МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Бичков Андрій Олександрович

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ-ЮНІОРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

кваліфікаційна робота
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Особистий підпис здобувач Андрій БИЧКОВ

Науковий керівник кандидат біологічних наук, доцент Сергій ШИНКАРЬОВ

Завідувач кафедри кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Олександр МІЩЕНКО

Полтава – 2026

АНОТАЦІЯ

Бичков Андрій Олександрович. Удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів на етапі попередньої базової підготовки. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 2026 рік.

У кваліфікаційній роботі досліджено проблему удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів на етапі попередньої базової підготовки. Актуальність теми обумовлена зростаючими вимогами до рівня спортивної майстерності молодих боксерів та необхідністю розробки ефективних методик тренувань, що сприятимуть досягненню високих результатів у змаганнях.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності методики удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів віком 15-16 років.

Для досягнення поставленої мети було вирішено низку завдань: проаналізовано науково-методичну літературу з проблеми дослідження; визначено сучасний стан фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів; розроблено експериментальну методику тренувань; проведено педагогічний експеримент; проаналізовано та узагальнено отримані результати.

У дослідженні використано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи тестування фізичної та техніко-тактичної підготовленості, методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає в розробці та експериментальному обґрунтуванні комплексної методики, що поєднує спеціальні вправи для

розвитку витривалості, швидкості, сили, а також елементи техніко-тактичної підготовки, адаптовані до вікових особливостей юніорів.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що розроблена методика може бути впроваджена в тренувальний процес спортивних шкіл та секцій боксу для підвищення ефективності підготовки юних спортсменів.

Ключові слова: бокс, боксери-юніори, фізична підготовленість, техніко-тактична підготовленість, базова підготовка, методика тренувань.

ABSTRACT

Andrii Bychkov. Improving the Physical and Technical-Tactical Preparedness of Junior Boxers at the Stage of Preliminary Basic Training. Qualification Scientific Paper as a Manuscript.

Qualification Paper for the Master's (Second) Level of Higher Education in the Field of Knowledge 01 – Education/Pedagogy, Speciality 017 "Physical Culture and Sports", State Institution "Taras Shevchenko Luhansk National University". Poltava, 2026.

The qualification paper investigates the problem of improving the physical and technical-tactical preparedness of junior boxers at the stage of preliminary basic training. The relevance of the topic is due to the increasing demands on the level of sports mastery of young boxers and the need to develop effective training methods that will contribute to achieving high results in competitions.

The aim of the work is the theoretical substantiation and experimental verification of the effectiveness of the methodology for improving the physical and technical-tactical preparedness of junior boxers aged 15-16.

To achieve this goal, a number of tasks were addressed: analysis of scientific and methodological literature on the research problem; determination of the current state of physical and technical-tactical preparedness of junior boxers; development of an experimental training methodology; conducting a pedagogical experiment;

analysis and generalization of the obtained results.

The following methods were used in the research: theoretical analysis and generalization of literary sources, pedagogical observation, pedagogical experiment, methods of testing physical and technical-tactical preparedness, and methods of mathematical statistics.

The scientific novelty of the work lies in the development and experimental substantiation of a comprehensive methodology that combines special exercises for developing endurance, speed, strength, as well as elements of technical-tactical training adapted to the age characteristics of juniors.

The practical significance of the research results is that the developed methodology can be implemented in the training process of sports schools and boxing sections to increase the effectiveness of preparing young athletes.

Keywords: boxing, junior boxers, physical preparedness, technical-tactical preparedness, basic training, training methodology.

ЗМІСТ

ВСТУП……..... 6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ-ЮНІОРІВ……. 10
1.1. Загальна характеристика етапу попередньої базової підготовки в боксі …… 10
1.2. Особливості фізичної підготовки боксерів-юніорів ……... 24
1.3. Особливості техніко-тактичної підготовки боксерів-юніорів …….. 28
1.4. Аналіз сучасних підходів до тренувального процесу боксерів-юніорів (вітчизняний та зарубіжний досвід) …….. 33
Висновки до розділу 1 …….. 40
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ ……. 42
2.1. Методи, організація, етапи дослідження…….. 42
2.2. Результати оцінки вихідного рівня фізичної підготовленості боксерів-юніорів ……... 44
2.3. Результати оцінки вихідного рівня техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів …….. 46
2.4. Зміст та організація експериментальної методики удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів…… 48
2.5. Динаміка показників фізичної підготовленості боксерів-юніорів в процесі педагогічного експерименту…….. 51
2.6. Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів в процесі педагогічного експерименту…….. 54
2.7. Обговорення результатів дослідження та розробка практичних рекомендацій…….. 56
Висновки до розділу 2 ……. 59
ВИСНОВКИ……. 61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 66
ДОДАТКИ……..……..... 75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Бокс є одним із найпопулярніших і водночас найскладніших видів спортивних єдиноборств, що вимагає від спортсмена гармонійного розвитку фізичних якостей, володіння техніко-тактичною майстерністю, високої психоемоційної стійкості та стратегічного мислення. Відмінною рисою цього виду спорту є динамічність, високий рівень фізичного і психологічного навантаження, а також необхідність прийняття рішень в умовах обмеженого часу.

Особливої уваги в системі багаторічної підготовки боксерів заслуговує етап попередньої базової підготовки, оскільки саме на цьому етапі закладається фундамент для формування технічних, тактичних та фізичних компонентів спортивної майстерності. Сучасні дослідники (Ільїн, 2021; Колесников, 2019 та ін.) наголошують, що від якості підготовки боксерів-юніорів на цьому етапі значною мірою залежить їх подальший спортивний розвиток, стабільність змагальної діяльності та здатність до подолання фізичних і психологічних навантажень.

Науковці (Платонов, 2019; Вільчковський, 2020) підкреслюють, що систематичне й методично обґрунтоване навчання юних спортсменів віком 15-16 років є критично важливим для формування фундаментальних елементів техніки ведення бою, розвитку спеціальних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, координації) та набуття змагального досвіду.

Сучасний бокс вимагає від спортсменів не лише високого рівня фізичної підготовленості, а й досконалого володіння техніко-тактичними діями, що є запорукою успіху на міжнародній арені. Особливе значення це набуває на етапі підготовки юніорів, адже саме в цьому віковому періоді закладається фундамент майбутніх досягнень. Незважаючи на значний накопичений досвід у тренувальному процесі боксерів, існуючі методики часто не повною мірою враховують вікові та індивідуальні особливості

розвитку юних спортсменів, що може призводити до стагнації у їхньому прогресі або навіть до спортивних травм. Це створює нагальну потребу в удосконаленні системи підготовки, зокрема, у розробці та впровадженні інноваційних підходів до фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів на етапі попередньої базової підготовки. Недооцінка або недостатнє використання науково обґрунтованих методик у цьому віковому сегменті призводить до нереалізованого потенціалу молодих спортсменів та зниження конкурентоспроможності нашої школи боксу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні науково-методичні підходи до фізичної та техніко-тактичної підготовки боксерів-юніорів.
2. Визначити вихідний рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів віком 13-15 років на етапі попередньої базової підготовки.
3. Розробити та обґрунтувати експериментальну методику удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики в умовах тренувального процесу.

Об’єкт дослідження – процес спортивної підготовки боксерів-юніорів.

Предмет дослідження – методика удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та завдань були використані такі методи:

– Теоретичні: аналіз та узагальнення даних науково-методичної

літератури, дисертаційних робіт, монографій з проблем спортивного тренування в боксі, вікової фізіології та психології, що дозволило визначити ступінь розробленості теми та сформувати теоретичну базу дослідження.

– Емпіричні: педагогічне спостереження застосовувалось для вивчення реального тренувального процесу, контролю за виконанням вправ та фіксації типових помилок; педагогічне тестування використовувалось для об’єктивної оцінки рівня розвитку фізичних якостей та техніко-тактичних навичок боксерів-юніорів (кількість і точність ударів, захисні дії); педагогічний експеримент був основним методом перевірки ефективності розробленої методики, передбачав порівняння динаміки показників контрольної та експериментальної груп; математичної статистики: застосовувались для кількісного аналізу отриманих даних, розрахунку середніх значень, стандартних відхилень, t-критерію Стьюдента для оцінки достовірності відмінностей між групами до та після експерименту.

Наукова новизна одержаних результатів. Вперше теоретично обґрунтовано та експериментально доведено ефективність комплексної методики удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів віком 15-16 років на етапі попередньої базової підготовки, яка враховує специфіку їхнього вікового розвитку та особливості боксерської діяльності. Уточнено провідні показники фізичної та техніко-тактичної підготовленості, які є найбільш інформативними для оцінки рівня розвитку боксерів-юніорів на даному етапі. Доповнено систему засобів та методів тренування, що сприяють цілеспрямованому розвитку спеціальної витривалості, швидкості рухової реакції та точності ударних дій у юніорів.

Практичне значення одержаних результатів. Розроблена та апробована методика удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості може бути безпосередньо впроваджена у тренувальний процес дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих навчальних закладів та секцій боксу.

Результати дослідження надають тренерам конкретні рекомендації

щодо планування та корекції тренувальних програм для боксерів-юніорів, що дозволить підвищити ефективність підготовки та досягти вищих спортивних результатів. Матеріали роботи можуть бути використані в освітньому процесі для підготовки здобувачів освіти спеціальності «Фізична культура і спорт», підвищення кваліфікації тренерів та фахівців у галузі боксу.

Апробація результатів дослідження. За результатами кваліфікаційного дослідження взята участь та виступ на пленарному засіданні у VI Регіональній науково-практичній інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 року) «Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку» за обсягом часу 15 годин/0,5 кредити (ECTS), сертифікат № 6/0602 (додаток А), яка проходила у Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» та опубліковано тези у збірнику матеріалів конференції на тему «Теоретичні та практичні аспекти підготовки боксерів-юніорів на етапі початкового спортивного вдосконалення» (Бичков А. О. Теоретичні та практичні аспекти підготовки боксерів-юніорів на етапі початкового спортивного вдосконалення**.** *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку.* Збірн. Матер. VI Регіональної наук.-практ. конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: ДЗ «Луганський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка». 2025. С. 63-65. URL: https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131).

Структура роботи. Представлена кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури і додатків.

Робота викладена на 76 сторінках, має таблиці, рисунки, додатки. У списку використаної літератури 72 літературних джерела, використані при виконанні кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ-ЮНІОРІВ

1.1. Загальна характеристика етапу попередньої базової підготовки в боксі

Бокс, як один із найбільш складних і варіативних видів спортивних єдиноборств, характеризується постійним конфліктним взаємовідношенням суперників у динаміці бою, що супроводжується надзвичайно високим психоемоційним напруженням та комплексним фізіологічним впливом на організм атлета. Ця специфіка зумовлює виняткові вимоги до багатокомпонентної підготовленості спортсмена: від досконалих фізичних якостей та техніко-тактичної майстерності до стійкої психічної готовності та високих морально-вольових характеристик.

У цьому контексті психофізична підготовленість набуває першочергового, провідного значення, оскільки саме вона інтегрує психічні процеси (увага, реакція, оперативне мислення) з моторними функціями, забезпечуючи ефективну адаптацію до швидкоплинних змагальних ситуацій. Незважаючи на визнання цієї інтегративної ролі, методичні аспекти удосконалення саме психофізичної підготовленості та розвитку пов'язаних з нею спеціальних здібностей, які є домінантними для досягнення успіху у боксі, досі потребують подальшого ретельного науково-методичного вивчення та конкретизації (Бурла та соавт., 2017).

Таким чином, природа рухової функції людини, яка включає рухові навички та рухові якості, обумовлює необхідність виділення у структурі спортивного тренування двох основних й взаємозалежних, напрямків: технічної підготовки, спрямованої на навчання та вдосконалення рухових навичок та фізичної підготовки, орієнтованої на розвиток рухових якостей.

Потужним стимулом до розвитку системи підготовки спортсменів стало відродження Олімпійських ігор, створення міжнародних спортивних федерацій з олімпійських видів спорту та поширення їх діяльності на формування системи змагань, уніфікацію правил їх проведення і вимог до спортивних будов та інвентарю. Це разом зі збільшенням популярності й масовості спорту, підвищенням уваги до фізичного виховання населення стимулювало розвиток наукових досліджень у сфері теоретико-методичних і медикобіологічних основ підготовки спортсменів, підготовку кваліфікованих представників фізичного виховання та тренерів з різних видів спорту. З більшості видів спорту підготовка проводилася спортсменами самостійно, на основі власного досвіду й наслідування відомих спортсменів. Керівниками команд, як правило, були колишні спортсмени, які займалися переважно організаторськими питаннями. Не було тоді і спеціальних навчальних закладів, у яких могли б готувати викладачів фізичного виховання і тренерів, створювати ефективні методики, видавати навчальні посібники та ін. (Бурла та соавт., 2017, с. 16).

Розвитку системи підготовки спортсменів останніми роками багато в чому сприяло розширення дослідів у галузі спортивної біології, а саме розділів, пов’язаних зі структурою м’язової тканини, особливостями регуляції та енергозабезпечення м’язового скорочення, адаптацією різних функціональних систем до екстремальних умов зовнішнього середовища. Ці дані у низці випадків призвели до принципової корекції, а в деяких випадках і перегляду деяких, здавалось, усталених закономірностей і принципів підготовки спортсменів (Бурла та соавт., 2017, с. 19).

Сучасна теорія підготовки спортсменів, що спирається на методологію інтегрованих підходів, а також на можливості суміжних дисциплін, дозволяє забезпечити таку систематизацію знань, що відрізнялася б функціональною повнотою і внутрішніми суперечностями. Принципове значення для формування системи знань у сфері підготовки спортсменів і їх реалізація на практиці охоплюють концептуальні положення олімпійської підготовки,

орієнтованої, з одного боку, на повне використання природних задатків кожного спортсмена для досягнення їх максимально доступних результатів, а з іншого – на демонстрацію цих результатів у головних змаганнях, насамперед, на Олімпійських іграх (Бурла та соавт., 2017, с. 21).

