

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


Факультет охорони здоров'я і спорту


Кафедра олімпійського та професійного спорту

Власов Артем Володимирович
ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ 12-13 РОКІВ

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

Особистий підпис _____  _____ здобувач Артем Власов

Науковий керівник _____  _____ доцент О.В. Міщенко

Завідувач кафедри _____  _____ доцент О.В. Міщенко

Полтава – 2026

АНОТАЦІЯ

Власов Артем Володимирович. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ 12-13 РОКІВ. 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 розглянуто особливості техніко-тактичної підготовки боксерів віком 12-13 років.

Запропоноване дослідження спрямоване на визначення сторін тренувального процесу юних одноборців, важливою частиною якого є удосконалення рухових навичок проведення поєдинків у боксі.

Представлено розробку методики тренувального процесу, яка спрямована на розучування та удосконалення технічних та тактичних прийомів юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: бокс, техніко-тактична підготовка, тренувальний процес, спортсмени 12-13 років.

ABSTRACT

Vlasov Artem. TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF BOXERS 12-13 YEARS OLD. 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 work examines the features of technical and tactical training of boxers aged 12-13 years.

The proposed study is aimed at identifying aspects of the training process of young fighters, an important part of which is the improvement of motor skills for boxing matches.

The development of a training process methodology is presented, which is aimed at learning and improving the technical and tactical techniques of young boxers at the stage of preliminary basic training.

Key words: boxing, technical and tactical training, training process, athletes 12-13 years old.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТУ	
	ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ	6
	БОКСЕРІВ	
1.1	Характеристика боксу як виду спорту.....	6
1.2	Особливості організації тренувань та підготовки боксерів на етапі початкової та попередньої базової підготовки	9
1.3	Вікові особливості боксерів	12
1.4	Аналіз змісту техніко-тактичної підготовки боксерів	18
	Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	33
2.1	Методи дослідження	33
2.2	Організація дослідження.....	37
	Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3	АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ	39
	ДОСЛІДЖЕННЯ	
3.1	Аналіз методики тренувального процесу щодо удосконалення технічних та тактичних прийомів юних боксерів	39
3.2	Аналіз результатів підготовленості юних боксерів	53
3.3	Обговорення результатів дослідження	52
	Висновки до розділу 3.....	62
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Бокс – один з найскладніших видів спорту з точки зору техніко-тактичних прийомів. Бої на рингу відрізняються великою жорсткістю, а бойова обстановка, яка швидко змінюється, вимагає від боксерів своєчасного застосування тактичних прийомів. У зв'язку з цим боксер повинен бути швидким, точним, вмілим і раціональним, використовуючи різні тактики і схеми, щоб домогтися успіху в змагальній діяльності [1].

Справжня спортивна майстерність боксера полягає в його вмінні майстерно використовувати різні техніко-тактичні навички в бою на рингу і успішно застосовувати їх у боротьбі за перемогу.

Направити тренувальний процес молодого боксера на вірний шлях істинної спортивної майстерності - значить, перш за все, пройти дуже сучасну техніко-тактичну підготовку. Найважливіше місце в боксі займає попереджувальна тактика, заснована на активних наступальних діях молодого бійця. Досвідчені боксери, незалежно від стилю ведення бою, використовують дальні атаки і бої на середній і ближній дистанціях, вміло поєднуючи ці дії з тактичними завданнями, які вони ставлять перед собою і виконують в бою [15].

У той же час успіх у боксі, в основному, обумовлений високим рівнем виняткової техніко-тактичної та фізичної підготовки спортсмена. Однак аналіз науково-методичної літератури показав, що на сьогодні дитячий український бокс втрачає свої позиції на світовій спортивній арені. Наукове забезпечення функціонування боксу, в основному, присвячене роботам з кращими спортсменами, особливо зі змагальним навантаженням, методам визначення рівня фізичної підготовки боксерів високої кваліфікації та їх тренувальному навантаженню. Важливе місце в роботі займали питання психологічної підготовки з урахуванням властивостей темпераменту [16].

Таким чином, ми виявили відсутність ефективних методів, спрямованих на вдосконалення техніко-тактичних атакуючих дій на різних дистанціях для юних боксерів, що і зумовило вибір напряму дослідження.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних боксерів.

Предмет дослідження – особливості організації навчально-тренувального процесу щодо удосконалення техніко-тактичної підготовки боксерів 12-13 років.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності організації тренувального процесу з техніко-тактичної підготовки боксерів 12-13 років, вдосконалення тактики атакуючих дій на різних дистанціях та перевірки ефективності розробленої методики.

Відповідно до поставленої мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. На основі аналізу наукових джерел визначити особливості підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки.
2. Розробити систему заходів, які сприятимуть покращенню техніко-тактичної підготовки боксерів 12-13 років.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики, яка спрямована на вдосконалення техніко-тактичних атакуючих дій на різних дистанціях для боксерів у віці 12-13 років.

Відповідно до поставлених завдань було використано комплекс **методів**: теоретичні - аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів: доповнено дані про шляхи удосконалення техніко-тактичної підготовки боксерів 12-13 років, що зумовить покращення здоров'я для подальших занять боксом та зростання спортивної майстерності юних боксерів.

Практична значимість результатів дослідження полягає в можливості використання ефективної методики, спрямованої на вдосконалення техніко-

тактичних наступальних дій на різній дистанції боксерів 12-13 років в спортивних школах, секціях, гуртках тощо.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел, який містить 70 літературних джерел та 2 додатки. Загальний обсяг роботи 79 сторінок, з яких 65 сторінок основного тексту. У тексті міститься 5 таблиць, 1 діаграма.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОКСЕРІВ

1.1. Характеристика боксу як виду спорту

Бокс (від англ. *box*, буквально - удар) – контактний вид спорту, єдиноборство, у якому спортсмени завдають один одному удари кулаками у спеціальних рукавичках. Він розвинувся з кулачного бою, що існував як спортивне єдиноборство понад 5000 років тому в Єгипті та Вавилоні. Кулачні бої входили до програми Олімпійських ігор Стародавньої Греції. Вперше правила боксу (без рукавичок) з'явилися на початку XVIII ст. у Англії. Там же, в 1867 р., були затверджені перші правила боксу в рукавичках. Виникнення боксу в Україні відноситься до 90-х років XIX століття. З 1904 року бокс входить у програму сучасних Олімпійських ігор, з 20-х рр. XX ст. розігрується чемпіонат Європи [17].

Бокс - це гостре єдиноборство, де потрібна воля, гранична концентрація уваги, миттєві рішення та точні дії. Ринг вчить хлопчиків, юнаків та чоловіків мужності, подолання втоми, невпевненості, остраху, фізичної та психічної напруги. Щоб стати боксером, необхідно усвідомити логіку боксу, сенс фізичного та психологічного єдиноборства, значення високоякісної техніки та тактики боротьби на рингу [27].

