкість. Для досягнення цілей необхідно розробляти індивідуальні програми тренувань, які враховують сильні та слабкі сторони кожного спортсмена.

Ключовою частиною методики підготовки є вивчення біомеханічних особливостей атакуючих ударів та їх вплив на результативність. Важливо враховувати різницю в структурі та розмірах верхніх кінцівок, швидкості та сили ударів кожного боксера, а також розробляти програми тренувань, які вдосконалюють їх технічні навички.

Крім того, в дослідженні було визначено важливість розвитку м'язової сили, що впливає на стійкість тіла та ефективність виконання ударів. Також велика увага була приділена аналізу та оцінці моторних актів суперників та здатності боксерів до екстраполяції та моделювання їхніх дій.

Загальний висновок полягає в тому, що ефективна методика підготовки боксерського колективу вимагає індивідуального підходу до кожного спортсмена, урахування його унікальних властивостей та вдосконалення різних аспектів їхньої підготовки. Спільна робота тренерів та спортсменів на основі такої методики може сприяти досягненню високих результатів у світі боксу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. Інтернет наук. – метод. конф. Вип.10: X.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. 521 с.
2. Безверхня Г.В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.
3. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
4. О. Беліков, Л. Вострокнутов Психологічна і вольова підготовка боксерів юнацького віку. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. наук. пр. учасників X Міжнар. Інтернет наук.-метод. конф., Харків, 24-25 бер. 2015 р./ Нац. акад. Нац. гвардії України. Харків : НАНГУ, 2016 .Вип. 10. С. 56–64.
5. Лапінус Д.О. Психологічні особливості підготовки спортсменів-новачків у боксі / Дипломна робота.
6. О.В. Федик Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Редагування та упорядкування.-Івано-Франківськ: Інін,2013.-226 с.
7. . В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. С. 273
8. А. В. Черноколенко А.С.Авдієвський Формування індивідуального стилю боксера. Розробники: О.В. Шевченко, Дніпро.: Видавництво ПДАФКіС, 2018. - 38 с.
9. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
10. Музика Ф.В., Данилевич М.В., Мазепа М.А., Коритко З.І., Бас О.А., Жарська Н.В. Методичні рекомендації до підготовки та захисту кваліфікаційних робіт другого (магістерського) рівня: Галузь знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 227 «Фізична терапія та ерготерапія». Львів, 2020. – 60 с.

11. Удосконалення ударних рухів боксерів на основі використання тренажерних технічних засобів. Головна сторінка DSpace. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13490> (дата звернення: 26.10.2023).
12. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість студенток. Головна сторінка DSpace. URL: <http://ephshair.phdpu.edu.ua/handle/8989898989/6635> (дата звернення: 26.10.2023).
13. Штанагей. Д.В, формування індивідуальних стилів змагальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються у боксі, із врахуванням функціональної асиметрії, дисертація, кийв 2022, удк 796.83–055+796.093:612.821.1(043.3)
14. Мухін В.М. Фізична терапія. К. : Олімпійська література, 2010.
15. Сітовський А. М. С 41 Методика застосування терапевтичних вправ при порушенні діяльності опорно-рухового апарату: навч.-метод. посібн. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. 178 с.
16. Швесткова О. Ерготерапія: підручник. Київ, Чеський центр у Києві, 2019. Ерготерапія: підручник. Київ, Чеський центр у Києві, 2019.
17. Михайловська Н. С. Реабілітація пацієнтів із захворюваннями суглобів в практиці сімейного лікаря: навчальний посібник для студентів VI курсу медичного факультету за програмою навчальної дисципліни «Загальна практика сімейна медицина», спеціальності «Медицина» і «Педіатрія».Запоріжжя: ЗДМУ, 2021. 132 с
18. Тімченко К. І. Підвищення ефективності навчальнотренувального процесу юних боксерів, Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню магістра.
19. Методи досліджень у фізичному вихованні: навч. посіб. для студ. В. В Чижик., О. К. Дудник . Біла Церква: 2013 - 2 4 1 с.
20. Гриценко М. Г. Фізична підготовка у боксі на етапі попередньої базової підготовки, Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню магістра.

21. Никитенко А. О. Планування підготовки висококваліфікованих боксерів, Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств, Лекція з навчальної дисципліни ТiМОВС-СПВ для студентів 4 курсу спеціалізації «Бокс», Львівський державний університет фізичної культури.

22. імені В.Г. Короленка Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики Ф48 фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ. – Полтава, 2018. № 4. 152 с.

23. Шкретій Ю. М. «Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення», 15 - 16 грудня 2021 р.