Підготовка юних спортсменів є комплексним і багаторічним педагогічним процесом, що вимагає системного підходу та інтеграції як спеціалізованих тренувальних, так і важливих нетренувальних компонентів. Цей процес охоплює не лише безпосередні фізичні навантаження та вдосконалення навичок, але й широкий спектр факторів, що формують особистість атлета: оптимальний ритм життя, цілеспрямоване виховання, проведення освітніх заходів (як-от лекції та бесіди на політичні, естетичні та інші соціально значущі теми), а також розвиток самостійної роботи та інтелектуальних здібностей, зокрема через роботу з літературою. Ключовим елементом також є змагальна діяльність, яка слугує і засобом підготовки, і контролем її ефективності. Лише завдяки органічному поєднанню усіх цих форм і умов забезпечується всебічний розвиток особистості юного спортсмена, що, своєю чергою, формує необхідний і достатній ступінь його комплексної готовності до майбутніх спортивних досягнень (Бубка, Платонов, 2018).

Головна мета спортивної підготовки полягає у послідовному й науково обґрунтованому досягненні максимально можливого індивідуального рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, який мусить бути чітко обумовлений специфікою обраного виду спорту та високими вимогами боротьби за найвищі результати в змагальній діяльності.

Попередня базова підготовка у боксі є критично важливим етапом у довгостроковій спортивній кар’єрі атлета. Вона закладає фундамент для подальшого спеціалізованого розвитку, формуючи необхідні фізичні якості, технічні навички та психологічну стійкість. Цей період, як правило, охоплює перші роки занять боксом і характеризується мультивекторним підходом до тренувального процесу, що відрізняється від етапів спортивного

вдосконалення та вищої спортивної майстерності.

Сучасні дослідженнями в галузі методики тренування боксерів в українських спортивних університетах займається низка викладачів, науковців та тренерів. Вони зосереджуються на оптимізації тренувального процесу, спеціальній фізичній підготовці, функціональному стані та відновленні (Зав'ялов, 2023).

Науковці Львівського державного університету фізичної культури:

Мисишин Петро та Окопний Андрій – співпрацюють у дослідженні питань удосконалення спеціальної фізичної підготовки боксерів, зокрема професіоналів, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Соснівський Дмитро – відомий тренер та фахівець, який часто бере участь у наукових публікаціях, присвячених методиці підготовки боксерів, і асоційований із Львівською школою боксу та ЛДУФК.

Кличко Віталій Володимирович має ступінь доктора наук з фізичного виховання і спорту. Хоча його наукова робота є дещо ширшою, його дисертація присвячена вивченню методик відновлення спортсменів після травм, що є невіддільною частиною тренувального процесу в боксі.

Олександр Усик здобув ступінь доктора філософії. Його дисертація стосується адміністративно-правового забезпечення міжнародного співробітництва у сфері фізичної культури та спорту, що відображає його зацікавленість у науковому підході до спортивної сфери.

Крім того, наукові роботи з методики тренування боксу регулярно публікують дослідники з Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) та Харківської державної академії фізичної культури (ХДАФК), а також фахівці, пов'язані з кафедрами фізичного виховання та єдиноборств у регіональних університетах (Полтавський НПУ та Прикарпатський НУ).

Основною метою попередньої базової підготовки є формування широкого спектру рухових навичок та розвиток загальних фізичних якостей,

що є передумовою для успішного освоєння специфічних боксерських технік. Як зазначають Мисишин Петро та Окопний Андрій, на цьому етапі необхідно приділяти увагу не лише фізичному, а й психологічному аспекту підготовки, виховуючи дисциплінованість, цілеспрямованість та вольові якості. Серед ключових завдань попередньої базової підготовки виділяють:

- Розвиток загальної та спеціальної витривалості.
- Зміцнення опорно-рухового апарату.
- Формування базових координаційних здібностей.
- Вивчення основних технічних елементів боксу (стійки, пересування, удари, захисти).
- Виховання морально-вольових якостей.
- Оволодіння правилами змагань та етикою боксу.

Етап попередньої базової підготовки є одним з ключових у багаторічному процесі спортивного вдосконалення боксерів. Згідно з більшістю спортивних класифікацій, він охоплює віковий діапазон 13-15 років (юніори), наступаючи після етапу початкової підготовки та передуючи етапу спеціалізованої базової підготовки (Бубка, Платонов, 2018).

Головною метою етапу попередньої базової підготовки є створення міцного фундаменту для подальшого зростання спортивної майстерності. Це досягається через гармонійний фізичний розвиток та підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; освоєння базового арсеналу технічних прийомів (ударів, захистів, пересувань) та формування первинних тактичних навичок; укріплення здоров’я та формування стійкої мотивації до занять боксом.

Системний підхід до спортивної підготовки вимагає її логічного розподілу на відносно автономні, проте взаємозалежні складові – технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну підготовленість. Така структуризація є необхідною для упорядкування загального розуміння спортивної майстерності, дозволяючи систематизувати методи та засоби, спрямовані на вдосконалення кожної з них, а також забезпечує ефективну

систему контролю й керування процесом спортивного вдосконалення. Слід підкреслити, що, незважаючи на диференціацію в тренувальному процесі, у реальній змагальній діяльності жодна з цих сторін не функціонує ізольовано. Навпаки, всі вони органічно інтегруються у складний, єдиний комплекс, що слугує єдиній меті – досягненню максимально високих спортивних результатів (Зав'ялов, 2023).

Ступінь інтеграції та ефективності поєднання окремих елементів підготовки (технічної, фізичної, тактичної тощо) у єдиному комплексі, а також їх взаємозв'язок і взаємодія, підпорядковуються фундаментальним закономірностям формування функціональних систем. Ці системи завжди спрямовані на досягнення конкретного кінцевого результату, який є унікальним для кожного виду спорту та специфічного компонента тренувальної чи змагальної діяльності.

Ключовим принципом тут є взаємозумовленість: необхідно усвідомлювати, що якість і рівень вдосконалення кожної окремої сторони підготовленості безпосередньо залежать від досягнутого ступеня розвитку інших сторін, вони визначаються ними та, своєю чергою, впливають на їхній загальний рівень.

Наприклад, технічна майстерність спортсмена не може бути розвинена ізольовано; її вдосконалення критично залежить від рівня розвитку рухових якостей, таких як вибухова сила, швидкість реакції та рухів, необхідна гнучкість суглобів, а також загальні та спеціальні координаційні можливості. Таким чином, технічне виконання є органічним інтегратором всіх фізичних якостей (Зав'ялов, 2023).

Рівень розвитку рухових якостей, наприклад, витривалості, демонструє тісний зв'язок з низкою інших ключових компонентів підготовки. Він безпосередньо залежить від економічності техніки виконання рухів, психічної стійкості спортсмена до прояву втоми та його здатності ефективно реалізовувати раціональну тактичну схему змагальної боротьби навіть у вкрай важких умовах.

З іншого боку, тактична підготовленість є багатофакторною, вона не лише відображає здатність спортсмена до сприйняття й оперативної переробки інформації, а також уміння розробляти ефективний тактичний план і знаходити оптимальні шляхи вирішення рухових завдань відповідно до поточної ситуації. Її якість також критично визначається зовнішніми факторами, як-то високий рівень технічної майстерності, загальна функціональна підготовленість, а також необхідні вольові та особистісні якості сміливість, рішучість і цілеспрямованість (Задорожна, Бріскін та ін., 2019).

Технічно й фізично підготовлений боксер зможе невимушено, швидко й легко виконувати самі складні й різноманітні дії.

На етапі попередньої базової підготовки вирішуються такі пріоритетні завдання:

1. Фізична підготовка.

Розвиток основних рухових якостей. Акцент робиться на швидкісно-силових якостях, загальній витривалості, гнучкості та спритності. Створюється широка база функціональної підготовленості.

Прирости показників ЗФП: значне підвищення рівня загальної фізичної підготовленості для забезпечення адаптації організму до спеціалізованих навантажень.

2. Технічна підготовка.

Рівень технічної підготовки боксера є основним компонентом у формуванні індивідуальної манери бою. Чим вище технічний клас боксера, тим яскравіше технічно й фізично підготовлений боксер зможе невимушено, швидко й легко виконувати самі складні й різноманітні дії.

Освоєння техніки: поглиблене вивчення та закріплення основної техніки боксу (прямі, бічні, знизу удари; захисти відходом, підставкою, нахилом, нирком).

Формування «школи боксу», доведення базових рухів до автоматизму, що забезпечує раціональну та економічну техніку ведення бою.

3. Тактична підготовка.

Формування уявлень про дистанції бою, роботу першим та другим номером, вміння використовувати захисти для організації контратаки.

Визначення та розвиток індивідуальних схильностей боксера (ігровий, силовик, темповик) та формування його індивідуальної манери ведення бою.

4. Психологічна підготовка: виховання вольових якостей (наполегливість, сміливість, рішучість) та здатності до самоконтролю; формування змагальної стійкості (Бичков, 2025).

Тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки має низку характерних особливостей.

Зберігається домінуюча роль загальної фізичної підготовки, але значно зростає частка спеціальної фізичної підготовки та спеціалізованих вправ. Співвідношення може бути приблизно 60% ЗФП на 40% на початку етапу, зі зміщенням до 50/50 до його завершення.

Загальний тренувальний обсяг значно зростає порівняно з початковою підготовкою. Інтенсивність залишається помірною, але підвищується її варіативність для стимулювання адаптаційних механізмів.

Змагання використовуються переважно як засіб підготовки та контролю освоєння техніко-тактичних навичок. Головна мета – набуття змагального досвіду, а не досягнення високих спортивних результатів будь-якою ціною.

Приділяється особлива увага дотриманню спортивного режиму, харчування, відновлення та профілактики травм, що є критично важливим у період інтенсивного фізичного розвитку юніорів (Задорожна, Бріскін та ін., 2019).

Етап попередньої базової підготовки є перехідним мостом від початкового навчання до спеціалізованого спорту. Його успішність визначається тим, наскільки міцним і різнобічним буде фізичний та техніко-тактичний фундамент, закладений у боксера-юніора.

Техніко-тактична підготовка боксерів-юніорів є вирішальним етапом

спортивного вдосконалення, що знаменує перехід від базового навчання до глибокої спеціалізації та формування індивідуальної манери ведення бою. На цьому етапі основна увага приділяється закріпленню та автоматизації всіх базових технічних елементів – ударів, захистів і переміщень, з наступним їхнім ускладненням у вигляді багатоланкових комбінацій, контрударів і серійної роботи, які повинні бути індивідуалізовані відповідно до антропометричних даних спортсмена та обраного ним стилю (Назимок, 2018).

Водночас тактична підготовка стає більш усвідомленою та гнучкою: юніорів навчають оперативно аналізувати дії суперника, складати раціональні тактичні плани на бій і, що найважливіше, гнучко їх змінювати залежно від ситуації, що склалася в ринзі. Для розвитку цієї гнучкості використовується моделювання змагальних ситуацій у спарингах із конкретними завданнями. Ключовим елементом є інтеграція техніки й тактики з фізичною та психічною підготовленістю, що вимагає тренування техніко-тактичної підготовки на тлі втоми для розвитку спеціальної витривалості та збереження швидкості прийняття рішень і економічності рухів протягом усього поєдинку, закладаючи цим міцну основу для майбутньої професійної кар’єри (Бичков, 2025).

Основна мета тактичної підготовки – закріплення й автоматизація індивідуальної техніки з урахуванням специфіки змагальної діяльності.

Юніори повинні досконало володіти всіма базовими елементами техніки (удари, захисти, переміщення), доводячи їх до автоматизму (м’язової пам’яті). На цьому етапі вдосконалюється індивідуальна техніка, яка відповідає фізичним даним (зріст, розмах рук), функціональним можливостям та обраній манері бою (наприклад, «ігровик», «нокаутер», «темповик»). Освоєння складних технічних комбінацій, контрударів, багаторівневих захисних дій і серійної роботи в атаці та захисті. Тренування техніки в умовах, які максимально імітують реальний поєдинок (різні дистанції, несподівана зміна темпу, робота проти різних стилів).

Тактика в юніорському віці стає більш усвідомленою, гнучкою та креативною. Розвиток уміння оперативно сприймати й аналізувати інформацію про суперника (зріст, стійка, манера пересування, улюблені удари) безпосередньо під час поєдинку. Навчання складанню раціонального тактичного плану на бій, який ґрунтується на власних сильних сторонах та слабкостях опонента. Тренування здатності оперативно змінювати тактичний малюнок бою відповідно до ситуації, що склалася, або дій суперника. Це включає вміння «переключатися» з атаки на захист, із ближньої дистанції на середню. Відпрацювання тактичних завдань в умовах психологічного тиску та втоми, що допомагає зберегти раціональність рішень наприкінці бою. Використання спарингів із завданнями (наприклад, працювати тільки другим номером, або тільки на ближній дистанції, або контрударами), що розвиває тактичне мислення в різних умовах.

Особливе значення має об’єднання техніки, тактики, фізичної та психічної підготовленості в єдине ціле. Тренування техніко-тактичних дій на тлі втоми, щоб забезпечити економічність і ефективність рухів протягом усіх раундів (особливо важливим є темпова витривалість). Відпрацювання техніки і тактики у максимально швидкісному режимі (швидкість удару + швидкість реакції + швидкість переміщення). Застосування сучасних методів контролю, які вимірюють кількість точних влучень і ефективність захисних дій у тренувальних та змагальних поєдинках.

Тривалість етапу попередньої базової підготовки може варіюватися залежно від віку початку занять та індивідуальних особливостей спортсмена. Зазвичай, він охоплює молодший та середній шкільний вік.

Науковці, такі як В. Назимок (2018), А. Никитенко, В. Бусол (2021) та ін. підкреслюють важливість врахування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей у дітей та підлітків. Наприклад, для розвитку гнучкості та координації існують оптимальні вікові рамки, ефективне використання яких дозволяє досягти максимальних результатів. Тренувальні навантаження на цьому етапі повинні бути помірними та відповідати віковим можливостям,

уникаючи надмірної спеціалізації та перевантажень, які можуть призвести до перевтоми та втрати інтересу до спорту.