Бокс виховує ініціативність у досягненні тактичних цілей, волю до результативного завершення кожного епізоду в поєдинку, стійкість у подоланні фізичної втоми та емоційної перенапруги, а також больового шоку після нокдауну чи травми. Боксер, який оволодів багатим арсеналом атакуючих прийомів, усвідомив силу і наслідки нищівних ударів, зобов'язаний врівноважити свою фізичну перевагу високими морально-моральними якостями особистості: бути завжди чесним, справедливим, добрим, скромним, дисциплінованим, критичним до своїх досягнень духовних сил. Зброя боксу повинна бути в руках виключно врівноваженої людини [62].

Бокс – складнокоординований, нестандартний, ациклічний, швидкісно-силовий вид спортивних єдиноборств, суть якого зводиться до зустрічі на рингу двох суперників, кожен з яких прагне завдати один одному якомога більше точних і сильних ударів кулаками, захищеними спеціальними рукавичками та отримати від свого суперника якомога менше таких ударів. Ще в наскальних малюнках і розписах на вазах найдавніших цивілізацій Африки та Греції були зафіксовані традиції, що зберегли безкомпромісні кулачні поєдинки [62].

Ще задовго до сучасного боксу були поширені кулачні бої як самобутні народні ігрища і молодецькі потіхи, де головну перемогу приносила не сила, а спритність. Безліч золотих, срібних та бронзових сторінок, присвячених нашим чемпіонам, які прославили аматорський та професійний бокс, містить наша історія [27].

Воля до перемоги, гранична концентрація уваги, миттєві рішення та точні дії, все це гостре єдиноборство під назвою бокс, де ринг вчить хлопчиків, юнаків та чоловіків мужності, подолання втоми, страху, болю, фізичного та психічного напруження [16].

Займатися боксом може кожен незалежно від фізичних якостей, зросту, ваги, пропорцій тіла; боксери стверджують, що нездатних до боксу немає. Будь-хто може досягти високих результатів!

Оптимальний вік для початку занять боксом – 12-13 років. Щоб стати боксером, необхідно полюбити бокс, усвідомити сенс високоякісної фізичної, психологічної, техніко-тактичної боротьби на рингу.

Головний атрибут боксера - це рукавички, бойові та снарядні, які значно зменшують болючі відчуття від ударів і підвищують успішність захисних дій. Їхня вага може бути від 6 до 16 унцій (10-унцієві рукавички важать близько 300 г). При спарингах боксери надягають шоломи-маски та капи, що оберігають від небажаних травм [21].

Заняття боксом починаються з вивчення спеціальних технічних прийомів ведення бою - атакуючих та захисних дій, пересування, обманних

рухів (фінтів). Головні атакуючі дії - удари: прямі, знизу та бічні в голову та тулуб, лівою та правою рукою. Захисні дії - підставки та відбивання руками, пересування кроком (назад, ліворуч, праворуч), рухи тулубом (відхилення, ухили). Пересування по рингу здійснюються боксерським кроком, що ковзає, крокуючи одиночним кроком (при атаках) або човниковим переміщенням. Обманні рухи - фінти - виконуються руками за допомогою провокуючих пересувань або тулубом [19].

Елементи базової техніки боксу, що виконуються в різних варіантах, різними способами та з різними параметрами сили та швидкості, містять різноманітні тактичні комбінації.

Кожен боксер відповідно до своїх антропометричних, фізичних, техніко-тактичних та психічних якостей формує свою оптимальну манеру ведення бою: як нокаутер або як боксер контратакуючого стилю. Він може використовувати тактику швидкого старту та нокаутування, нарощування темпу, майстерного обігравання [6].

Виконання технічних дій залежить від індивідуальних особливостей: перевага сильнішої правої чи лівої руки, вагової категорії, рівня розвитку фізичних якостей.

Підсумком напружених тренувань, спрямованих на розвиток фізичних, спеціально-фізичних і психофізичних якостей і здібностей: вибухової, ударної сили, темпової витривалості – є здатності нарощувати і підтримувати темпову структуру бою протягом трьох раундів, специфічної спритності в багато ударних комбінаціях, що поєднують удари та захист з пересуваннями [35].

За допомогою спеціально підібраних імітаційних вправ, що моделюють структуру бою, що виконуються з додатковими навантаженнями або без них, з використанням нерухомих або рухомих снарядів, настінної подушки, різних рухомих груш, мішків, виробляються спеціальні якості боксера. Починаючи з бою з тінню, боксер переходить до спарингів з партнерами, проводить вільно-умовні бої поза рингом, зі зміною партнерів і нарешті від тренувальних боїв переходить до змагальних виступів [22].

У боксі разом із техніко-тактичною майстерністю формуються наймужніші риси особистості: активність, сміливість, цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, здатність до ризику в гострих ситуаціях поєдинку, впевненість у своїх силах у боротьбі з сильнішим і найдосвідченішим суперником. Бокс виховує ініціативність у досягненні тактичних цілей, волю до результативного завершення кожного епізоду в поєдинку, стійкість у подоланні фізичної втоми та емоційної перенапруги, а також больового шоку після нокдауну чи травми [22].

1.2. Особливості організації тренувань та підготовки боксерів на етапі початкової та попередньої базової підготовки

Основною метою тренування на початковому етапі підготовки є затвердження у виборі спортивної спеціалізації «бокс» та оволодіння основами техніки. Основні завдання на етапі початкової підготовки:

- формування стійкого інтересу до занять боксом;
- формування широкого кола рухових умінь та навичок;
- освоєння основних технічних прийомів як спорту бокс;
- всебічний розвиток фізичних якостей;
- зміцнення здоров'я юних боксерів;
- відбір перспективних молодих спортсменів для подальших занять з виду спорту бокс [46].

До факторів, що обмежують навантаження, належать: недостатня пристосованість до фізичних навантажень; вікові особливості фізичного розвитку; недостатній загальний обсяг рухових умінь. До основних засобів тренувань відносяться: рухливі ігри та ігрові вправи; загальнорозвиваючі вправи; елементи акробатики та самострахування (перекиди, кульбіти, повороти); всілякі стрибки та стрибкові вправи; метання (легкоатлетичних снарядів, набивних, тенісних м'ячів); швидко-силові вправи (окремі та у вигляді комплексів); гімнастичні вправи для силової та швидко-силової

підготовки; введення до школи техніки боксу; комплекси вправ для індивідуальних тренувань [10].

Основними методами виконання вправ є:

- ігровий;
- повторний;
- рівномірний;
- коловий;
- контрольний;
- змагальний.

На етапі початкової підготовки закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю у вибраному виді спорту, тому цей етап є найбільш важливим. Однак тут, як на жодному іншому етапі підготовки, існує небезпека навантаження ще незміцнілого юного організму. Справа в тому, що у дітей цього віку існує відставання у розвитку окремих вегетативних функцій організму [9].

У останні роки стає все більше прихильників тієї точки зору, що вже на етапі початкової підготовки, поряд із застосуванням різних видів спорту, рухливих та спортивних ігор, слід включати до програми занять комплекси спеціально-підготовчих вправ, близьких структурою до обраного виду спорту. Для ефективних занять боксом вплив цих вправ має бути спрямований на розвиток фізичних якостей [31].