24. Козир В М. «Система підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах», кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, міністерство освіти і науки України національний університет фізичного виховання і спорту України кафедра спортивних єдиноборств та силових видів спорту, Київ 2022

25. Омар А. М. Підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів при підготовці до головних змагань, 24.00.01 олімпійський і професійний спорт, Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту, УДК 796.83.015, Київ 2014

26. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорт в Україні, Збірник наукових праць I V Всеукраїнської інтернет - конференції «КОЛІР НАУКИ» 29 січня 2021 року, Міністерство освіти і науки України Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського Факультет фізичного виховання і спорту Кафедра теорії і методики фізичного виховання, Вінниця 2021.

27. Міжнародна класифікація функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я: МКФ Дані каталогізації публікацій бібліотечної служби ВОЗ. 2018. 256 с.

28. Тімченко Костянтин, Ворона Віта. Особливості навчально-тренувального процесу юних боксерів: матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції. 2021. С. 170–174.

29. Tong-Iam R, Rachanavy P, Lawsirirat C (2017) Kinematic and kinetic analysis of throwing a straight punch: the role of trunk rotation in delivering a powerful straight punch. *J Phys Educ Sport* 17(4):2538–2543. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.04287>.
30. Савчин М. Тренованість боксера та її діагностика. Київ: Нора-прінт, 2013. 220 с.
31. Романенко М. І. Бокс. Київ: “Вища школа”, 2014. 269 с
32. Остьянов В. Н., Гриб А. І., Копачко О. В. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. №12. С. 94–98.
33. Никитенко С. А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Львів: ЛДІФК, 2011. 20 с.
34. Никитенко А. О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Львів: ЛДІФК. 2016. 174 с.
35. Назимок В. В. Особливості навчально-тренувального процесу у боксерів. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. в ЗБ. Наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 2(34), ч. 8. С. 165-172.
36. Задорожна О. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 1. С. 13-24. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2019_1_3.
37. М. О. Діленья, В. Н. Ост'янов, Г. І. Комісаренко, І. А. Гурович, Ю. В. Шевчук Бокс: Жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціаліз. дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2008. 58 с.

38. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів: ЛДІФК, 2004. 190 с.
39. Нікітенко С.А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки: дис. канд. наук. з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2001. 190 с.
40. Нікітенко А.О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: дис. . канд. пед. наук: 24.00.01. Київ, 1996. 174 с.
41. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 208 с.
42. Прозар М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор : навчальнометодичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III - IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей. Кам'янець – Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. – 198 с.
43. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В.М.Костюкевич Вінниця: Планер, 2014–616 с.
44. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО, 1996.
45. Aksutin, V. V., and Korobeynikov, G. V. (2014). Study of special capacity in boxers with different styles of fight. *Physical Education of Students*, 18(5), 3-7.
46. Bakinde, S. T. (2022). Educating aerobic exercise and skill-related fitness of athletes in University of Ilorin. *Indonesian Journal of Multidiciplinary Research*, 2(1), 195-202.
47. Calixtro Jr., V. L. (2021). Health status and job performance of physical education instructors in higher education institutions. *Indonesian Journal of Educational Research and Technology*, 1(2), 71-76
48. Singh J (2018) Comparison of mental toughness between national level and state level male boxing players. *Int J Health Phys Educ Comput Sci Sports* 30(1):63–66

49. Kiprich, S. B., and Berinchik, D. Y. (2015). Specific descriptions of functional providing of the special endurance of boxers. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 19(3), 20-27.
50. Kiprych, S. V. (2014). Control system improvement of qualified boxers based assessment system change reaction cardiorespiratory during the immediate preparation for competition. *Physical Education of Students*, 18(4), 26-31.
51. Kiprych, S. V., Donets, A. V., and Makhdi, O. A. (2013). Improvement of management by training process of boxers at a stage of direct preparation for competitions. *Physical Education of Students*, 17(6), 20-24.
52. Korobeynikov, G. V., Aksutin, V. V., and Smoliar, I. I. (2015). Connection of boxers' combat styles with psycho-physiological characteristics. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 19(9), 33-37.
53. Liu, Y. Q. (2015). Experimental substantiation of methodic of 11-13 years old boxers' coordination development. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 19(6), 14-22.
54. Martsiv, V.P. (2014). Comparative analysis of competitive activity parameters of amateur boxers high qualification. *Physical Education of Students*, 6, 41-44.
55. Nykytenko, A. O., Nikitenko, S. A., Busol, V. V., Nykytenko, A. A., Velychkovych, M. R., and Martciv, V. P. (2013). Intercommunications of indexes of speed and power qualities of sportsmen single combat on the stage of the specialized base preparation. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 1, 49-55.
56. Ost'ianov, V. N., Grib, A. I., and Kopachko, O. V. (2010). Sorevnovatel'naia deiatel'nost' bokserov tiazhelykh i legkikh vesovykh kategorij [Competition functioning of heavy and light weight categories' boxers]. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 12, 94-98.
57. Pavelec, O. J., Ostyanov, V. N., and Maydanyuk, O. V. (2013). Model features as the basis of preparation of boxers individualization principal level (elite).

Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 10, 46-49.

58. Rosete, E. N., Candelon, Z. G., Gandal, A., Falle, J. A., and Vivencio Jr, L. C. (2022). Sports facilities and equipment: Availability and students' satisfaction in the physical education classes. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Research*, 2(2), 377-380.
59. Ayan V (2020) The study of the body mass index and somatotype of an elite female boxer (a longitudinal study). *PJSS* 7(6):1538–1541
60. Buško K (2019) Biomechanical characteristics of amateur boxers. *Archives of Budo. Health Promot. Arch Budo Health Promot Prev* 15:23–31
61. Chen X, Zhang G, Yin X et al. (2019) The relationship between self-efficacy and aggressive behavior in boxers: the mediating role of self-control. *Front Psychol* 10:212. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00212>.
62. Aktaş S, Tatlici A, Çakmakçı O (2019) Determination of isokinetic strength of upper and lower body of elite male boxers. *Turk J Sports Med* 21(2):188–191. <https://doi.org/10.15314/tsed.600645>.
63. Cunniffe B, Ellison M, Loosemore M et al. (2017) Warm-up practices in elite boxing athletes: Impact on power output. *J Strength Cond Res* 31(1):95–105. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001484>.
64. El-Oujaji S, Provot T, Bourgain M et al. (2019) Difference of stability between two elite boxing groups: a preliminary study. *Comput Methods Biomech Biomed Eng* 22(Suppl. 1):S481–S483. <https://doi.org/10.1080/10255842.2020.1714989>.
65. Frey G (2000) Il problema della periodizzazione nei giochi sportivi e negli sport individuali. *SDS* 19(50):28–36
66. Han TS, Callis TG, Sharma P et al. (2020) Secular trends in adiposity and musculoskeletal dimensions of elite heavyweight boxers between 1889 and 2019. *Sport Sci Health* 16(2):249–255. <https://doi.org/10.1007/s11332-019-00598-2>.
67. Kapo S, El-Ashker S, Kapo A et al. (2021) Winning and losing performance in boxing competition: a comparative study. *J Phys Educ Sport* 21(3):1302–1308. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.03165>.

68. Kim KJ, Lee SB, Park S (2018) Effects of boxing-specific training on physical fitness and punch power in Korean national boxers. *Exerc Sci* 27(4):296–302. <https://doi.org/10.15857/ksep.2018.27.4.296>.
69. Kumar D, Tyagi S (2019) Selected anthropometric characteristics as the predictors of performance in boxing. *J Manag Res Anal* 6(1):200–207
70. Loturco I, Bishop C, Ramirez-Campillo R et al. (2018) Optimum power loads for elite boxers: case study with the Brazilian national Olympic team. *Sports (Basel)* 6(3):95. <https://doi.org/10.3390/sports6030095>.
71. Malik P (2019) Assessment of psychological traits in medalists and non-medalists junior Indian boxers. *Int J Physiol Nutr. Int J Physiol Nutr Phys Educ* 4(2):440–443
72. Sienkiewicz-Dianzenza E, Maszczyk Ł (2019) The impact of fatigue on agility and responsiveness in boxing. *Biomed Hum Kinet* 11(1):131–135. <https://doi.org/10.2478/bhk-2019-0018>.
73. Singh J (2018) Comparison of mental toughness between national level and state level male boxing players. *Int J Health Phys Educ Comput Sci Sports* 30(1):63–66
74. Stone BL, Ashley JD, Kellawan JM et al. (2019) The effects of a short-term heat acclimation protocol in elite amateur boxers. In *Proc Physiol Soc* 43:PC103. The Psychological Society
75. TengriNews (2021) How much Kazakhstani boxers earned for world championship medals. <https://tengrinews.kz/boxing/skolko-zarabotali-kazahstanskie-bokseryi-medal-i-chempionata-453235/>. Accessed 25 Jul 2022
76. Wandee A, Benjapalakorn B (2018) The activity profiles of winning male amateur boxers in the 2012 Olympic Games. *J Exerc Physiol Online* 21(3):183–192
77. D.V. Safronov V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, Ukraine <https://orcid.org/0000-0002-9608-8670>.
78. D.V. Safronov V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, Ukraine <https://orcid.org/0000-0002-9608-8670>.

79. D.V. Safronov V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, Ukraine <https://orcid.org/0000-0002-9608-8670>.

80. D.V. Safronov V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, Ukraine <https://orcid.org/0000-0002-9608-8670>.