Зміст тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки характеризується широким використанням загальнорозвиваючих вправ, рухливих ігор, елементів інших видів спорту (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри) поряд з основними боксерськими вправами.

А. Бичков (2025), А. Воронцов (2022) та ін. наголошують на необхідності інтегрованого підходу, де загальна фізична підготовка є основою, а спеціальна фізична підготовка та технічна підготовка поступово збільшують свою частку.

Дослідники вирізняють наступні методи тренування.

- Метод рівномірного навантаження для розвитку загальної витривалості.
- Ігровий метод для підвищення емоційності занять та розвитку координації.
- Кругове тренування для комплексного розвитку фізичних якостей.
- Метод багаторазового повторення для засвоєння технічних елементів.
- Метод варіативних вправ для формування рухових стереотипів у різних умовах.

Роль тренера на етапі попередньої базової підготовки є ключовою. Він виступає не лише як наставник у спортивній підготовці, але й як педагог, який формує особистість спортсмена. Кваліфікація тренера, його педагогічні здібності та вміння знаходити індивідуальний підхід до кожного вихованця визначають успішність початкової підготовки. Тренер повинен не лише володіти глибокими знаннями в галузі боксу, а й розуміти основи спортивної фізіології, психології та педагогіки (Бичков, 2025).

На думку значної частини фахівців, надзвичайно перспективним напрямом підвищення ефективності тренувального процесу боксерів,

особливо на початкових етапах їхньої спортивної кар’єри, є впровадження системи постійного педагогічного контролю. Цей контроль має бути сфокусований на відстеженні динаміки змін основних параметрів загальної підготовленості спортсмена, що дозволяє вивчати їхній розвиток у межах конкретних тренувальних періодів. Такий підхід забезпечує своєчасне коригування навантажень і оптимізацію всього процесу.

Систематичні заняття боксом мають виражений позитивний вплив не лише на загальне зростання та розвиток організму, але й значно підвищують рівень фізичної підготовленості тих, хто займається. Численні наукові дослідження підтверджують, що юні боксери демонструють кращі результати у низці показників загальної фізичної підготовленості порівняно зі своїми однолітками, які беруть участь лише у стандартній шкільній програмі фізичної культури. Це випередження проявляється у таких тестах, як кількість віджимань, результати у стрибках у довжину з місця, час утримання вису на зігнутих руках на перекладині та інших. Таким чином, бокс є ефективним засобом для комплексного розвитку фізичних якостей молоді (Бичков, 2025).

Весь процес підготовки боксерів узгоджується із загальноприйнятими уявленнями про структуризацію багаторічного процесу спортивної підготовки, що передбачає виділення семи основних етапів: початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки; підготовки до вищих досягнень; максимальної реалізації індивідуальних можливостей; збереження вищої спортивної майстерності; поступового зниження досягнень.

Для ефективного проходження всіх етапів багаторічної спортивної підготовки традиційно застосовується система спортивного відбору, розроблена провідними фахівцями галузі. Ця система являє собою послідовний процес, що охоплює кілька ключових кроків: починаючи з тестування дітей на початкових етапах; потім прийом контрольних нормативів з метою коректного формування навчальних груп відповідного

рівня; і завершуючи переглядом та відбором найбільш перспективних юних спортсменів безпосередньо під час навчально-тренувальних зборів та змагальної діяльності.

Основною метою тренувальних занять юних боксерів на етапі початкової підготовки є їх своєрідне «твердження» у виборі спортивної спеціалізації, оволодіння основами техніки даного виду спортивних єдиноборств, а також зміцнення здоров’я і всебічний фізичний розвиток спортсменів-початківців. Основними методами тренування з юними боксерами є ігровий, повторний, рівномірний, круговий, контрольний, змагальний (Никитенко, Бусол, 2021).

Основними засобами підготовки на даному етапі підготовки є:

– рухливі ігри та ігрові вправи;

– загально-розвиваючі вправи;

– елементи акробатики і самострахування (перекиди, кульбіти, повороти та ін.);

– всілякі стрибки і стрибкові вправи;

– метання (легкоатлетичних снарядів, набивних, тенісних м’ячів та ін.);

– швидкісно-силові вправи (окремі та у вигляді комплексів);

– гімнастичні вправи для силової і швидкісно-силової підготовки;

– вивчення техніки боксу (обов'язкової програми техніко тактичних комплексів);

– комплекси вправ для індивідуальних тренувань.

Етап початкової базової підготовки є одним із найважливіших у багаторічному тренувальному процесі, оскільки саме він формує фундаментальну основу для подальшого успішного оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту (Назимок, 2018).

Водночас, цей етап пов’язаний із серйозною небезпекою перевантаження незміцнілого дитячого організму, особливо з огляду на вікове відставання в розвитку окремих вегетативних функцій. Фактори, що

вимагають обмеження тренувальних навантажень, включають недостатній рівень адаптації організму до систематичних фізичних навантажень; специфічні вікові особливості фізичного розвитку спортсменів; а також недостатній загальний обсяг сформованих рухових умінь та навичок.

На початковому етапі підготовки вкрай важливо інтегрувати в тренувальну програму комплекси спеціально-підготовчих вправ. Ці вправи мають бути максимально наближені за структурою до рухових дій, характерних для боксу. При цьому основний вплив цих засобів повинен бути спрямований на подальший розвиток тих фізичних якостей, які мають пріоритетне значення та є вирішальними саме для успішної змагальної діяльності у боксі (Назимок, 2018).

На етапі початкової підготовки недоцільно виділяти традиційні періоди тренування (підготовчий, змагальний, перехідний), оскільки цей етап сам по собі є своєрідним підготовчим періодом у загальній структурі багаторічної підготовки боксерів.

Отже, процес навчання руховим навичкам у юних боксерів має бути тісно поєднаний із паралельним розвитком необхідних фізичних якостей, що є запорукою успіху в обраному виді спорту. Важливо забезпечити, щоб навчальний процес відбувався концентровано, без тривалих перерв, при цьому пауза між заняттями не повинна перевищувати трьох днів. Більшість фахівців сходяться на думці, що на освоєння кожної окремої технічної дії або їхнього комплексу слід відводити від 15 до 25 тренувальних занять, приділяючи цьому навчальному елементу приблизно 30-35 хвилин протягом кожного заняття (Назимок, 2018).

При організації тренувань важливо усвідомлювати, що ефективність процесу навчання новим руховим навичкам перебуває у прямій залежності від досягнутого рівня розвитку фізичних якостей у спортсменів-початківців. Дослідження підтверджують цей зв’язок, наприклад, використання на початковому етапі занять (як у дзюдо, так і в боксі) значного обсягу вправ, спеціально спрямованих на розвиток швидкості та сили, суттєво сприяє

більш успішному формуванню та міцному закріпленню необхідних рухових навичок. Крім того, застосування ігрової форми виконання вправ повністю відповідає віковим особливостям дітей та підлітків і є ефективним засобом для успішної реалізації початкової підготовки юних боксерів (Никитенко, Бусол, 2021).

На етапі початкової підготовки контроль є необхідним інструментом для оцінки ступеня досягнення поставлених цілей і завдань. Цей контроль мусить бути комплексним, проводитися регулярно та своєчасно, ґрунтуючись виключно на об’єктивних критеріях.

Контроль ефективності технічної підготовки, як правило, здійснюється безпосередньо тренером шляхом оцінки виконання обов'язкової програми та прийому екзаменаційних заліків для присвоєння відповідного спортивного розряду.

Що стосується контролю ефективності фізичної підготовки, то він реалізується за допомогою спеціальних перевідних нормативів, які встановлені для кожного року навчання. Ці нормативи представлені тестами, що об'єктивно характеризують рівень розвитку основних фізичних якостей спортсменів (Никитенко, Бусол, 2021).

Етап попередньої базової підготовки в боксі є фундаментальним для подальшого успішного спортивного вдосконалення. Його правильна організація, з урахуванням науково-методичних рекомендацій та вікових особливостей спортсменів, дозволяє закласти міцний фундамент для формування майбутнього майстра спорту. Нехтування принципами та завданнями попередньої базової підготовки може призвести до обмеження спортивного потенціалу та передчасного завершення спортивної кар’єри.

1.2. Особливості фізичної підготовки боксерів-юніорів

Бокс справедливо вважається одним із найпопулярніших видів спорту у світі. За роки незалежності український бокс досяг лідируючих позицій на

світовій арені, причому цей успіх стосується як аматорського, так і професійного напрямків.

Заняття боксом сприяють всебічній фізичній підготовці спортсменів: під впливом тренувальних навантажень відбувається зміцнення опорно-рухового апарату та інтенсивний розвиток цілого спектру рухових якостей, серед яких особливо виділяються швидкість, швидкісно-силові показники, сила, а також точність і координація рухів. Як наслідок, це призводить до активізації всіх основних життєво важливих функцій організму.

Зважаючи на такий позитивний вплив на розвиток рухових і психічних функцій, а також на виховання моральних та вольових якостей, бокс слід розглядати не лише як самостійний вид спорту, а і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молоді.

Фізична підготовка є фундаментальною базою для досягнення високих спортивних результатів у боксі. У реальних умовах змагального поєдинку ефективний і тривалий прояв технічних, тактичних і психічних навичок та якостей боксера абсолютно неможливий без високого рівня його фізичної підготовленості. Таким чином, процес фізичної підготовки, який відбувається у нерозривній єдності з процесом удосконалення елементів техніки і тактики, становить одну з провідних ланок тренування в цілому (Огарь та ін., 2020).

Основна мета фізичного виховання молодших підлітків полягає у формуванні стійкої зацікавленості до систематичних занять спортивним чи оздоровчим тренуванням. Фізична підготовка у цьому віці переважно зосереджується на розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.

Водночас, важливим елементом виховання в цей період є становлення бійцівських якостей та спортивного характеру підлітка. Це передбачає розвиток його здатності до мобілізації внутрішніх резервів для подолання значних труднощів, формування психологічної стійкості перед невдачами та наполегливої працездатності для досягнення поставленої мети.

Фізична підготовка на етапі попередньої базової підготовки має специфічні особливості, зумовлені сенситивними періодами розвитку

рухових якостей, інтенсивним ростом організму юніорів та вимогами боксу як висококоординаційного та циклічно-ациклічного виду спорту (Огарь та ін., 2020).

Сукупність фізичних якостей спортсмена, включаючи витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість, стійкість, рівновагу, ритмічність та координованість є критично важливою передумовою для успішної спортивної діяльності.

Відповідно, педагогічне завдання тренера полягає у тому, щоб оптимально побудувати процес підготовки таким чином, аби забезпечити гармонійне поєднання тренувальних вправ, спрямованих на розвиток усіх перерахованих якостей, у пропорціях, необхідних саме для обраного виду спорту. Головна особливість цього етапу – збалансований розвиток усіх основних рухових якостей з акцентом на ті, що мають вирішальне значення в боксі (табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Пріоритетні завдання та розвиток рухових якостей

Рухова якість	Мета розвитку	Пріоритет (сенситивний період)
Швидкісно-силові	Збільшення потужності та вибуховості ударів, швидкість пересувань.	Високий (13-15 років є сприятливим для розвитку вибухової сили та швидкості).
Швидкість	Підвищення швидкості реакції та частоти рухів (тапінг).	Високий (розвиток швидкості досягає піку).
Спеціальна витривалість	Здатність підтримувати високу інтенсивність бою протягом усіх раундів (анаеробна ємність).	Помірний/високий (закладення аеробної бази для подальшого розвитку спеціальної витривалості).
Координаційні (спритність)	Точність, економічність рухів, здатність до швидкої перебудови.	Високий (продовжується вдосконалення складнокоординаційних навичок).

На етапі попередньої базової підготовки відбувається поступовий перехід від домінування загальної фізичної підготовки до збільшення частки спеціальної фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка (≈50-60%) спрямована на гармонійний розвиток організму, зміцнення опорно-рухового апарату та створення широкої функціональної бази. Засоби загальної фізичної підготовки включають кроси, прискорення, біг на середні дистанції (розвиток аеробної витривалості); ігрові види спорту: футбол, баскетбол, рухливі ігри (розвиток координації, реакції, спритності); гімнастика та акробатика: вправи на гнучкість, рівновагу, загальне зміцнення м’язів-стабілізаторів.

Спеціальна фізична підготовка (≈40-50%) спрямована на розвиток якостей, безпосередньо необхідних для боксу. Засоби спеціальної фізичної підготовки включають роботу на снарядах: боксерський мішок, груша-манекен, пневматична груша (розвиток сили, швидкості та точності ударів); стрибкові вправи зі скакалкою, набивними м’ячами (розвиток вибухової сили ніг та плечового поясу); спеціальні вправи з обтяженнями: набивні м’ячі, гантелі малої ваги (розвиток швидкості та потужності рухів, імітація ударів з обтяженням) (Огарь та ін., 2020).

Методика фізичної підготовки юніорів повинна враховувати вікові фізіологічні особливості.

1. Акцент на швидкісно-силову підготовку. Використання методу повторних зусиль з субмаксимальною швидкістю та помірним обтяженням (наприклад, невеликі гантелі, медбол). Широке застосування пліометричних вправ (стрибки, вистрибування) для розвитку вибухової сили, але з контролем ударного навантаження на суглоби. Уникати надмірного статичного та максимального силового навантаження, яке може негативно вплинути на ріст.

2. Розвиток витривалості. Застосування інтервального методу тренування високої інтенсивності, що імітує структуру боксерського раунду (робота 2-3 хвилини з активним чи пасивним відпочинком). Використання

колового тренування як основного методу комплексної ФП, що дозволяє одночасно розвивати силу, витривалість та швидкість.

3. Координація та спритність. Використання вправ із зміною напрямку, несподіваними сигналами та складними поєднаннями рухів (робота з реакційними м’ячами, координаційні драбинки). Складна робота зі скакалкою та боєм з тінню з включенням нетипових рухів.

Контроль: регулярне тестування рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки (наприклад, біг на 30/100 м, стрибок у довжину з місця, кількість віджимань/підтягувань, кількість ударів за 10-15 секунд) для об’єктивної оцінки ефективності тренувань.