Відомо, що на етапі початкової підготовки доцільно розвивати різнобічну фізичну підготовку та цілеспрямовано розвивати фізичні якості шляхом спеціально підібраних комплексів вправ та ігор (у вигляді тренувальних завдань) з урахуванням підготовки спортсмена. Тим самим досягається єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки [1, с.54].

Багато фізичних якостей дітей найстійкіше виявляються (з погляду прогнозу) в хлопчиків 11-13 років, в дівчаток - 10-12 років. Цей вік якраз і посідає етап початкової підготовки. А в наступній віковій групі (підлітковій)

усі види прогнозу утруднені. Якщо тренер побачить найважливіше до 13 років, то побачить й у 17-18 років [11].

На етапі початкової підготовки недоцільно враховувати періоди тренування (підготовчий, змагальний тощо), оскільки сам етап початкової підготовки є своєрідним підготовчим періодом у ланцюзі багаторічної підготовки спортсмена.

На етапі початкової підготовки з метою оцінки ступеня досягнення мети і вирішення поставлених завдань використовується контроль, який має бути комплексним, проводиться регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних і кількісних критеріях. Контроль ефективності технічної та тактичної підготовки спортсмена здійснюється тренером-викладачем.

Контроль за ефективністю фізичної підготовки здійснюється за допомогою спеціальних контрольних-перекладних нормативів за роками навчання, які представлені тестами, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей [51].

Особливу увагу приділяють однаковим умовам контролю. Йдеться про час дня, прийому їжі, попереднє навантаження, погода, розминка і т.п. Контрольно-перекладні випробування найкраще проводити в урочистій обстановці змагань.

Лікарський контроль за юними спортсменами передбачає:

- поглиблене медичне обстеження (2 рази на рік);
- лікарсько-педагогічні спостереження у процесі тренувальних занять;
- санітарно-гігієнічний контроль за режимом дня, місцями тренувань та змагань, одягом та взуттям;
- медичне обстеження перед змаганнями;
- контроль за виконанням юними спортсменами рекомендацій лікаря щодо стану здоров'я, режиму тренувань та відпочинку.

Лікарський контроль передбачає головне та принципове положення - допуск до тренувальних занять та змагань здорових дітей [10].

Неможливо досягти у майбутньому високих результатів, рідко виступаючи на змаганнях. На етапі початкової підготовки значно зростає кількість змагальних вправ. На перших етапах початкової підготовки рекомендується використання контрольних змагань як контрольно-педагогічних іспитів. Так як учні не виступають в офіційних змаганнях, перший досвід практики змагання формується в стінах школи. Програма змагань, їх періодичність, вік учасників повинні суворо відповідати чинним правилам змагань та доступним нормам навантажень [34].

Юних спортсменів у змаганнях потрібно налаштовувати на демонстрацію соціально-ціннісних якостей особистості, мужності, ініціативи, сміливості, колективізму, дружелюбності стосовно товаришів та поваги до них, стійкості у поєдинку із супротивником [20].

1.3. Вікові особливості боксерів

Навчально-тренувальна робота з боксу з підлітками та юнаками не може бути успішною, якщо тренер-викладач не знає вікових особливостей юних боксерів і не враховує ці особливості у заняттях. Залежно від вікових особливостей спортсменів підбираються вправи, різні за величиною навантаження та ступеня складності, а також за характером та методами виконання [17].

Статеве дозрівання у підлітків-хлопчиків починається у 12-14 років і триває протягом 2-3 років. У 15-16 років відбувається посилений розвиток ендокринної системи, що впливає на функції головного мозку. Посилюється і діяльність статевих залоз, а також щитовидної залози та гормонів росту.

Значно змінюється фізичний розвиток спортсменів у період статевого дозрівання. З 13-14 років відбувається активне зростання скелета завдовжки. Також збільшується вага (до 14 - 15 років на 1 - 2 кг, та з 16 до 18 років на 8 кг і більше на рік) [3].

Грудна клітка росте у передньому, задньому та бічному розмірах. Мускулатура продовжує зростати. До 15 років вага м'язів досягає 32,6%

загальної ваги, сила м'язів рук значно зростає. Інтенсивно розвивається кісткова система особливо у зв'язку із зростанням тіла у довжину. Найбільше ростуть кістки нижніх кінцівок [13].

У серцево-судинній системі настають зміни. Починаючи з 12-14 років рухова діяльність підвищується, викликаючи посилений розвиток серця. До 15 років серце, у порівнянні з серцем новонароджених, збільшується майже у 15 разів.

У період статевого дозрівання з темпом зростання серця посилюються темпи зростання кровоносних судин. Внаслідок опору щодо вузьких судин підвищується артеріальний тиск. У 12 років максимальний тиск дорівнює в середньому 103 мм і мінімальний - 62 мм, а в 15 років відповідно 110 та 70 мм. ЧСС стає рідше. У 12 років у середньому він становить 80, а в 15 років - 74 удари на хвилину. Встановлюється ритм серцевих скорочень. Через переважання симпатичних впливів продовжує залишатись легка збудливість серця [54].

Часто спостерігаються серцебиття, дихальні аритмії, екстрасистолії, функціональні шуми систоли. Зазвичай всі ці явища зникають із закінченням статевого дозрівання [14].

У підлітків кількість дихань становить у середньому 19 - 20 за хвилину. Життєва ємність легень наростає з 1900 см³ на 12 років до 2700 см³ на 15 років [1].

У підлітків склад крові інший, ніж у дорослих: більше лейкоцитів та лімфоцитів, менше гемоглобіну (73-84%) [33].

У підлітків бувають усілякі відхилення від нормального розвитку, які необхідно враховувати у заняттях.

Окостеніння скелета підлітків далеко ще не закінчено. До порушення постави може призвести через податливість кісток, які постійно діють на скелет, зусилля при виконанні фізичних вправ. Тренер-викладач, користуючись спеціальними вправами для виправлення постави, повинен прагнути усунути сутулість учнів [13].

Через те, що ще не закінчилося окостеніння хрящів носа, трубчастих кісток, а також через те, що зв'язки ліктьового суглоба і кистей ще не зміцніли, різкі та сильні удари для підлітків небезпечніші, ніж для дорослих. Такі удари, що стрясають вестибулярний апарат підлітків, який ще недостатньо розвинений, можуть викликати падіння та нокауту, що абсолютно неприпустимо. Тренер повинен особливо ретельно стежити за тим, щоб у навчальних і умовних боях партнери на рингу завдавали один одному не сильні, але швидкі удари [62].

Потрібно поступово готувати зв'язки підлітка до швидких рухів, вводячи спеціальні вправи для зв'язок рук. У той самий час необхідно обмежити ті вправи, які сприяють надмірному розвитку сили, оскільки це може затримати зростання кісток завдовжки. Потрібно домагатися рівномірного розвитку всього тіла підлітка [19].