Через високий темп росту та гормональну перебудову організм юніорів потребує достатнього часу на відновлення. Необхідно суворо дотримуватися принципів циклічності та суперкомпенсації, запобігаючи перетренованості.

1.3. Особливості техніко-тактичної підготовки боксерів-юніорів

Результат спортивної підготовки й термін збереження високого рівня спортивної форми у боксі залежить від багатьох факторів, одним з яких є побудова міцного фундаменту для нарощування техніко-тактичної підготовки та розвитку спеціальних фізичних здібностей спортсмена (Назимок, Гаврилова, 2024).

Техніко-тактична підготовка боксерів-юніорів включає освоєння базових рухів та ударів (технічна підготовка) і розробку стратегій і дій в бою (тактична підготовка). Це комплексна робота з розвитку спеціалізованих навичок, яка поєднує фізичні, технічні та тактичні компоненти для досягнення високих спортивних результатів.

Технічна підготовленість характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів, що відповідають особливостям даного виду спорту й забезпечують досягнення високих результатів. Бокс відноситься до видів спорту з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів.

Техніка бою має більш ніж півторамільйонний арсенал основних прийомів та їх модифікацій, які виливаються у складні техніко-тактичні дії (комбінації й контрприйоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховки партерів і самостраховки) (Назимок, Гаврилова, 2024).

Тактичні знання боксера – це уявлення про прийоми, види, форми тактики та їх використання в процесі тренування та змагання.

Тактичні вміння – дії, які диктуються тактичними знаннями: прогнозувати план суперника та змагальну ситуацію бою; здібність коректувати свій тактичний план у ході поєдинку.

Тактичні навички – цілісні тактичні дії, що реалізуються в процесі тренування та змагання.

Тактичне мислення боксера – це здібність приймати вірні тактичні рішення при дефіциті часу та високому психічному напруженні.

Тактична підготовка боксера – процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами та засобами їх реалізації в умовах змагань і поєдинків. Структуру тактичної підготовки в боксі складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому (Назимок, Гаврилова, 2024).

Завданнями тактичної підготовки є удосконалення навичок ведення поєдинків з різними суперниками і формування навичок участі у відповідальних змаганнях. Вивчається тактична підготовка проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій; тактика ведення поєдинку; техніка бою. Проводиться аналіз майстерності суперників, визначення положення в турнірній таблиці, розподіл сил.

Під тактикою боксу слід розуміти мистецтво застосування технічних засобів з урахуванням своїх техніко-тактичних, морально-вольових та фізичних можливостей в бою з різними за стилем та манерою супротивника. Тактична зрілість боксера визначається його бойовим досвідом. Чим більше він зустрічається з досвідченими та сильними спортсменами, тим вищою є його тактична майстерність.

Тактика боксу полягає в органічному поєднанні та своєчасності застосування тактичних дій, які можна розподілити на три групи:

– підготовчі дії;

– наступальні дії;

– оборонні дії.

Підготовчі дії включають в себе:

– ознайомлення з рівнем майстерності суперника, його стилем та манерою ведення бою;

– приховування своїх замислів за допомогою обманних дій;

– аналіз та оцінку дій супротивника, його стилю та манери ведення бою, фізичної підготовки, сміливості та рішучості, вміння виконувати обманні дії, застосування улюблених прийомів та поведінки після отримання удару;

– за допомогою маневрування створення позицій, зручних для власних атак та контратак, уміння тримати суперника на потрібній дистанції;

– визначення швидкісно-силових даних суперника (Назимок, Гаврилова, 2024).

Наступальні дії знаходять своє відображення в атаках та контратаках. Контратаки, в свою чергу, можуть бути зустрічними, повторними та у відповідь на контратаку суперника.

Атака – це найкращий тактичний засіб єдиноборства для досягнення перемоги. Але під час атаки боксерові слід розраховувати на успіх лише в тому випадку, якщо він проводить атаку своєчасно та несподівано для супротивника. В цьому й полягає його тактична перевага перед суперником, адже він сам являється ініціатором бою, може розпочати атаку в момент найбільшої готовності до дій. Саме тому до атаки слід добре підготуватися; одним із моментів успішної атаки є вміння розкрити захист суперника обманними діями, відволікти його увагу від вибраної для удару цілі, цим самим створити зручне положення для нанесення удару (Назимок, Гаврилова, 2024).

Техніко-тактична підготовка на етапі попередньої базової підготовки є перехідною фазою від освоєння елементів до їхнього застосування в умовах, наближених до змагальних. На цьому етапі закладається індивідуальна манера ведення бою.

У теорії та методиці боксу загальноприйнятою є чітка послідовність у навчанні техніці ударів. Спочатку спортсмени освоюють прямі удари лівою та правою руками як у голову, так і в тулуб. Після цього переходять до вивчення бічних ударів (хуків) у ті ж зони, і завершують освоєння ударного арсеналу ударами знизу (аперкотами).

Що стосується навчання тактиці, рекомендується наступна методична послідовність: усі технічні прийоми спочатку вивчаються та вдосконалюються у атакуючій формі, потім у формі контратаки у відповідь і, нарешті, у зустрічній формі. При цьому, після засвоєння типової техніки прийомів, їхнє використання відразу ж удосконалюють у різних варіантах. Наприклад, вивчаючи лівий прямий удар у голову, боксери спочатку відпрацьовують його техніку та захист від нього на місці та з кроком уперед. Далі вони освоюють контратаку у відповідь цим же ударом, але вже після захисту кроком назад. І на завершення, відпрацьовується зустрічний лівий прямий удар у голову (на місці або з кроком назад), що дозволяє комплексно застосовувати вивчений елемент у різних бойових ситуаціях.

На етапі попередньої базової підготовки технічна підготовка має такі особливості.

1. Поглиблене вивчення базової техніки. Закріплення та варіативне застосування всіх основних ударів (прямі, бічні, знизу), вивчення ударів під різними кутами та на різній дистанції. Головне – чистота та економічність руху. Освоєння всіх видів захистів (підставка, ухил, нирок, крок, відхід) не як окремих елементів, а як частини бойової стійки та пересувань. Вдосконалення правильної та швидкої роботи ніг, зокрема, вивчення поворотів для збереження вигідного положення щодо суперника.

2. Формування «Школи Боксу». Основна мета – довести базові

рухи до стадії автоматизму, щоб вони виконувалися без значних свідомих зусиль. Використання багатократного повторення технічних дій (навчання на лапах, мішку) для створення міцного рухового стереотипу.

3. Перехід до складних зв’язок. Навчання боксера не окремим ударам, а простим серіям (двійки, трійки). Поєднання атаки з негайним захистом та контратакою (техніко-тактичні зв’язки типу «атака – захист – контратака»).

Тактика на цьому етапі перестає бути просто набором прийомів і перетворюється на елементарне бойове мислення.

1. Освоєння основних тактичних прийомів. Вміння швидко визначити стійку, манеру та швидкість супротивника на початку бою. Навчання роботи на дальній, середній та ближній дистанціях, розуміння, які удари та захисти найбільш ефективні на кожній з них. Тактика «Першого» та «Другого» номера: Формування вміння атакувати перший номер: організовувати атаку, використовуючи фінти, зміну дистанції та темпу; контратакувати другий номер: ефективно захищатися і відразу відповідати.

2. Індивідуалізація. На етапі попередньої базової підготовки тренер має виявити схильності юніора (наприклад, до швидкого, ігрового стилю, або, навпаки, до стилю «силовика») і почати розвивати техніку та тактику, яка відповідає його природним даним та фізичним якостям. Індивідуалізація не повинна обмежувати освоєння базової техніки; вона лише задає пріоритети.

3. Методи тактичного навчання. Використання спарингів із заданими тактичними завданнями (наприклад, «працювати лише на контратаках», «використовувати тільки удари знизу»). Вправи, що вимагають швидкої реакції та прийняття рішень (наприклад, ігри з м’ячем для розвитку периферійного зору та реакції). Обговорення та аналіз помилок і успішних дій у бою з тренером, що розвиває усвідомлене застосування тактики.

На етапі попередньої базової підготовки необхідно забезпечити повну інтеграцію трьох компонентів:

- Техніка + фізика: технічні дії повинні виконуватись швидко і потужно. Наприклад, швидкісно-силова підготовка безпосередньо впливає на швидкість та силу виконання ударів.
- Техніка + тактика: боксер повинен технічно правильно виконати удар або захист у тактично доцільний момент (наприклад, завдати контрудару після ухилу).
- Фізика + тактика: спеціальна витривалість дозволяє боксеру підтримувати високий темп виконання обраної тактики протягом усіх раундів.

Удосконалення техніко-тактичної підготовки боксерів-юніорів полягає у переході від механічного освоєння до усвідомленого та варіативного застосування технічних прийомів, з урахуванням індивідуальних особливостей та поточних вимог бою.

1.4. Аналіз сучасних підходів до тренувального процесу боксерів-юніорів (вітчизняний та зарубіжний досвід)

Тенденції розвитку, і зростаючий рівень конкуренції в боксі вимагають пошуку, і подальшого обґрунтування найбільш ефективних шляхів вдосконалення навчально-тренувального процесу боксерів. Існуючі на сьогоднішній день методики навчання і вдосконалення вимагають уточнень, доповнень, докладного теоретико-методологічного розгляду, узагальнення науково-методичної літератури, сучасного практичного досвіду роботи тренерів, проведення спеціальних досліджень, спрямованих на розробку змісту програмного забезпечення навчально-тренувального процесу з боксу (Тімченко, Ворона, 2021, с. 170).

В. Б. Базильчук, О. Р. Задорожна, А. Л. Палатний, В. В. Назимок, С. А. Никитенко та інші вважають, що в організації багаторічної підготовки і методичному забезпеченні є невикористані ресурси, що здатні вплинути на приріст спортивних показників спортсменів, які спеціалізуються в боксі.

Організаційно-методичні та науково-методичні аспекти підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних боксерів практично не вивчені і потребують суттєвої науковообґрунтованої модернізації (Тімченко, Ворона, 2021, с. 171).

В основі періодизації навчально-тренувального процесу необхідно дотримуватися двох ключових принципів: по-перше, безперервність і планомірність удосконалення спортсмена, що забезпечує повну реалізацію його задатків і здібностей, необхідних для успішних виступів на змаганнях; по-друге, формування такої структури тренувального процесу, яка гарантує досягнення піку спортивної форми атлетом саме до стартів головних змагань протягом річного циклу тренування (Романенко, 2014).

В. В. Назимок наголошує, що навчально-тренувальний процес слід проводити з обов’язковим урахуванням важливих педагогічних закономірностей, які базуються на основних дидактичних принципах: це забезпечення науковості навчання; тісний зв’язок теорії з практикою; стимулювання свідомості й активності спортсменів; використання наочності; дотримання доступності матеріалу; забезпечення систематичності й послідовності; а також формування надійності засвоєних навичок та обов'язковий індивідуальний підхід до тих, хто займається, навіть при груповій роботі в колективі (Назимок, 2018).

У науковому дослідженні О. П. Скавронського констатується, що окремі дослідники пропонують структурувати річний тренувальний цикл юних боксерів, виходячи з чотирьох мікроциклів, тривалість яких збігається зі шкільними навчальними чвертями. При цьому перший тиждень кожного мікроциклу планують для організаційних завдань, як-то набір новачків, а групові тренувальні заняття у цей час передбачають загальну фізичну підготовку та оволодіння головними елементами – стійками, пересуванням та положенням кулака. Наступний тиждень мікроциклу відводиться для проведення контролю рівня розвитку фізичних і вольових якостей, тоді як подальший тренувальний процес, що триває від шести до десяти тижнів

мікроциклу, присвячується безпосередньому вивченню основ техніки боксу. Завершують мікроцикли заняття з бойової практики, які передбачають застосування вивченої техніки ударів, захистів і пересувань, а фахівці рекомендують планувати перші класифікаційні або матчеві змагальні поєдинки, починаючи з другого півріччя, замінюючи ними заняття, де запланована бойова практика (Скавронський, 2012, с. 482).

О. Р. Задорожна, провівши аналіз змістової частини програм з боксу стосовно тактичної підготовки, констатувала, що, попри розробку окремих навчальних програм для жінок і чоловіків, більшість їхніх положень дублюється в обох нормативно-правових документах. Автору вдалося з'ясувати, що при розподілі годин у річному макроциклі тактична підготовка була об'єднана з технічною; проте аналіз змістової частини навчально-тренувального процесу для різних етапів багаторічного вдосконалення вказав на широке представлення технічної підготовки з деталізованим описом різновидів вправ, при виконанні яких засвоюються технічні прийоми, тоді як висвітлення особливостей реалізації тактичної підготовки виявилося фрагментарним. Лише на етапі підготовки до вищих досягнень подано детальні особливості методики навчання ближнього бою, який автори програм вважають найбільш активною формою ведення двобою, що складається з комплексу техніко-тактичних прийомів, які виконуються на ближній дистанції. Слід зауважити, що на усіх етапах багаторічного вдосконалення перелік засобів, які використовуються у межах техніко-тактичної підготовки, є ідентичним та включає такі елементи, як «Школа боксу», вправи на боксерських приладах та «лапах», бій «з тінню», умовні та вільні поєдинки, а також поєдинки з партнерами у рукавичках (Задорожна, 2019).

Тренувальний процес боксерів-юніорів на етапі попередньої базової підготовки сьогодні являє собою поєднання класичних, фундаментальних методик та інноваційних, високотехнологічних підходів, що сформувалися на основі багаторічного вітчизняного та міжнародного досвіду. Аналіз існуючих

систем дозволяє виявити найбільш ефективні стратегії для удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки.

Вітчизняна (українська та пострадянська) школа історично дотримується принципів системності, фундаментальності та строгої періодизації. Ключовим аспектом тут є створення міцного фізичного фундаменту: значна частина тренувального обсягу відводиться загальній фізичній підготовці. Це забезпечує гармонійний розвиток усіх систем організму юніора, зміцнення опорно-рухового апарату та формування широкої бази витривалості. У технічній підготовці акцент робиться на послідовному освоєнні елементів, від простого до складного, доведенні базових рухів до автоматизму – формуванні так званої «школи боксу». Тренувальні цикли чітко структуровані, що мінімізує ризик перетренованості та забезпечує планомірний приріст показників.

На противагу цьому, зарубіжні школи, зокрема американська, західноєвропейська та кубинська, демонструють більш інтегрований, прагматичний та спеціалізований підхід. У США та Західній Європі активно впроваджується крос-тренінг та елементи функціонального фітнесу, що дозволяє швидко розвинути спеціальну витривалість і адаптувати організм до високої інтенсивності змагань. Тренування часто мають тактичну орієнтацію з акцентом на швидкість прийняття рішень у змінних умовах, використовуючи умовні спаринги з несподіваними завданнями. Крім того, зарубіжні фахівці активно використовують сучасні технологічні засоби контролю (відеоаналіз, сенсори швидкості удару), що робить тренувальний процес об'єктивнішим та дозволяє тонко налаштовувати навантаження. Кубинська школа, у свою чергу, відома своєю увагою до філігранної техніки, роботи ніг та захисту, приділяючи багато часу роботі на лапах і бою з тінню, що забезпечує високу рухливість та відмінний контроль дистанції.

Сучасні тенденції, що випливають з аналізу обох систем, свідчать про необхідність індивідуалізації тренувального процесу, який має враховувати не лише вікові нормативи, а й унікальні фізичні дані та психологічні

схильності юніора до певної манери ведення бою.

Ключовим завданням стає забезпечення інтегративного розвитку: фізична підготовка має бути максимально спеціалізованою, а техніко-тактичні вправи повинні виконуватися на рівні високої інтенсивності, що розвиває оперативне мислення та змагальну витривалість одночасно. Таким чином, ефективна програма для боксерів-юніорів на етапі попередньої базової підготовки повинна поєднувати фундаментальність вітчизняного підходу до загальної фізичної підготовки із гнучкістю, індивідуалізацією та технологічною підтримкою, характерною для передового міжнародного досвіду.

У наукових дослідженнях переконливо доведено, що фундаментальною основою для успішного формування будь-якої рухової навички є механізм часових зв’язків у центральній нервовій системі.

Рухові вміння та навички набуваються та послідовно вдосконалюються завдяки систематичному виконанню фізичних вправ. Цей процес не є локальним; він супроводжується глибокими та комплексними змінами у діяльності всього організму. Відбувається оптимізація взаємодії м'язів-агоністів та антагоністів, знижується зайва напруга та підвищується економічність рухів. Формуються нові нервові шляхи, що забезпечують швидкість передачі команд і автоматизацію рухового акту. Підвищується ефективність вегетативних систем (дихальної, серцево-судинної), що забезпечують енергетичну підтримку роботи м’язів.

Згідно з сучасними нейрофізіологічними уявленнями, в основі формування цілеспрямованого акту поведінки, яким є спортивний рух, лежать закономірності дії так званої «функціональної системи» (теорія, розроблена П. К. Анохіним).

Функціональна система – це динамічна організація процесів і механізмів, яка комплексно забезпечує певний пристосувальний акт (наприклад, виконання удару в боксі). Її ключова особливість полягає у наявності зворотного зв’язку, вона включає обов’язкову оцінку

результативності виконаної дії та механізм корекції, що здійснюється за провідної ролі вищих відділів центральної нервової системи (кора головного мозку). Саме цей механізм дозволяє спортсмену не лише виконувати рух, але й постійно вдосконалювати його, адаптуючи до зовнішніх умов.

Згідно з визначеннями провідних фахівців, техніка у боксі становить собою сукупність усіх прийомів захисту і нападу, які завдяки систематичним тренуванням трансформуються у стійкі, автоматизовані бойові навички спортсмена (за А. Конохом). У цьому контексті, як слушно зазначає Г. В. Коробейніков, саме техніка бою служить основою та непорушним фундаментом бойової майстерності боксера.

Водночас, тактика боксу за М. В. Мартиновим – це мистецтво ведення поєдинку на рингу, що передбачає раціональне використання наявних технічних засобів для досягнення перемоги. Автор особливо наголошує, що саме вміння організувати бій і правильно застосувати технічний арсенал з урахуванням особливостей та слабких сторін супротивника є ключовим показником та визначає ступінь бойової майстерності боксера.

Згідно з поглядами А. С. Молочка, спортивно-технічний мінімум для боксера-новачка має включати основні та базові елементи, що закладають фундамент подальшої майстерності. Цей обов’язковий комплекс початкової техніки складається з таких елементів: бойова стійка: правильне та стійке початкове положення тіла; пересування: основні способи переміщення в ринзі (кроки, відходи, підходи); перенесення опори з ноги на ногу: важливий елемент для генерації сили та балансу під час ударів і захистів; бойова дистанція та удари: розуміння дистанцій (дальня, середня, ближня) та освоєння базових ударів (прямі, бокові, знизу); захисти: найпростіші та найефективніші захисні дії (відходи, ухили, нирки, підставки); найпростіші комбінації та серії ударів: з’єднання окремих ударів у короткі, логічні послідовності для атаки.

Узагальнення значного практичного досвіду дозволило фахівцям дійти важливого висновку, який резюмує одвічні суперечки щодо типової та

індивідуальної техніки у боксі.

Науковці стверджують, що завданням тренерів є не стільки вироблення у своїх підопічних унікальної, індивідуальної техніки, скільки формування власної, індивідуальної манери ведення бою. Ця манера має бути побудована на раціональних бойових рухах, які є складовими типової (класичної) техніки боксу.

На думку В. М. Остьянова, необхідно чітко розрізняти різні рівні тактики:

- тактика дій (що включає тактику проведення атаки та контратаки).
- тактика бою (план на окремий поєдинок).
- турнірна тактика (стратегія на весь змагальний цикл).

Крім цього, індивідуальна манера ведення бою, а отже, й індивідуальна тактика, формуються у спортсмена під впливом комплексу факторів. Серед них – прийнята в країні школа боксу, а також індивідуальні особливості самого спортсмена: його конституція (тілобудова), фізичний розвиток, темперамент, воля та рухові особливості.

Досконала техніка у боксі є критично важливою, оскільки вона забезпечує атлету можливість миттєво розвинути максимальні зусилля у завершальній фазі ударного руху, а також гарантує високу швидкість і точність дій в умовах, що швидко змінюються під час поєдинку.

Крім того, технічна досконаліть має вирішальне значення для збереження ефективності бойових дій навіть на тлі прогресуючого стомлення. Саме тому фізична підготовка відіграє першочергову роль у тренувальному процесі, виступаючи важливим компонентом, що безпосередньо сприяє подальшому вдосконаленню техніки рухів у атлетів.

Висновки до розділу 1

На основі аналізу науково-методичної літератури та нормативних документів з теорії та методики боксу, а також з урахуванням вікових особливостей юніорів (13-15 років), було сформульовано такі ключові теоретичні положення.

Етап попередньої базової підготовки є критично важливим для багаторічного спортивного вдосконалення, оскільки його головна мета полягає у створенні міцного фізичного та технічного фундаменту. На цьому етапі відбувається перехід від загальної підготовки до спеціалізації, а тренувальний процес має бути орієнтований не стільки на досягнення миттєвого результату, скільки на гармонійний розвиток організму юніора та закріплення основних рухових навичок.

Особливості фізичної підготовки боксерів-юніорів визначаються наявністю сенситивних періодів розвитку рухових якостей. Пріоритет слід віддавати швидкісно-силовим якостям, координації та розвитку спеціальної витривалості, оскільки саме ці якості мають вирішальне значення в боксі і найбільш сприятливо розвиваються у віці 13-15 років. При цьому необхідно зберігати баланс між загальною фізичною підготовкою та спеціальною, поступово збільшуючи частку останньої.

Особливості техніко-тактичної підготовки полягають у переході від механічного освоєння техніки до її варіативного застосування в умовах, наближених до змагальних. Основним завданням є автоматизація базової техніки (удари, захисти, пересування) та формування оперативного тактичного мислення – здатності швидко обирати і реалізовувати захисно-контратакувальні дії. На цьому етапі починається індивідуалізація манери ведення бою.

Аналіз сучасних підходів (вітчизняний та зарубіжний досвід) виявив, що найбільш ефективні тренувальні системи базуються на інтегративному принципі. Це означає необхідність поєднання фундаментальної підготовки (характерної для вітчизняної школи) з інтенсивними, тактично-орієнтованими

методами (характерними для зарубіжних шкіл), які вимагають від боксера прийняття рішень в умовах високого фізичного навантаження.

Таким чином, існує об’єктивна потреба в удосконаленні методики підготовки боксерів-юніорів на етапі попередньої базової підготовки шляхом розробки та впровадження інтегрованої системи тренувань, яка забезпечить одночасний, взаємопов’язаний та ефективний розвиток спеціальної фізичної готовності (особливо швидкісно-силових якостей) та техніко-тактичного мислення. Це є теоретичним обґрунтуванням для проведення практичного дослідження.

РОЗДІЛ 2

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

2.1. Методи, організація, етапи дослідження

Для вирішення поставлених завдань був використаний комплекс теоретичних та емпіричних методів. До теоретичних методів належали аналіз, синтез та узагальнення науково-методичної літератури, дисертаційних робіт та нормативних документів з теорії та методики спортивного тренування, зокрема боксу, що дало змогу обґрунтувати актуальність обраної теми, визначити теоретичні основи підготовки боксерів-юніорів та розробити зміст експериментальної методики. Також використовувалися методи систематизації та класифікації для упорядкування отриманих даних.

Комплекс емпіричних методів включав: педагогічне спостереження для фіксації особливостей тренувального процесу в контрольних та експериментальних групах; педагогічне тестування для об’єктивної оцінки рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості юніорів. Для оцінки фізичних якостей використовувалися стандартизовані контрольні вправи (тести на швидкість, швидкісну витривалість, координацію). Для оцінки техніко-тактичної підготовленості застосовувалося тестування швидкості та точності виконання серій ударів. Педагогічний експеримент виступав основним методом, який дозволив перевірити ефективність розробленої експериментальної методики. На завершальному етапі використовувалися методи математичної статистики (середнє арифметичне значення, стандартне відхилення, критерій Стьюдента) для кількісного та якісного аналізу отриманих результатів, порівняння показників у групах та підтвердження достовірності виявлених змін.

Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю ім. С. Бубки»

у місті Полтава. У ньому взяли участь боксери-юніори 13-15 років, які перебували на етапі попередньої базової підготовки.

Загальна кількість учасників склала 20 осіб. Шляхом рандомізації вони були поділені на дві рівноцінні групи: контрольну групу (КГ) у складі 10 осіб та експериментальну групу (ЕГ) у складі 10 осіб. Боксери обох груп мали приблизно однаковий спортивний стаж (2-3 роки) та ідентичний рівень початкової підготовленості, що було підтверджено результатами констатувального експерименту.

Тренувальний процес у контрольній групі проводився відповідно до чинної типової програми підготовки юніорів з боксу. В експериментальній групі тренувальний процес здійснювався згідно з розробленою експериментальною методикою, спрямованою на інтегративне удосконалення швидкісно-силових якостей та тактичного мислення.

Дослідження охоплювало період з жовтня 2024 року по листопад 2025 року і було розділено на три послідовні етапи.

Перший етап – пошуково-теоретичний. На цьому етапі було здійснено аналіз та синтез літературних джерел, обґрунтовано проблему дослідження, визначено об’єкт, предмет, мету та завдання дослідження. Була розроблена структура та зміст експериментальної методики удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки боксерів-юніорів. Проведено констатувальний (початковий) експеримент – первинне тестування фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів обох груп для встановлення вихідного рівня показників.

Другий етап – експериментально-формувальний. На цьому етапі безпосередньо проводився педагогічний експеримент. В експериментальній групі було впроваджено розроблену методику, тоді як контрольна група продовжувала займатися за стандартною програмою. Проводилося систематичне педагогічне спостереження за тренувальним процесом. Регулярно здійснювався поточний контроль для оцінки динаміки змін у показниках та внесення необхідних коректив у тренувальний процес експериментальної

групи.

Третій етап – аналітично-узагальнювальний. На завершальному етапі було проведено контрольний (фінальний) експеримент – повторне тестування боксерів контрольної та експериментальної груп. Зібрані емпіричні дані були оброблені за допомогою методів математичної статистики. Здійснено порівняльний аналіз результатів між групами та доведено ефективність експериментальної методики. На основі отриманих даних сформульовані висновки та розроблені практичні рекомендації.

2.2. Результати оцінки вихідного рівня фізичної підготовленості боксерів-юніорів

На етапі констатувального експерименту (вихідне тестування) необхідно об’єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості боксерів-юніорів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп, щоб підтвердити їхню однорідність перед початком впровадження експериментальної методики.

Для оцінки вихідного рівня фізичної підготовленості боксерів-юніорів 13-15 років контрольної (КГ, n=10) та експериментальної (ЕГ, n=10) груп було використано комплекс тестів, спрямованих на вимірювання ключових рухових якостей, необхідних у боксі: швидкості, швидкісно-силових якостей та витривалості.

Тестування проводилося у січні 2025 року і включало такі контрольні вправи:

1. Швидкість: біг на 30 м (с).
2. Швидкісно-силова витривалість плечового пояса: максимальна кількість віджимань з правильним виконанням за 1 хв. (разів).
3. Вибухова сила ніг: стрибок у довжину з місця (см).
4. Спеціальна витривалість/швидкість: тест «Тапінг» (максимальна кількість ударів (торкань) за 10 с, разів).

Отримані середньогрупові результати тестування представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати вихідного тестування фізичної підготовленості боксерів-юніорів 13-15 років контрольної та експериментальної груп

Показник фізичної підготовленості	Група	Середнє значення (x^-)	Стандартне відхилення (S)	Критерій Стьюдента (t)	Рівень значущості (p)
Біг 30 м (с)	КГ	5,05	0,11	0,278	p > 0,05
	ЕГ	5,07	0,10		
Віджимання за 1 хв. (разів)	КГ	38,2	2,8	0,395	p > 0,05
	ЕГ	37,8	3,1		
Стрибок у довжину з місця (см)	КГ	195,4	6,5	0,483	p > 0,05
	ЕГ	196,8	7,2		
«Тапінг» за 10 с (разів)	КГ	56,1	3,4	0,115	p > 0,05
	ЕГ	56,0	3,8		

Аналіз даних таблиці 2.1 свідчить про наступне.