Нерідко у підлітків виникає так зване фізіологічне плоскогруддя, яке надалі поступово зникає. Тренеру-викладачеві потрібно намагатися вводити в заняття спеціальні дихальні вправи, що сприяють розвитку грудної клітки, щоб якнайшвидше ліквідувати його. Потрібно сприяти збільшенню глибини дихання, так як у віці 15-16 років дихання буває більш поверховим [8].

У підлітків іноді можуть виникати порушення діяльності серцево-судинної системи. Такі порушення можуть бути викликані невідповідністю між довжиною кровоносних судин і розмірами серця, масою тіла. Ці порушення нерідко обумовлюються високою рухливістю та швидкою стомлюваністю центральної нервової системи підлітків [40].

Нестійкість серцево-судинної системи підлітків та різні функціональні порушення у діяльності серця вимагають обережного підбору величини навантаження та до вибору вправ на заняттях [16].

Для вирішення питання про заняття фізичними вправами та спортом треба знати про особливості розвитку швидкості, сили, витривалості, спритності [16].

Зміни швидкості, сили, витривалості, спритності у розвитку організму не відбуваються паралельно. У дитячому, підлітковому віці особливо інтенсивно розвивається швидкість, а в зрілому - витривалість та сила. На їх розвиток впливають заняття спортом [18].

З віком швидкість рухів збільшується поступово, але нерівномірно. У 8-9 років збільшується дуже повільно, в 10-12 років інтенсивніше, а в 13-14 років знову сповільнюється. Найбільший темп збільшення швидкості буває в 15-16 років і досягає максимуму до 20-25 років. Приступати до тренувань на швидкість можна, якщо спортсмен досяг хорошої загальної фізичної підготовленості [43]. При постійних тренуваннях швидкість зростає загалом на 30-60% і лише окремих випадках на 100%.

Пристосовність організму підлітків та юнаків до вправ на витривалість недостатня: вона набагато менша, ніж у дорослих. Наростання сили відбувається поступово. Значний приріст відзначається наприкінці періоду статевого дозрівання, коли через 2-3 роки сила збільшується на 12%. Тренування підвищує чинність на 75 -150 %, а окремих випадках - у 3,5 - 3,75 разів. Спритність розвивається і стає досить вираженою на період статевого дозрівання. До кінця завершення інтенсивного зростання тіла в довжину налагоджуються координаційні зв'язки кори головного мозку з руховим апаратом та відновлюється вправність [37].

Різностороннє тренування призводить до кращих результатів у розвитку швидкості, сили та витривалості, ніж одностороннє тренування, спрямоване, наприклад, на досягнення швидкості.

У заняттях з підлітками слід дуже обережно застосовувати вправи, які потребують великих фізичних навантажень (особливо вправи з розвитку витривалості). Необхідно поступово нарощувати навантаження і суворо послідовно розташовувати навчальний матеріал з його труднощами [16].

Вправи боксера-підлітка мають бути пов'язані з різноманітними пересуваннями, повинні включатись елементи гри. Після кількох місяців

безперервних тренувань або після виступу на рингу змагання боксерам рекомендується давати дні відпочинку.

Координація рухів у підлітків часто буває недосконалою. Важливе завдання навчання та тренування юних боксерів – розвинути їх рухові здібності, покращити координацію рухів. Підготовча частина уроку повинна містити велику кількість вправ (на ходу та на місці), що розвивають координацію спеціальних рухів [18].

Відбуваються значні зрушення в нервовій системі. Ускладнюється внутрішня будова мозку. Відбувається структурне енергійне формування нервових клітин кори головного мозку, розвиток асоціативних волокон, які здійснюють зв'язок окремих областей кори між собою. Дедалі більше удосконалюється перебіг основних нервових процесів. Посилюється внутрішнє гальмування, контроль за емоціями, але збудження продовжує залишатися домінуючим. Відбувається розвиток та ускладнення другої сигнальної системи. Виявляється прагнення до складніших видів праці [12].

Також спостерігаються значні зміни в психіці підлітка, які повинен враховувати тренер: підвищується збудливість та реактивність вищих відділів центральної нервової системи підлітка, і це проявляється в емоційній насиченості його вчинків, у нестійкості поведінки та настрою, у швидкій стомлюваності, у підвищеній дратівливості, в деякій сумбурності [34].

У мінливому ставленні до тренування підлітка помітна нестійкість психіки, без зосередженої уваги до навчання, раптово з'являється і зникає пригніченість; часто підліток втрачає віру у свої сили, особливо після поразки на змаганнях, сильно хвилюється перед виступом на рингу тощо [18].

Викладачеві необхідно вести систематичну роботу з підлітком, розвиваючи у нього під час навчання техніці та тактиці зосереджену увагу до вправ, борючись із нестійкістю настрою, з нерівністю у поведінці та нервозністю перед змаганнями [61].

У зв'язку із змінами у центральній нервовій системі розвивається інтелект підлітка. Формується характер, причому особливо сильно

розвиваються його суспільні риси (почуття колективізму, дружби, справедливості тощо). Підліток долучається до життя, бере у ньому діяльну участь [57].

Дуже притаманно його психіці прагнення бути героїчним, до мужніх і романтичних вчинків, бажання бути у всьому самостійним і нерідко помітне загострення самолюбства. Характерний також і дещо підвищений інтерес до себе, що іноді перетворюється на надмірне випинання своїх якостей та зневагу до оточуючих [41].

Викладач повинен уміти використовувати ці, часто суперечливі, риси психіки підлітка для того, щоб успішно навчати та виховувати його.

Потреба, брати участь у громадському житті, що з'явилася у підлітка, допоможе тренеру у створенні міцного колективу секції боксу, що об'єднується загальними інтересами і почуттям дружби. Прагнення до героїзму, відомий романтизм і приклади героїчних вчинків видатних боксерів будуть ще більше стимулювати інтерес до занять. Однак потрібно боротися з хибним самолюбством, яке часто проявляється у підлітковому та юнацькому віці: небажання виконати вказівку товариша, визнати свою провину та вибачитися, прагнення зберегти про себе гарну думку товаришів, що відрізняються поганою поведінкою [11]. Необхідно боротися і з надмірною емоційністю учнів, що веде до втрати контролю над собою, грубості до товаришів тощо.

Важлива особливість підлітків (і значною мірою юнаків) - їхня здатність копіювати дії, окремі рухи та поведінку загалом старших товаришів, які здобули популярність та повагу. Викладачеві потрібно використовувати цю здатність до наслідування, навчаючи підлітків техніці, тактиці, вправ, що розвивають. Потрібно виховувати моральні якості молодих боксерів, показуючи зразки правильної поведінки. У той же час необхідно боротися з наслідуванням поганого, що також іноді буває поширеним серед підлітків [14].

1.4. Аналіз змісту техніко-тактичної підготовки боксерів

Техніко-тактична підготовка є ключовим елементом у підготовці молодих боксерів задля досягнення високих результатів. У віці 13-14 років спортсмени перебувають на етапі бурхливого зростання та розвитку, як фізично, і психологічно. Саме в цей період формуються основні навички та стратегії, які будуть використовуватись протягом усієї спортивної кар'єри [6].