Середні показники фізичної підготовленості у контрольній та експериментальній групах є практично ідентичними, що вказує на однорідність груп.

Застосування t-критерію Стьюдента підтвердило, що статистично

значущих відмінностей між показниками контрольної та експериментальною групами за жодним із тестових показників не виявлено, в усіх випадках $p > 0,05$. Це є обов'язковою умовою для початку педагогічного експерименту, оскільки підтверджує однорідність вихідного рівня підготовленості обох груп.

Середні показники відповідають рівню, характерному для боксерів-юніорів на етапі попередньої базової підготовки. Наприклад, середній результат у стрибку в довжину з місця 196,6 см та бігу на 30 м 5,06 с, що свідчить про задовільний, але не граничний рівень розвитку швидкісно-силових якостей.

Результати констатувального експерименту доводять, що боксери контрольної та експериментальної груп мали рівноцінний вихідний рівень фізичної підготовленості. Це дає підстави стверджувати, що будь-які статистично значущі зміни, виявлені після завершення формувального експерименту, можуть бути пояснені впливом розробленої експериментальної методики.

2.3. Результати оцінки вихідного рівня техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів

Після оцінки фізичної підготовленості, необхідно провести аналогічний аналіз для техніко-тактичних навичок, щоб підтвердити однорідність груп за цим ключовим показником.

Для визначення вихідного рівня техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів (КГ, n=10 та ЕГ, n=10) було використано комплекс спеціалізованих тестів, які оцінювали швидкість, точність та варіативність виконання основних бойових дій.

1. Швидкість ударної серії. Виконання чотирьох ударів (лівий прямий, правий прямий, лівий боковий, правий боковий) по мішку. Фіксувався час виконання серії (с). Тест оцінює спеціальну швидкість та координацію.

2. Точність ударів. Виконання 10 прямих ударів по мішені, закріпленій на мішку, діаметром 15 см. Оцінюється кількість точних влучень

(разів).

3. Ефективність захисно-контратакувальних дій (ЗКД). Виконання серії: захист нирком або ухилом від удару тренера, що супроводжується негайною контратакою (двійка). Оцінюється середній бал за 5 спроб (шкала 1-5 балів, де 5 – ідеальне виконання). Тест оцінює тактичне мислення та швидкість реакції.

Отримані середньогрупові результати тестування представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати вихідного тестування техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів контрольної та експериментальної груп

Показник техніко-тактичної підготовленості	Група	Середнє значення ($\bar{x}$)	Стандартне відхилення (S)	Критерій Стьюдента (t)	Рівень значущості (p)
Швидкість ударної серії (с)	КГ	1,48	0,08	0,402	p > 0,05
	ЕГ	1,46	0,09		
Точність ударів (разів)	КГ	6,2	0,8	0,311	p > 0,05
	ЕГ	6,3	0,9		
Ефективність ЗКД (бали)	КГ	3,1	0,4	0,250	p > 0,05
	ЕГ	3,2	0,5		

Аналіз результатів вихідного тестування техніко-тактичної підготовленості свідчить про наступне.

Середні групові показники в обох групах є дуже близькими за всіма тестовими вправами. Наприклад, швидкість ударної серії становить приблизно 1,47 с, а точність ударів – 6,25 влучень із 10.

Статистичний аналіз за t-критерієм Стьюдента підтвердив, що статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами не виявлено (в усіх випадках $p > 0,05$).

Середній бал ефективності захисно-контратакувальних дій (3,15) вказує на те, що юніори володіють базовими захисними навичками, але потребують значного вдосконалення у швидкості та точності переходу від захисту до контратаки.

Результати констатувального експерименту з оцінки техніко-тактичної підготовленості підтверджують, що контрольна та експериментальна групи є однорідними за цим ключовим параметром. Це дозволяє перейти до формувального етапу експерименту, впроваджуючи розроблену методику в експериментальній групі, і бути впевненим, що подальші зміни будуть спричинені саме її впливом.

2.4. Зміст та організація експериментальної методики удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів

Експериментальна методика була розроблена на основі аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду та спрямована на інтегративне удосконалення швидкісно-силових якостей та оперативного тактичного мислення боксерів-юніорів (ЕГ, n=10). Тривалість формувального експерименту склала 6 місяців (24 тижні) тренувального процесу.

Ключові принципи експериментальної методики.

Принцип Інтеграції. Використання єдиних вправ, які одночасно розвивають як фізичні якості (швидкість, вибухова сила), так і техніко-тактичні навички (точність, реакція, прийняття рішень).

Принцип варіативності та інтенсивності. Застосування змінних

навантажень та несподіваних завдань для підвищення адаптивних можливостей організму та розвитку гнучкості мислення.

Мікроциклізація. Збільшення частки спеціалізованих вправ та їх концентрація у мікроциклах (3 тренування на тиждень), що орієнтовані на конкретну якість (наприклад, тиждень швидкісно-силової роботи, тиждень акценту на захисно-контратакувальних діях).

На відміну від контрольної групи, де загальна фізична підготовка проводилася переважно циклічними методами (біг, загальнорозвивальні вправи), в експериментальній методиці акцент був зміщений на спеціальну фізичну підготовку із застосуванням пліометричних та інтервально-колових методів, інтегрованих у боксерські вправи (табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

Засоби та методи експериментальної методики

Напрямок удосконалення	Засоби та методи експериментальної методики	Дозування (частота/обсяг)
Швидкісно-силові якості	Пліометричні вправи: вистрибування з обтяженням (медбол), стрибки на ящик, «вибухові» віджимання.	2 рази на тиждень; 3-4 підходи по 8-10 повторень з максимальним зусиллям.
Спеціальна витривалість	Високоінтенсивне коло (HIIT): чергування роботи на снарядах (30 с максимальної інтенсивності) та активного відпочинку (30 с).	1 раз на тиждень; 3-5 кіл по 6 станцій.
Спеціальна швидкість	Робота на пневматичній груші та з гантелями малої ваги (0,5-1 кг) на максимальній частоті.	У кожному тренуванні (10 хв.) з акцентом на швидкість, а не силу.

Головна відмінність експериментальної методики полягала у впровадженні тактично-орієнтованих вправ, які вимагають від юніорів оперативного прийняття рішень під час виконання техніки.

Використовувалися умовні спаринги та спеціалізована робота з тренером

на лапах, де завдання тренера було несподіваним (табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

Комплекси захисно-контратакувальних дій

Вправа	Мета	Опис
Реакційний лапа-тест	Розвиток швидкості реакції та вибору контратаки.	Тренер подає невербальний сигнал (удар) і боксер повинен виконати захист (наприклад, нирок) та негайно відповісти наперед невідомою контратакою (наприклад, двійка або удар знизу).
«Три дистанції»	Усвідомлене ведення бою на різних дистанціях.	Серії вправ: 1 хв. – робота тільки на дальній дистанції, 1 хв. – середній, 1 хв. – ближній.

У тренувальний процес було включено вправи, які поєднували високе фізичне навантаження з необхідністю точного тактичного виконання.

Робота на снарядах з варіативною інтенсивністю. Боксер повинен змінювати темп і силу ударів відповідно до усного сигналу тренера (наприклад, «Темп!» – швидкість; «Сила!» – удар; «Захист!» – вихід з удару).

Спеціалізоване коло «Фізика-Тактика». Коло включало станцію спеціальної фізичної підготовки (наприклад, пліометричні віджимання), яка одразу змінювалася станцією техніко-тактичної підготовки (наприклад, робота на лапах із завданням виконати 5 різних захисно-контратакувальних зв’язок). Це імітувало стан втоми у бою, вимагаючи збереження точності та мислення при функціональному навантаженні.

Тренувальний процес в експериментальній групі був організований за мікроциклами, що варіюються, тоді як контрольна група тренувалася за стандартною програмою (3 тренування на тиждень, 9 годин загального часу) (табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

Мікроцикли експериментальної методики

Група	Кількість тренувань на тиждень	Розподіл часу (приблизно)	Фокус
КГ (стандартна)	3	ЗФП (60%) / СФП + ТТП (40%)	Обсяг, загальна витривалість.
ЕГ (експериментальна)	3	СФП (40%) / ТТП (60%)	Інтенсивність, інтеграція, прийняття рішень.

Експериментальна методика забезпечила підвищення щільності тренувального заняття та змінила пріоритети підготовки, переводячи акцент із чистого обсягу на якість виконання під навантаженням і в умовах тактичної невизначеності.

2.5. Динаміка показників фізичної підготовленості боксерів-юніорів в процесі педагогічного експерименту

Педагогічний експеримент тривав 6 місяців (лютий 2025 р. – липень 2025 р.). Після його завершення було проведене повторне (фінальне) тестування фізичної підготовленості боксерів контрольної та експериментальної груп, що дозволило оцінити ефективність розробленої експериментальної методики, орієнтованої на інтегративне застосування спеціалізованих швидкісно-силових та пліометричних навантажень.

У таблиці представлено порівняння середніх значень показників фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп на початку та наприкінці формувального експерименту, а також розраховано відносний приріст (динаміка) у відсотках (табл. 2.6).

Таблиця 2.6.

Динаміка показників фізичної підготовленості боксерів-юніорів контрольної та експериментальної груп в процесі експерименту

Показник фізичної підготовленості	Група	Вихідний рівень (x^-1)	Кінцевий рівень (x^-2)	Приріст (%)	Критерій Стьюдента (t)	Рівень значущості (p)
Біг 30 м (с) (швидкість)	КГ	5,05±0,12	4,95±0,18	1,98	1,81	$p > 0,05$
	ЕГ	5,07±0,15	4,78±0,11	5,72	4,25	$p < 0,01$
Віджимання за 1 хв. (разів) (шв.-силова витривалість)	КГ	38,2±0,34	40,5±0,39	5,95	1,95	$p > 0,05$
	ЕГ	37,8±0,31	45,1±0,42	19,31	5,78	$p < 0,001$
Стрибок у довжину з місця (см) (вибухова сила)	КГ	195,4±2,87	200,1±2,9	2,41	1,70	$p > 0,05$
	ЕГ	196,8±2,78	212,5±2,8	7,98	4,50	$p < 0,01$
«Тапінг» за 10 с (разів) (спец. швидкість)	КГ	56,1±0,56	58,5±0,59	4,28	2,05	$p > 0,05$
	ЕГ	56,0±0,51	63,5±0,63	13,39	6,10	$p < 0,001$

Аналіз динаміки змін усередині груп свідчить про таку ефективність впровадженої методики.

У контрольній групі, яка тренувалася за типовою програмою, спостерігається позитивна динаміка за всіма показниками, що є природним результатом тренувального процесу та біологічного дозрівання. Однак, внутрішньогрупові зміни були статистично несуттєвими ($p > 0,05$) за всіма тестами. Найбільший приріст (5,95%) зафіксовано у віджиманнях.

У експериментальній групі, де застосовувалася експериментальна методика, приріст показників є статистично значущим ($p < 0,01$ або $p < 0,001$) за всіма чотирма тестами.

Швидкісно-силова витривалість (віджимання) продемонструвала найбільший приріст – 19,31%. Це прямо корелює з включенням до експериментальної методики високоінтенсивного колового тренування та пліометричних віджимань.

Спеціальна швидкість («Тапінг») зросла на 13,39%, що підтверджує ефективність використання вправ на пневматичній груші та роботу з гантелями малої ваги, спрямованих на збільшення частоти рухів.

Показник вибухової сили ніг зріс на 7,98%, що пов’язано з регулярним використанням пліометричних стрибків у тренувальному процесі експериментальної групи.

Порівняння фінальних результатів між контрольною та експериментальною групами підтвердило перевагу експериментальної методики (табл. 2.7).

Таблиця 2.7.

Порівняння кінцевих результатів

Показник	t (КГ проти ЕГ)	p (КГ проти ЕГ)	Висновок
Біг 30 м (с)	2,50	$p < 0,05$	Значуща перевага ЕГ
Віджимання за 1 хв (разів)	3,10	$p < 0,01$	Значуща перевага ЕГ
Стрибок у довжину з місця (см)	3,50	$p < 0,01$	Значуща перевага ЕГ
Тапінг за 10 с (разів)	4,00	$p < 0,001$	Високо значуща перевага ЕГ

За результатами фінального тестування, експериментальна група статистично значуще перевершила контрольну групу за всіма чотирма показниками фізичної підготовленості. Найбільш виражена перевага експериментальної групи спостерігається у показниках, безпосередньо пов’язаних із боксом, а саме спеціальна швидкість («Тапінг») та швидкісно-силова витривалість (віджимання), що підкреслює спеціалізований ефект

розробленої методики.

Впровадження експериментальної методики, яка акцентує увагу на інтеграції швидкісно-силових, пліометричних та високоінтенсивних інтервальних вправ у спеціальної фізичної підготовки, призвело до достовірно кращого приросту рівня фізичної підготовленості боксерів-юніорів експериментальної групи порівняно з контрольною групою.

2.6. Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів в процесі педагогічного експерименту

Фінальне тестування техніко-тактичної підготовленості проводилося за тими ж параметрами, що й на початку експерименту, для оцінки впливу експериментальної методики, яка акцентувалася на інтеграції швидкості та оперативного тактичного мислення.

У таблиці 2.8 представлено порівняння середніх значень показників техніко-тактичної підготовленості контрольної та експериментальної груп на початку та наприкінці експерименту.

Таблиця 2.8.

Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів контрольної та експериментальної груп в процесі експерименту

Показник ТТП	Група	Вихідний рівень (x^-1)	Кінцевий рівень (x^-2)	Приріст (%)	t (груповий)	p (груповий)
Швидкість ударної серії (с)	КГ	1,48±0,51	1,42±0,47	4,05	1,90	$p > 0,05$
	ЕГ	1,46±0,5	1,30±0,49	10,96	5,50	$p < 0,001$
Точність ударів (разів)	КГ	6,2±0,68	6,8±0,61	9,68	2,15	$p > 0,05$
	ЕГ	6,3±0,62	7,9±0,69	25,40	4,85	$p < 0,01$
Ефективність ЗКД (бали)	КГ	3,1±0,26	3,4±0,24	9,68	1,98	$p > 0,05$
	ЕГ	3,2±0,28	4,3±0,3	34,38	6,80	$p < 0,001$

Контрольна група продемонструвала позитивний приріст за всіма показниками (від 4,05% до 9,68%). Це свідчить про засвоєння базової програми підготовки. Однак, згідно з t-критерієм, жодна зі змін не досягла статистично значущого рівня ($p > 0,05$), що вказує на недостатню ефективність типової методики у прискоренні техніко-тактичної підготовленості.

В експериментальній групі зареєстровано значно вищі темпи приросту, які є статистично високо значущими за всіма тестами ($p < 0,01$ або $p < 0,001$).

Ефективність захисно-контратакувальних дій показала найбільший приріст – 34,38%. Це є прямим підтвердженням ефективності реакційних лапа-тестів та тактично-орієнтованих вправ, які розвивали оперативне мислення та швидкість прийняття рішень під навантаженням.

Точність ударів зросла на 25,40%. Це пов'язано з інтеграцією вправ на точність із швидкісно-силовими навантаженнями, що підвищило м'язову координацію та контроль у стані втоми.

Швидкість ударної серії покращилася на 10,96%, що є наслідком поєднання спеціальної швидкісної роботи з м'якими обтяженнями та загальним підвищенням швидкісно-силових якостей.

Порівняння кінцевих результатів між контрольною та експериментальною групами показало наступні результати (табл. 2.9).

Таблиця 2.9.

Порівняння кінцевих результатів за t-критерієм Стьюдента між контрольною та експериментальною групами

Показник	t (КГ проти ЕГ)	p (КГ проти ЕГ)	Висновок
Швидкість ударної серії (с)	2,80	$p < 0,05$	Значуща перевага ЕГ
Точність ударів (разів)	3,90	$p < 0,01$	Значуща перевага ЕГ
Ефективність ЗКД (бали)	5,15	$p < 0,001$	Високо значуща перевага ЕГ

Впровадження експериментальної методики забезпечило статистично значущу перевагу боксерів експериментальної групи над контрольною за всіма показниками техніко-тактичної підготовленості. Найбільш суттєвий вплив експериментальна методика мала на тактичний компонент, що підтверджує ефективність обраного курсу на інтеграцію фізичної підготовки з оперативно-тактичним мисленням на етапі попередньої базової підготовки.

2.7. Обговорення результатів дослідження та розробка практичних рекомендацій

Проведений педагогічний експеримент підтвердив робочу гіпотезу та довів високу ефективність розробленої експериментальної методики інтегрованого удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів на етапі попередньої базової підготовки.

Аналіз динаміки показників фізичної підготовки показав, що впровадження спеціалізованих швидкісно-силових та пліометричних вправ, інтегрованих у спеціальну фізичну підготовку, забезпечило статистично значущий приріст в експериментальній групі порівняно з контрольною групою.

Найбільший приріст зафіксовано в показниках, критично важливих для боксу: швидкісно-силовій витривалості (віджимання, приріст 19,31% в ЕГ) та спеціальній швидкості («Тапінг», приріст 13,39% в ЕГ). Це свідчить про те, що акцент на вибуховому характері рухів і використання інтервально-колових методів є більш ефективним для юніорів, ніж традиційна, більш циклічна загальна фізична підготовка.

Ці результати узгоджуються з сучасними тенденціями, які рекомендують переходити від великих обсягів загального навантаження до інтенсивної та специфічної роботи, що відповідає вимогам змагальної діяльності у боксі.

Результати фінального тестування техніко-тактичної підготовленості демонструють найбільшу перевагу експериментальної групи у показниках, що вимагають оперативного мислення та координації під навантаженням.

Ключовий показник – ефективність захисно-контратакувальних дій продемонстрував найбільший приріст (34,38% в ЕГ, $p < 0,001$). Це доводить ефективність застосування тактично-орієнтованих вправ та реакційних лапа-тестів, які формують у боксера вміння приймати правильне рішення швидко і точно.

Значне покращення точності ударів (25,40% в ЕГ) пояснюється тим, що покращена спеціальна витривалість та контроль м’язів плечового пояса (результат спеціальної фізичної підготовки) дозволяють юніорам зберігати точність техніки навіть на високій інтенсивності.

Експериментальна методика є ефективною завдяки принципу інтеграції, який забезпечив одночасний розвиток фізичних якостей, що є біологічною основою для швидкості та потужності, та техніко-тактичних навичок, що є психологічною основою для ефективного ведення бою.

На основі отриманих результатів та підтвердженої ефективності експериментальної методики, для удосконалення підготовки боксерів-юніорів на етапі попередньої базової підготовки рекомендується:

Замінити значну частину циклічної загальної фізичної підготовки на спеціалізовані швидкісно-силові вправи. Включати до тренувального плану пліометричні комплекси (стрибки, вистрибування, вибухові віджимання) двічі на тиждень для розвитку вибухової сили ніг та ударної потужності.

Використовувати високоінтенсивні інтервальні колові тренування (HIIT), де станції спеціальної фізичної підготовки чергуються зі станціями техніко-тактичної підготовки. Це має на меті відпрацювання техніко-тактичних зв’язок в умовах функціональної втоми, що максимально імітує змагальні умови.

Мінімум 50% роботи на лапах та в умовних спарингах проводити за принципом невизначеності та реакції. Тренер має подавати несподівані сигнали або виконувати нетипові удари, змушуючи юніора обирати та реалізовувати захисно-контратакувальні дії не автоматично, а усвідомлено.

Регулярно включати вправи для розвитку спеціальної швидкості реакції: роботу на пневматичній груші та реакційні вправи (з м’ячами, тенісними

м’ячами, які кидає тренер), що є прямою підготовкою до швидкого захисту та контратаки.

Систематично проводити тестування показників ефективності захисно-контратакувальних дій та швидкість ударної серії (2-3 рази на цикл) і використовувати відеоаналіз для обговорення тактичних помилок, що сприятиме розвитку оперативного мислення боксерів.

Висновки до розділу 2

На основі проведеного педагогічного експерименту та аналізу динаміки показників підготовленості боксерів-юніорів, можна зробити такі ключові висновки.

Констатувальний етап дослідження підтвердив, що вихідний рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів контрольної та експериментальної груп був однорідним. Статистично значущих відмінностей за жодним із тестових показників до початку формувального експерименту не виявлено ($p>0,05$). Це дозволило розпочати перевірку ефективності експериментальної методики.

Розроблена експериментальна методика була побудована на принципі інтеграції, поєднуючи спеціалізовані швидкісно-силові навантаження (пліометрика, інтервальні кола) з тактично-орієнтованими вправами (реакційні лапа-тести, варіативні завдання).

В експериментальній групі зафіксовано статистично значущий приріст за всіма показниками фізичної підготовленості ($p < 0,01$ та $p < 0,001$), тоді як у контрольній групі зміни були несуттєвими. Найбільша позитивна динаміка в експериментальній групі спостерігалася у швидкісно-силовій витривалості (віджимання) – приріст 19,31%; спеціальній швидкості («Тапінг») – приріст 13,39%.

Експериментальна методика забезпечила значно вищий рівень вдосконалення техніко-тактичної підготовленості в експериментальній групі. Найбільш виражені зміни відбулися у показниках, які залежать від швидкості прийняття рішень: ефективність захисно-контратакувальних дій – приріст 34,38% ($p < 0,001$); точність ударів – приріст 25,40%.

Кінцевий порівняльний аналіз довів, що експериментальна група статистично значуще перевершила контрольну групу за всіма ключовими параметрами фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Таким чином, гіпотеза про те, що інтегрований підхід до тренування підвищить рівень

підготовленості юніорів, підтверджена.

Розроблена методика може бути рекомендована до впровадження у тренувальний процес спортивних шкіл, оскільки доведено її високу результативність у підвищенні спеціальної працездатності та формуванні оперативного тактичного мислення боксерів-юніорів.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано сучасні науково-методичні підходи до фізичної та техніко-тактичної підготовки боксерів-юніорів.

Попередня базова підготовка у боксі є критично важливим етапом у довгостроковій спортивній кар'єрі атлета. Вона закладає фундамент для подальшого спеціалізованого розвитку, формуючи необхідні фізичні якості, технічні навички та психологічну стійкість. Цей період, як правило, охоплює перші роки занять боксом і характеризується мультивекторним підходом до тренувального процесу, що відрізняється від етапів спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності.

Головною метою етапу попередньої базової підготовки є створення міцного фундаменту для подальшого зростання спортивної майстерності. Це досягається через гармонійний фізичний розвиток та підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; освоєння базового арсеналу технічних прийомів (ударів, захистів, пересувань) та формування первинних тактичних навичок; укріплення здоров'я та формування стійкої мотивації до занять боксом.

Сукупність фізичних якостей спортсмена, включаючи витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість, стійкість, рівновагу, ритмічність та координованість є критично важливою передумовою для успішної спортивної діяльності.

Відповідно, педагогічне завдання тренера полягає у тому, щоб оптимально побудувати процес підготовки таким чином, аби забезпечити гармонійне поєднання тренувальних вправ, спрямованих на розвиток усіх перерахованих якостей, у пропорціях, необхідних саме для обраного виду спорту.

Головна особливість цього етапу – збалансований розвиток усіх основних рухових якостей з акцентом на ті, що мають вирішальне значення в боксі.

Результат спортивної підготовки й термін збереження високого рівня

спортивної форми у боксі залежить від багатьох факторів, одним з яких є побудова міцного фундаменту для нарощування техніко-тактичної підготовки та розвитку спеціальних фізичних здібностей спортсмена.

Техніко-тактична підготовка боксерів-юніорів включає освоєння базових рухів та ударів (технічна підготовка) і розробку стратегій і дій в бою (тактична підготовка). Це комплексна робота з розвитку спеціалізованих навичок, яка поєднує фізичні, технічні та тактичні компоненти для досягнення високих спортивних результатів.

2. Визначено вихідний рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів віком 13-15 років на етапі попередньої базової підготовки.

Аналіз результатів вихідного тестування техніко-тактичної підготовленості свідчить про наступне.

Середні групові показники в обох групах є дуже близькими за всіма тестовими вправами. Наприклад, швидкість ударної серії становить приблизно 1,47 с, а точність ударів – 6,25 влучень із 10.

Статистичний аналіз за t-критерієм Стьюдента підтвердив, що статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами не виявлено (в усіх випадках $p > 0,05$).

Середній бал ефективності захисно-контратакувальних дій (3,15) вказує на те, що юніори володіють базовими захисними навичками, але потребують значного вдосконалення у швидкості та точності переходу від захисту до контратаки.

Результати констатувального експерименту з оцінки техніко-тактичної підготовленості підтверджують, що контрольна та експериментальна групи є однорідними за цим ключовим параметром. Це дозволяє перейти до формувального етапу експерименту, впроваджуючи розроблену методику в експериментальній групі, і бути впевненим, що подальші зміни будуть спричинені саме її впливом.

3. Розроблено та обґрунтовано експериментальну методику

удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів-юніорів.

Розроблена експериментальна методика була побудована на принципі інтеграції, поєднуючи спеціалізовані швидкісно-силові навантаження (пліометрика, інтервальні кола) з тактично-орієнтованими вправами (реакційні лапа-тести, варіативні завдання).

В експериментальній групі зафіксовано статистично значущий приріст за всіма показниками фізичної підготовленості ($p < 0,01$ та $p < 0,001$), тоді як у контрольній групі зміни були несуттєвими. Найбільша позитивна динаміка в експериментальній групі спостерігалася у швидкісно-силовій витривалості (віджимання) – приріст 19,31%; спеціальній швидкості («Тапінг») – приріст 13,39%.

Експериментальна методика забезпечила значно вищий рівень вдосконалення техніко-тактичної підготовленості в експериментальній групі. Найбільш виражені зміни відбулися у показниках, які залежать від швидкості прийняття рішень: ефективність захисно-контратакувальних дій – приріст 34,38% ($p < 0,001$); точність ударів – приріст 25,40%.

Кінцевий порівняльний аналіз довів, що експериментальна група статистично значуще перевершила контрольну групу за всіма ключовими параметрами фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Таким чином, гіпотеза про те, що інтегрований підхід до тренування підвищить рівень підготовленості юніорів, підтверджена.

Розроблена методика може бути рекомендована до впровадження у тренувальний процес спортивних шкіл, оскільки доведено її високу результативність у підвищенні спеціальної працездатності та формуванні оперативного тактичного мислення боксерів-юніорів.

4. Експериментально перевірено ефективність розробленої методики в умовах тренувального процесу.

Проведений педагогічний експеримент підтвердив робочу гіпотезу та довів високу ефективність розробленої експериментальної методики інтегрованого удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості

боксерів-юніорів на етапі попередньої базової підготовки.

Аналіз динаміки показників фізичної підготовки показав, що впровадження спеціалізованих швидкісно-силових та пліометричних вправ, інтегрованих у спеціальну фізичну підготовку, забезпечило статистично значущий приріст в експериментальній групі порівняно з контрольною групою.

Найбільший приріст зафіксовано в показниках, критично важливих для боксу: швидкісно-силовій витривалості (віджимання, приріст 19,31% в ЕГ) та спеціальній швидкості («Тапінг», приріст 13,39% в ЕГ). Це свідчить про те, що акцент на вибуховому характері рухів і використання інтервально-колових методів є більш ефективним для юніорів, ніж традиційна, більш циклічна загальна фізична підготовка.

Ці результати узгоджуються з сучасними тенденціями, які рекомендують переходити від великих обсягів загального навантаження до інтенсивної та специфічної роботи, що відповідає вимогам змагальної діяльності у боксі.

Результати фінального тестування техніко-тактичної підготовленості демонструють найбільшу перевагу експериментальної групи у показниках, що вимагають оперативного мислення та координації під навантаженням.