Основні аспекти техніко-тактичної підготовки.

Технічні навички

Основні удари: Крос, джеб, хуки, аперкоти. Підтримка високої точності та швидкості ударів важлива для успішного ведення бою.

Захисні техніки: Ухилення, парирування та блокування, які допомагають уникнути ударів суперника.

Пересування: правильне використання стійки та переміщення по рингу для кращого контролю та маневрування.

Тактичні аспекти

Читання суперника: здатність оцінювати дії противника та передбачати їх. Стратегія ведення бою: застосування заздалегідь спланованих тактик для використання слабких місць суперника [62].

Адаптація: здатність вносити зміни до тактики залежно від стану бою та дій противника.

Методологія аналізу. Оцінка базових навичок: проводиться тестування на швидкість, точність та силу ударів.

Спаринги: аналізується поведінка та реакції боксерів в умовах близьких до реальних боїв [7].

Збір даних: використовуються відеоогляди та оцінки тренерів, що дозволяє надати всебічний погляд на підготовку.

Параметри для аналізу. Фізична підготовка. Витривалість, швидкість, сила.

Технічні вміння. Кількість успішних ударів, відсоток відбитих атак.

Тактичні рішення. Правильні відповіді дії суперника, використання контратак.

Основні висновки.

Потреба в рівновазі: Боксери віком 12-13 років потребують гармонійного розвитку як технічних, так і тактичних навичок. Оскільки вони перебувають на етапі формування, баланс між цими аспектами є вкрай важливим [17].

Психологія та впевненість: Емоційний стан впливає на прийняття тактичних рішень. Тренери повинні приділяти увагу розвитку впевненості у спортсменів.

Індивідуальний підхід: Необхідно враховувати індивідуальні якості кожного боксера. Гендерні, фізичні та психологічні відмінності вимагають персоналізованих планів підготовки [43].

Рекомендації.

Інтеграція теорії та практики - проводити обговорення та аналізувати бої відомих боксерів для розвитку тактичного мислення у юних спортсменів.

Фокус на спарингах - збільшити кількість спарингів з фокусом застосування техніко-тактичних навичок у бою.

Розвиток емоційної стійкості - використання простих психологічних тренінгів підвищення впевненості і зменшення стресу в кільці.

Разом з розвитком фізичних якостей юних боксерів повинні формуватися рухові навички, необхідні досягнення високих результатів. Юним спортсменам потрібно опанувати основами техніки цілісної вправи, а не окремих його елементів від початку занять. Доцільно проводити навчання основ техніки в полегшених умовах [19].

Від рівня розвитку фізичних якостей дітей та підлітків залежить ефективність навчання вправ. Застосування на початковому етапі занять спортом у значному обсязі вправ швидко-силового характеру, спрямованих на розвиток швидкості та сили, сприяє успішнішому формуванню та закріпленню рухових навичок. Ігрова форма виконання вправ відповідає

віковим особливостям дітей та дозволяє успішно здійснювати початкову спортивну підготовку юних спортсменів [26].

Технічна підготовка на початковому етапі включає вивчення загальної характеристики техніки боксу, основних положень боксера, освоєння навчальної фронтальної стійки, бойової стійки, пересувань по рингу, бойових дистанцій, ударів, захисту, контрударів. Вивчається класифікація боксерських ударів та його термінологія. Розглядаються біомеханічні засади боксерського удару. Розучуються та закріплюються комбінації та серії з боксерських ударів. Обов'язковим є освоєння техніки захисних прийомів, їхня біомеханічна особливість. Розглядаються чинники, що впливають на успіх у бою. Вивчаються пересування боксера рингом. Також освоюються контрудари та їх значення у сучасному бою. Відпрацьовуються відповідні та зустрічні контратакуючі дії. Юні боксери вчать протистояти в бою проти боксера-шульги [8].

Під технікою боксу розуміється сукупність прийомів атаки й захисту, застосування яких диктується обставинами, умовами та можливостями ведення бою. Техніка боксу і тактика ведення бою на рингу знаходяться у взаємозв'язку та взаємозалежності чим різноманітніша техніка, тим бій буде змістовнішим і різноманітнішим.

Технічно грамотним боксером ми називаємо такого спортсмена, який вміє точно і легко пересуватися по рингу, не метушачись і не роблячи непотрібних, а отже, шкідливих для ведення бою м'язових рухів, вміє користуватися кожною помилкою противника для своєчасної та гострої контратаки і, навпаки, під час наступу суперника. Боксер, який володіє всіма видами ударів та захистів, але і вміти виконувати їх виключно координувань з необхідною різкістю та швидкістю і є боксер високого класу; такий спортсмен зобов'язаний володіти і найважчими технічно прийомами контрударами у поєднанні з відповідними видами захисту [44].

Техніка боксу взагалі передбачає послідовність застосування та взаємний зв'язок прийомів. Скажімо, удар повинен слідувати після захисної дії, яка ставить боксера в зручне положення для удару, і навпаки.

До кожного боксера відноситься вище сказане. Однак кожен хороший боксер повинен удосконалювати свою зручну для нього манеру ведення бою. Атакуючи чи обороняючись, боксер користується тими прийомами, які найзручніші і краще виходять. Розробляючи тактику майбутнього бою, він повинен прагнути створити більше таких положень, з яких йому можна буде з найбільшим ефектом скористатися своїми коронними ударами і улюбленими захисними рухами. На основі типової загальної техніки потрібно створювати індивідуальну манеру ведення бою. Тому молодий боксер від початку занять повинен опановувати основи техніки прийомів [47].

Слово «класифікація» у боксі має на увазі впорядкування. Усі технічні дії у боксі класифіковані, тобто упорядковані. До них відносяться:

- стійки;
- пересування;
- удари;
- захист.

Усі технічні дії поділені на 4 види, кожен з них має кілька способів виконання, які, у свою чергу, поділяються на варіанти, які можна побачити в наведеній нижче у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Класифікація технічних дій у боксі

Технічна дія	Різнovid технічної дії	Спосіб виконання технічної дії	Варіант способу виконання технічної дії
Стойка	Лівостороння	Вага тіла на центрі опори; Вага тіла на передній частині опори (передній носі); Вага тіла на задній частині опори (задня нога);	Відкритий низький; відкритий високий;

	Правостороння	Вага тіла на центрі опори; Вага тіла на передній частині опори (передній носі); Вага тіла на задній частині опори (задня нога);	Закритий низький; Закритий високий;
	Фронтальна	Вага тіла на центрі опори	
Пересування	Кроком	Звичайний крок	Вперед; Назад; Убік;
		Приставний крок	
		«Шафл» (дрібні кроки, що насіння)	
	Стрибком	Поштовхом однієї ноги	
Поштовхом двома ногами			
Удар	Прямий	Сильний; Короткий; Швидкий; Довгий;	—
	Бічний		
	Знизу		
Захист	За допомогою рук	Підставка	Долоня; Плечі; Передпліччя; Лікоть;
		Відбивання	Долоня ; Передпліччя; Лікоть;
		Блокування	Долоня ; Передпліччя; Лікоть;
	За допомогою тулуба	Ухил	Ліворуч; Праворуч;
		Відхил	Ліворуч; Праворуч; Назад;
		Нирок	вниз; Вниз ліворуч; Вниз праворуч;
	Пересуваннями		

Як видно з табл. 1.1, технічні дії, що застосовуються в боксі, відрізняються різноманіттям і кожен з них має свою специфічну особливість виконання.

На початковому етапі багаторічної підготовки тактична підготовка юних боксерів передбачає вивчення загальної характеристики тактичних процесів у бою. Вивчаються та закріплюються тактичні засоби, освоюються тактичні основи бою, такі як дистанція бою, бойові стійки, пересування, переміщення, атака, захист, контратака. Молоді боксери вивчають тактичні прийоми: фінти, маневрування, обманні дії, виклики, випередження, погрози, розвідка боєм. Надалі освоюються та закріплюються атакуючі та захисні дії боксерів. Вивчаються тактичні характеристики бою на ближній, середній, дальній дистанції. Тренер розповідає юним боксерам про тактичну організацію бою: планування та ведення бою. На цьому етапі починає відбуватися становлення індивідуальної, зручної для спортсмена, манери ведення бою [26].

Тактика боксу - мистецтво застосування технічних засобів, з урахуванням індивідуальних, психологічних та фізичних можливостей у бою з різними за стилем та манерою ведення бою противниками. Інакше висловлюючись, що більше і різноманітніше у боксера технічний арсенал, сильніше розвинені фізичні якості, вище функціональна і вольова підготовка, ефективніше протікають психічні процеси, тим більше коштів реалізації різних тактичних планів. Але є й об'єктивний фактор, а саме, наскільки суперник дозволить боксерові реалізувати його тактичні заготівлі [15].

Всі ці компоненти бойових дій повинні перебувати у тісному взаємозв'язку та взаємозумовленості. Випадання однієї з цих компонентів бойових дій значно, а часом і повністю знижує ефективність інших компонентів. Важливою умовою ефективності атакуючих дій є обов'язкове застосування їх із захисними діями.

Підготовчі дії можуть бути виконані за допомогою ніг, рук, тулуба та різних поєднань цих елементів техніко-тактичних дій. Найчастіше у бойовій практиці зустрічаються комбінації цих елементів підготовчих дій. При цьому головне місце серед них повинна займати робота ніг, оскільки саме за допомогою різних пересувань боксер підбирає потрібну для себе дистанцію,

тим самим створюючи зручне вихідне положення для удару або серії ударів [14].

Підготовчі дії за допомогою рук дають можливість «заплутати» суперника та створити вихідне положення для завдання удару. Підготовчі дії за допомогою тулуба найчастіше використовуються для того, щоб вивести супротивника з рівноваги та скористатися незручним становищем суперника для завдання атаки або контратаки акцентованим ударом або серією ударів [5].

Атакуючі та контратакуючі дії здійснюються за допомогою декількох варіантів. При атаці боксер користується серією ударів чи акцентованим одиночним ударом. Контратакуючі дії найчастіше здійснюються на перший або другий удар атакуючого супротивника. Для цього боксер використовує одиночні удари чи серії ударів [61].

Однією з основних вимог, що висуваються до реалізації основного впливу, є обов'язкове поєднання виконання ударів із захисними процесами. Якщо боксер взагалі не захищається, то в момент атаки він може пропустити сильний зустрічний удар та програти бій нокаутом [66].

Заключна дія - це та частина техніко-тактичної дії, відсутність якої може звести до мінімуму його ефект. Боксер, який після здійснення своїх основних дій залишається на небезпечній дистанції, ризикує втратити набрані очки або пропустити сильний удар у відповідь і програти бій достроково. У заключних діях кілька варіантів: виходом зі сфери бою кроками назад, ліворуч і праворуч, а також пересуванням по колу із заходом за спину супротивника. Можливі варіанти скорочення дистанції, захоплення супротивника, входження в клінч. Всі ці захисні дії можуть виконуватися в поєднанні з ударами - одиночними і серіями [50].

Тактика включає теорію ведення бою і практичну реалізацію прийомів і засобів, необхідних для досягнення мети відповідно до реальних можливостей спортсменів. На сучасному етапі розвитку спорту тактична майстерність у боксі є основною умовою досягнення максимально можливих спортивних результатів [52].

Атакуючі та захисні дії. Проводячи атаку, боксер прагне якнайкраще убезпечити себе від контратак суперника. У моменти зближення із противником та завдання ударів спортсмен виконує захисні дії. Це насамперед захист за допомогою тулуба – ухили та відхили. Противнику доводиться постійно мати справу з мішенню, що рухається. Навіть якщо удари все ж таки досягають мети, то не повинні завдавати великої шкоди [34; 52].

Захист пересування в атаці застосовуються для того, щоб зайти до противника з флангу, тобто опинитися поза зоною його видимості. Для того, щоб провести свій коронний удар правою, боксеру потрібно заходити до супротивника з флангу – з лівого боку. Захисти за допомогою рук дозволяють під час завдання ударів однією рукою другою захищати голову і тулуб від можливих контрударів. Виконуючи захисні дії, необхідно створити зручні умови для власної атаки, зайняти правильне вихідне положення для нанесення атаки [11; 54].

Відповідності тактичних рішень фізичним, технічним та психічним можливостям спортсмена. При виборі тактики ведення бою боксеру необхідно враховувати свої фізичні, технічні та психологічні можливості, а також особливості суперника. Якщо при плануванні майбутнього поєдинку не враховувати принцип відповідності, це може призвести до сумних наслідків. У цілому порушення принципу відповідності зустрічається постійно. Недотримання цього принципу принесло неприємності дуже багатьом, у тому числі і дуже талановитим боксерам [15].

Неможливо будувати тактичні плани, розраховуючи на технічні прийоми, якими не оволодів достатньою мірою. Вибрана тактика ведення бою залежить від психічних можливостей боксера, морально-вольової підготовленості.

Вибір тактичних прийомів, що ускладнюють дії суперника. Боксер намагається виконати тактичні прийоми, які б завадили супернику реалізувати його тактичні плани на бій, які б дозволили йому використовувати свої коронні прийоми [51]. Вибір тактичних рішень залежить не тільки від спеціально

підібраних технічних прийомів, а й від поведінки боксера, тривалість поєдинку, місце проведення бою і навіть розміри рингу.

Відповідності тактичних рішень та правил поведінки на рингу (правилам змагань). Незважаючи на досить широкий арсенал технічних прийомів, дозволених у боксі, є обмеження, визначені правилами змагань. Ухвалення самих нестандартних тактичних рішень має обов'язково відповідати вимогам правил змагань [66].

Історія боксу пам'ятає велику кількість прикладів, коли для досягнення мети боксери ухвалювали тактичні рішення, невіршені правилами змагань. У різний час у різних кінцях світу знаходилися «кадри», які примудрялися набивати рукавички різними предметами (гайками, кнопками, шпильками і навіть цвяхами). Деякі натирали рукавички мазями, що роз'їдають очі, затискали в кулаку важкі болти і ховали в бороду леза. Так само зараз є боксери, які б'ють по нирках, потилицю, завдають ударів нижче пояса та відкритою рукавичкою, «б'ються» головою і наступають на ногу [52].