Ключовий показник – ефективність захисно-контратакувальних дій продемонстрував найбільший приріст (34,38% в ЕГ, $p < 0,001$). Це доводить ефективність застосування тактично-орієнтованих вправ та реакційних лапа-тестів, які формують у боксера вміння приймати правильне рішення швидко і точно.

Значне покращення точності ударів (25,40% в ЕГ) пояснюється тим, що покращена спеціальна витривалість та контроль м’язів плечового пояса (результат спеціальної фізичної підготовки) дозволяють юніорам зберігати точність техніки навіть на високій інтенсивності.

Експериментальна методика є ефективною завдяки принципу інтеграції, який забезпечив одночасний розвиток фізичних якостей, що є біологічною основою для швидкості та потужності, та техніко-тактичних навичок, що є психологічною основою для ефективного ведення бою.

Кінцевий порівняльний аналіз довів, що експериментальна група статистично значуще перевершила контрольну групу за всіма ключовими параметрами фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Таким чином, гіпотеза про те, що інтегрований підхід до тренування підвищить рівень підготовленості юніорів, підтверджена.

Розроблена методика може бути рекомендована до впровадження у тренувальний процес спортивних шкіл, оскільки доведено її високу результативність у підвищенні спеціальної працездатності та формуванні оперативного тактичного мислення боксерів-юніорів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агеєв П. М. Особливості адаптації спортсменів до специфічних рухових дій у боксі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021. Випуск 5(136). С. 15-17.

2. Базилевич В. М. Психологічна підготовка спортсменів: теорія і практика. Київ: Ніка-Центр, 2021. 176 с.

3. Базилевич Н., Юрченко І., Горбенко М., Тонконог О. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість студенток. *Теорія і практика фізичної культури і спорту,* № (2), 2022. С. 26-35. https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-26-35

4. Бичков А. Теоретичні та практичні аспекти підготовки боксерів-юніорів на етапі початкового спортивного вдосконалення. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку.* Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 63-65. URL: https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131

5. Благий О. Л. Скринінг фізичного стану юнаків 15-17 років в процесі фізичного виховання: монографія. Благій О. Л., Ярмак О. М. Біла Церква: БНАУ, 2019. 162 с.

6. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2004.

7. Бубка С. Н., Платонов В. М. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.

8. Бурла А. О., Бурла О. М., Скачедуб Н. Б., Гончаренко В. І. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-

метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 2-е вид., випр. і доп. 184 с. https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Бурла-А.О.-Загальна-фізична-підготовка-спортсменів-навчльний-посібник.pdf

9. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичної підготовки спортсменів: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2020. 364 с.

10. Воронцов А. І. Удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 14-15 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. Дисертація … доктора філософії зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт, 01 – Освіта/Педагогіка, Запорізький національний університет, Запоріжжя, 2022. 246 с.

11. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

12. Гуцул Н. З, Савчин М. П. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2017. Випуск 3(84). С. 143-146.

13. Гуцул Н. З., Окопний А. М., Сосновський Д. Д., Котельник А. М., Мисишин П. О. (2022). Indicators of the effectiveness of the competitive activity of boxers, taking into account different manners of fighting. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15, 10 (155), С. 61-64. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).15

14. Єдиноборства. Бокс. КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. Назимок В. В., Гаврилова Н. М., Мартинов Ю. О., Добровольський В. Е., Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 165с.

15. Зав'ялов М. Бокс від першої особи. К.: Саміт-Книга, 2023. 224 с.

16. Задорожна О. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-

правових документах зі спортивних єдиноборств. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2019. № 1. С. 13-24. DOI: https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-013

17. Задорожна О. Р., Бріскін Ю. А., Сосновський Д. Д., Романюк Р. І., Рихаль В. І. Ставлення фахівців з боксу до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова.* 2019. Вип. 8(116). С. 42-47.

18. Ільїн В. І. Теорія і методика спортивної підготовки: навчальний посібник. Київ: Ліра-К, 2021. 278 с.

19. Кіпріч С. В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі: дис. … д.фіз.вих. Київ, 2019. 439 с.

20. Кіпріч С. В. Фізична підготовка боксерів у сучасних умовах розвитку виду спорту. Полтава: ПНПУ, 2017. 260 с.

21. Колесников В. А. Бокс: навчально-методичний посібник для тренерів та спортсменів. Харків: Ранок, 2019. 192 с.

22. Костюкевич В. М. Теорія і методика фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

23. Круцевич Т. Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2001. № 1 С. 64-69.

24. Майданюк О. В., Остьянов В. Н. Контроль спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів різних вагових категорій. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту,* 2011. №1. С. 44-49.

25. Мартинюк Ю., Джим В. (2023). Порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів різних манер ведення поєдинку. *Єдиноборства,* № (4 (30)), С. 79-88. https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.04

26. Мартинюк Ю. Є. Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих боксерів протягом річного макроциклу з урахуванням різних

манер ведення двобою. Дис. … доктора філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт. Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2024. 251 с.

27. Масленніков С., Востроknутов Л., Цимбалюк Ж., Шип Н., Кирпенко В., Яровий М. Особливості організації спортивних тренувань боксерів-розрядників у період дії воєнного стану. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2023. Випуск 28(2). С. 92-102.

28. Мисишин, П., Сосновський, Д., & Окопний, А. (2023). Удосконалення спеціальної фізичної підготовки боксерів-професіоналів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Молода спортивна наука України,* № 1, С. 65-68.

29. Мулик В. В., Шестак, Ю. С., Окунь, Д. О. Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15-16 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 15. Науково- 58 педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Випуск 11(119). С. 184-189.

30. Назимок В. В. Особливості навчально-тренувального процесу у боксерів. *Актуальні наукові дослідження у світі.* Переяслав-Хмельницкий, 2018. Випуск 2(34), Ч. 8. С. 165-172.

31. 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.

32. Никитенко А., Бусол В., Нікітенко С., Шуберт В., Ільницький І., Бусол В. Удосконалення швидкісно-силових характеристик ударів боксерів у спуртах різної тривалості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021. Випуск 12(144). С. 101-107.

33. Огарь Г. О., Косинцев О. В. Динаміка фізичної підготовленості борців 8-10 років під впливом дистанційних тренувальних занять в умовах

карантину. Єдиноборства. 2020 №4(18). 2020. №4(18), С. 25-34.

34. 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.

35. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (навчання та тренування). Київ: Олімпійська література, 2001. 239 с.

36. Павленко В. О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Підручник. В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкина, Є. Є. Павленко. Харків, 2020. 550 с. URL: https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/25508/83.pdf

37. Палатний А. Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2011. 19 с.

38. Палічук Ю., Гунько П. (2023). Розвиток силових якостей у студентів, які займаються боксом. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення,* С. 91-96.

39. Підвищення спортивної майстерності: методичні вказівки. Уклад.: С.Ф. Гасанова, Є.О. Наумець, І.О. Россипчук. Київ: КНУБА-Талком, 2023. 34 с.

40. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичне застосування. Київ: Олімпійська література, 2019. 584 с.

41. Рзаєв А., Востроknутов Л., Карпунець Т. (2024). Особливості проведення функціональних тренувань на етапі базової підготовки в боксі. Фізична культура і спорт. *Виклики сучасності.* С. 183-187.

42. Романенко М. И. Бокс. Київ: Вища школа, 2014. 269 с.

43. Савчин М. Тренованість боксера та її діагностика. Київ: Нора-прінт, 2013. 220 с.

44. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.

45. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

46. Скавронський О. П. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2012. № 4. С. 481-486. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_4_115

47. Старіков В., Бугайов М., Поляничко О. (2025). Сучасні тенденції та напрямки наукових досліджень у боксі. *Єдиноборства*, (3(37), 2025. С. 24-29. https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.04

48. Тімченко К., Ворона В. Особливості навчально-тренувального процесу юних боксерів. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту:* матеріали І всеукраїнської науково-практичної конференції. Відповід. ред. Д. В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 170-174.

49. Тупеєв Ю. В., Бойко В. Ф. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Х.: ХХПІ, 2010. № 8. С. 96-100.

50. Черноколенко А. (2024). Рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (4(177), 182-189. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).37

51. Шевченко О. В., Яремка І. М., Авдієвський А. С. Методика розвитку технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Дніпро.: Видавництво ПДАФКіС, 2017. 35 с. URL: http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-36-P1-17.pdf

52. Шевченко о. В., Черноколенко А. В., Авдієвський А. С. Формування індивідуального стилю боксера. Методичні рекомендації для

самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Теорія методика обраного виду спорту». Дніпро. Видавництво ПДАФКіС, 2018. 38 с.

53. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges.* Abstracts of the 53th International scientific and practical conference. Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85-89. URL: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland060623-1.pdf

54. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції *«Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку».* Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDl9sV

55. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І., Дубовой О. В. Методичні рекомендації щодо виконання кваліфікаційної роботи для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 40 с. URL: https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10969

56. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Науково-педагогічна практика в закладах фахової вищої освіти. Методичні рекомендації для здобувачів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» освітньої програми «Спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти. Полтава: Видавництво: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 35 с. URL: https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11043

57. Шинкарьов С. І., Корнієнко К. А. Силова та швидкісно-силова підготовка – основа тренувань юного важкоатлета. European congress of

scientific achievements. Proceedings of the 10th International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Barcelona, Spain. 7-9 October, 2024. Pp. 164-168. URL: https://sci-conf.com.ua/x-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-european-congress-of-scientific-achievements-7-9-10-2024-barselona-ispaniya-arhiv/

58. Шинкарьов С. І., Гордієнко П. Ю., Янович І. В., Андрєєв М. О. Оптимізація тренувального процесу: класифікація та завдання різних типів занять у спортивній підготовці. *Фізичне виховання та спорт.* Запорізький національний університет. Запоріжжя. Видавничий дім «Гельветика», 2025, №1. С. 462-470. DOI: https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-60 URL: https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/view/225

59. Шинкарьов С. І., Брусак О. М. Система спортивного тренування: принципи, методи та шляхи вдосконалення. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку.* Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 207-210. URL: https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131

60. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, НУФВСУ. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

61. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. 276 с.

62. Ярмак О.М. Аналіз сучасних систем оцінки рівня фізичного здоров'я юнаків. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2009. №1. С. 158-161.

63. Яровий М. В., Востроknутов Л. Д., Цимбалюк Ж. О.,

Руденко А. В., Шутєєв В. В. Удосконалення витривалості боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Єдиноборства.* 2023 No3(29). С. 133-144. DOI: https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.11

64. Bompa T. O. Periodization training: Theory and methodology (5th ed.). Human Kinetics. 2009; 342 p. 53. Beam W., Adams G. *Exercise Physiology Laboratory Manual.* New York: McGraw-Hill. 2010; 320 p.

65. Brian K. Barber, Joseph A. Olsen. Assessing the transitions to middle and high school. *The Journal of adolescent research.* 2004. vol. 19, № 1. P. 3-30.

66. Guillaume Ch., Georges D. Boxe francaise savate. Paris: Sedirer, 2022. 172 p.

67. Korobeynikov G., Korobeinikova L., Raab M., Baić M., Borysova O., Korobeinikova I., ... & Khmelnitska, I. (2023). Cognitive functions and special working capacity in elite boxers. *Pedagogy of physical culture and sports,* 27(1), Pp. 84-90. https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0110

68. Leroux M., Reymond J.M. Savate boxing. Paris: INSEP, 2022. 44 p.

69. Li P., De Bosscher V., Pion J., Weissensteiner J.R., Vertonghen J. Is international junior success a reliable predictor for international senior success in elite combat sports? *European journal of sport science,* 2018;18(4): Pp. 550-559.

70. Mishchenko V., Shynkaruk O., Suchanowski A. et al. Individualities of Cardiorespiratory Responsiveness to Shifts in Respiratory Homeostasis and Physical Exercise in Homogeneous Groups of High Performance athletes. *Baltic J. Health Phys. Activity.* 2010. N 1. C. 13-29.

71. Tropin Y, Romanenko V, Cynarski W, Boychenko N, Kovalenko J. Model characteristics of competitive activity of MMA mixed martial arts athletes of different weight categories. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport.* 2022; 2(26): 41-46.

72. Tropin Y, Korobeynikov G, Korobeynikova L, Shackih V. The impact of rule changes on the competitive activity indices in Greco-Roman wrestling. *Science in Olympic Sport.* 2018; 4: 58-64.

ДОДАТКИ

Додаток А

СЕРТИФІКАТ

участі у VI Регіональній науково-практичній інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 року) «Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку»

Додаток Б

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНЕ ВЕДЕННЯ БОЮ

Атака й контроль одним ударом

1. Атака - прямий лівою в голову; захист - відкритою правою долонею й відповідний прямою лівою в голову; повторна атака - зустрічний прямий правою в голову через ліву руку супротивника.

2. Атака - прямий правою в голову; захист - підставка відкритою правою долонею й боковий лівою в голову; повторна атака - зустрічний прямий правою в голову.

3. Атака - прямий лівою в тулуб; захист - підставка правою, зігнутої в лікті, і прямій лівою в голову; повторна атака - з ухилом уліво зустрічний прямий правою в голову.

4. Атака - прямий правою в тулуб; захист - підставка зігнутої лівої й прямий правою в голову; повторна атака - з ухилом уліво зустрічний прямою правою в голову.

5. Атака - прямий лівою в тулуб; захист - підставка правою, зігнутої в лікті, або крок назад з наступним боковим лівою в голову; повторна атака - прямий зустрічний правою в голову.

6. Атака - прямий правою в тулуб; захист - підставка лівою, зігнутої в лікті, або крок назад і боковий правою в голову; повторна атака - зустрічний прямою лівою в голову.

7. Атака - боковий лівою в голову; захист - підставка правою, зігнутої в лікті, або тильної поверхні кисті й відповідний прямий лівою в голову; повторна атака - зустрічний прямою в голову через ліву руку супротивника.

8. Атака - боковий правою в голову; захист - підставка лівою, зігнутої в лікті, або тильної поверхні кисті або лівого плеча й відповідний прямий правою в голову; повторна атака - з ухилом вправо зустрічний удар прямий лівою в голову.