Не завжди бувають чесні рефері й іноді «терпляче» не помічають порушень правил. Бокс, звичайно, це не прикрашає. Водночас трапляються просто неприпустимі випадки порушення правил змагань, і не десь у спортзалах, а на найпрестижніших аренах світу.

Підпорядкування ситуаційних тактичних рішень інтересам стратегії поєдинку. Тактична стратегія ведення бою нерідко вимагає підпорядкування ситуаційних тактичних рішень загальному тактичному плану. Як кажуть, «поступитися в малому, щоб виграти головне» [11].

Тактику засновують три її форми: атака, контратака та захист. Для успіху на рингу боксер повинен опанувати всі форми. Атака – ініціативні поступальні рухи з метою здійснення технічної дії чи створення загрози. За статистичними даними, переважна більшість ударів, що призводять до нокаунтів та нокаутів на професійному рингу, завдається саме в атаці [36].

Атаки бувають простими та складними. Проста атака складається з одного прийому в напад, складна атака - з двох або декількох прийомів. У

сучасному боксі спортсмени віддають перевагу складним атакам. Боксеру, який добре володіє захисними діями, пробити оборону простою, нехай навіть і добре підготовленою, атакою не завжди виходить. А ось «дістати» супротивника другою, а може навіть, третьою та четвертою серією ударів видається більш реальним [45].

У напрямку атака може бути фронтальною (прямолінійною) та фланговою, тобто після кроку або стрибка убік. На перший погляд прямолінійна атака здається найбільш простою та ефективною. Нанесення прямолінійної атаки вимагає менше енерговитрат та часу, але є й недоліки. Насамперед це те, що боксер знаходиться в зоні прямого бачення супротивника і ризик нарватися на зустрічні удари досить великий. Щоб атакувати суперника з флангу, необхідно застосувати маневрування – «зайти за руку», тобто виконати крок чи стрибок убік. Опинившись у супротивника збоку, боксер виходить із зони прямого бачення суперника. Для контратакуючих дій супернику потрібно спочатку розвернутися [64].

Правильна атака повинна мати таку структуру: підготовка, проведення та вихід з атаки. Контратака – це атака, протидія на атакуючі дії суперника. Вона, може бути, простою чи складною, у відповідь чи зустрічною контратака у відповідь – атакуюча дія, що виконується після проведення захисної дії. Зустрічна контратака – випереджальна атакуюча дія, що має на меті перервати атаку суперника.

Захист – дії боксера, спрямовані на нейтралізацію атаки суперника. Захисти бувають простими та складними (комбінованими), активними та пасивними [33]. Активні захисти – захисти, які мають наступальний характер, які провокують суперника. Мають на меті втомити суперника, скувати його дії, отримати психологічну перевагу. Пасивні захисти – захисти, які не створюють загрози супернику, завдання яких не пропустити удар. Залежно від засвоєної школи боксу і тієї форми тактики, яку віддає перевагу боксеру, формується його індивідуальний стиль ведення бою [14].

Під терміном «школа боксу» маються на увазі стійкі відмінності та характерні особливості поведінки боксера на рингу (функціональні, техніко-тактичні, психологічні), які залежать від методики, що застосовувалася під час його навчання. У кожній школі існують свої традиції та ритуали, що накладають відбиток на стиль ведення бою [3].

Індивідуальна манера ведення бою ділиться на три типи: атакуюча, контратакуюча, універсальна. Переважна більшість боксерів є прихильниками атакуючого стилю ведення бою. Серед них досить часто зустрічаються яскраво виражені слагери – гостроатакуючі, агресивні боксери.

Залежно від індивідуальної манери ведення бою боксери використовують такі тактичні прийоми:

1. Маскування своїх дій. У ході ведення бою боксер за допомогою техніко-тактичних прийомів приховує свої справжні наміри маскує свій коронний прийом. Як правило, боксери володіють одним, рідше двома, трьома улюбленими комбінаціями чи ударами. За статистичними даними, найефективнішими ударами є бічна передня і пряма дальня рука [58].

Боксер, крім маскування своїх коронних ударів, повинен уміти приховувати свої справжні наміри щодо маневрування, захистів, прийняття будь-яких тактичних рішень.

2. Скутування дій противника загрозою. Досвідчені боксери обмеження дій суперника широко застосовують тактику постійної загрози. Це можуть бути імітації будь-якого атакуючого прийому, «висмикування», безперервний тиск та ін. Вони дозволяють не тільки зривати дії супротивника, а й постійно тримати його в напрузі, тим самим домагаючись моральної переваги. Крім того, майстерно імітуючи погрози після проведення атаки, боксер може забезпечувати собі деякий перепочинок для відновлення сил.

3. Стрімкий старт. Несподіваний спурт у будь-якій фазі бою може принести не лише перевагу в окулярах, а й дострокову перемогу. Боксер, не готовий до несподіваної атаки або сильного удару, ризикує пропустити удар, що нокаутує. Таку тактику досконало мав усім відомий Майк Тайсон.

4. Зміна темпу ведення бою. Зміна темпу ведення бою (збільшення або зменшення частоти та швидкості технічних дій) дозволяє тримати суперника у постійній напрузі або, навпаки, присипляє його пильність [40]. Зміна темпу ведення бою є дуже поширеним тактичним прийомом. Майже всі видатні боксери різною мірою володіли цим тактичним прийомом. Зміна напрямку ударів у голову і тулуб роботи по поверхах, зближення або розрив дистанції, з якої проводиться атака, дозволяє значно ускладнити завдання захисту суперника, розсіяти його увагу.

5. Зміна бойової позиції (стійки). Щоб створити для суперника додаткові труднощі часто використовується цей тактичний прийом, який дозволяє поставити його в незручне становище знайти в його захисті пролом.

Залежно від мети та завдань здійснення тактичних прийомів застосовуються тактично е дії, які бувають підготовчими та основними. За допомогою підготовчих тактичних дій створюються зручні умови для проведення атакуючих та контратакуючих технічних прийомів. Підготовчі тактичні дії бувають розвідувальними та хибними [61].

Розвідувальні дії дозволяють виявити можливості та наміри суперника. Якщо суперник невідомий, розвідувальні дії на початку бою стають єдиним джерелом видобутку інформації. З їхньою допомогою можна зібрати інформацію про фізичну підготовку суперника, про технічну підготовку та про тактичні наміри. Отримавши необхідну інформацію, боксер ухвалює тактичні рішення для свого суперника [4].

Розвідувальні дії здійснюються за допомогою хибних дій та розвідки боєм. Хибні фінти мають на меті ввести суперника в оману, виявити його вразливі місця за допомогою імітації будь-якого прийому. Способи здійснення хибних дій представлені у табл. 1.2. Вміння досконало використовувати помилкові дії свідчить про високий клас боксера. Основні тактичні дії - це дії, якими в конкретній ситуації реалізуються технічні прийоми та вирішуються основні завдання поєдинку. Основні тактичні дії бувають атакуючими

(використовуваними в атаці), контратакуючими (використовуваними в контратаці) та захисними (застосовуваними для організації захисту) [22].

Таблиця 1.2

Способи здійснення хибних дій

За допомогою рук	За допомогою тулуба	За допомогою ніг	З використанням дихання	З використанням погляду	Зі зміною темпу дій
Удари, не доведені до мети	Ухили, відхили, нирок	Кроки, стрибки,	Удар із шумним зітханням і без нього	Концентрація погляду на одній меті, а удар по іншій	Уповільнен а підготовка до атаки, швидка атака

Усі тактичні дії передбачають таку структуру: аналіз ситуації, вибір рішення, реалізація рішення. При прийнятті тактичних рішень у процесі підготовки потрібно бути обережним, важливо передбачати і можливі негативні сторони тактичних ходів.

Висновки до розділу 1

Техніко-тактична підготовка боксерів віком 12-13 років повинна ґрунтуватися на комплексному підході, що включає як фізичні, так і психологічні аспекти. Спеціалізовані тренування, які враховують індивідуальні особливості спортсменів, створять фундамент успішної кар'єри в боксі. Заключна дія - це та частина техніко-тактичної дії, відсутність якої може звести до мінімуму його ефект. Боксер, який після здійснення своїх основних дій залишається на небезпечній дистанції, ризикує втратити набрані очки або пропустити сильний удар у відповідь і програти бій достроково. У заключних діях кілька варіантів: виходом зі сфери бою кроками назад, ліворуч і праворуч, а також пересуванням по колу із заходом за спину супротивника. Можливі варіанти скорочення дистанції, захоплення супротивника,

входження в клінч. Всі ці захисні дії можуть виконуватися в поєднанні з ударами - одиночними і серіями.

Тактика включає теорію ведення бою і практичну реалізацію прийомів і засобів, необхідних для досягнення мети відповідно до реальних можливостей спортсменів.

На сучасному етапі розвитку спорту тактична майстерність у боксі є основною умовою досягнення максимально можливих спортивних результатів.

Атакуючі та захисні дії. Проводячи атаку, боксер прагне якнайкраще убезпечити себе від контратак суперника. У моменти зближення із противником та завдання ударів спортсмен виконує захисні дії. Це, насамперед, захист за допомогою тулуба – ухили, нирок та відхили. Противнику доводиться постійно мати справу з мішенню, що рухається [4].

Відповідності тактичних рішень фізичним, технічним та психічним можливостям спортсмена. При виборі тактики ведення бою боксеру необхідно враховувати свої фізичні, технічні та психологічні можливості, а також особливості суперника. Якщо при плануванні майбутнього поєдинку не враховувати принцип відповідності, це може призвести до сумних наслідків. У цілому порушення принципу відповідності зустрічається постійно. Недотримання цього принципу принесло неприємності дуже багатьом, у тому числі і дуже талановитим боксерам [19].

Неможливо будувати тактичні плани, розраховуючи на технічні прийоми, якими не оволодів достатньою мірою. Вибрана тактика ведення бою залежить від психічних можливостей боксера, морально-вольової підготовленості.

Вибір тактичних прийомів, що ускладнюють дії суперника. Боксер намагається виконати тактичні прийоми, які б завадили супернику реалізувати його тактичні плани на бій, які б дозволили йому використовувати свої коронні прийоми.

Вибір тактичних рішень залежить не тільки від спеціально підібраних технічних прийомів, а й від поведінки боксера, тривалість поєдинку, місце проведення бою і навіть розміри рингу [13].

Відповідності тактичних рішень та правил поведінки на рингу (правилам змагань). Незважаючи на досить широкий арсенал технічних прийомів, дозволених у боксі, є обмеження, визначені правилами змагань. Ухвалення самих нестандартних тактичних рішень має обов'язково відповідати вимогам правил змагань [57].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Основними методами дослідження є:

- 1) аналіз науково-методичної літератури і документації;
- 2) опитування;
- 3) педагогічне спостереження;
- 4) педагогічний експеримент;
- 5) тестування фізичних якостей;
- 6) методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та документації

Для вирішення поставлених завдань було здійснено теоретичний аналіз досліджуваної проблеми шляхом вивчення навчально-методичних робіт, статей у збірках наукових праць і періодичного друку. Основна увага приділялася розв'язанню наступних питань: значення техніко-тактичної підготовки для досягнення належних спортивних результатів у боксі [62]; особливості формування рухових функцій дитини в онтогенезі [58]; механізми розвитку адаптаційних процесів під час спортивної підготовки [27]. Вивчалися теоретичні положення і практичні рекомендації, що витікають із педагогічних та суміжних наук, з методики техніко-тактичної підготовки боксерів у різних структурних утвореннях тренувального процесу [57]. Аналізу також піддавалися літературні дані, які стосуються питань контролю та управління у спорті [35].

Матеріали щодо вивчення літературних джерел дозволили проаналізувати теоретичний і експериментальний стан досліджуваної проблеми. Постановка завдань та підбір методів дослідження надало можливість коректно інтерпретувати отримані дані.

2.1.2. Анкетне опитування респондентів

Опитування проводилось з метою визначення рішучості юних боксерів. Ця анкета охоплювала певний перелік питань, на які боксери повинні були відповісти. «Рішучість спортсмена» - відображає поведінку у різних ситуаціях. Потрібно вибрати один із варіантів відповідей: «майже завжди», «часто», «іноді», «рідко», «майже ніколи». Записати варіант на аркуші паперу проти відповідного номера питання. Знаходиться загальна сума балів, що характеризує рішучість спортсмена.

Максимальне значення 125 балів, мінімальне 25 балів.

Для того, щоб зрозуміти рівень рішучості, ми умовно розділили бали, що набираються, на 3 категорії:

1. Високий рівень – 125 – 100 балів.
2. Середній рівень – 99 – 50 балів.
3. Низький рівень – 49 – 25 балів.

Анкетування проведено серед 24 боксерів, розділених на 2 групи по 12 осіб (експериментальна та контрольна група). Результати анкетування в таблиці.

Відповіді оцінюються так:

- майже завжди – 5 балів,
- часто – 4 бали,
- іноді – 3 бали,
- рідко – 2 бали,
- майже ніколи – 1 бал.

Знаходиться загальна сума балів, що характеризує рішучість (див. Додаток А). Отримані дані можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо удосконалення тренувального процесу та підвищення ефективності психологічної підготовки боксерів.

2.1.3. Педагогічні спостереження

Для узагальнення практичного досвіду роботи були проаналізовані реальні приклади побудови тренувального процесу боксерів масових розрядів. З цією метою здійснювалося педагогічне спостереження за роботою тренерів спортивного клубу «Puncher Fight Club». Вивчалися наступні питання:

- зміст і спрямованість навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки;
- основні засоби, методи тренування і система їх застосування;
- організація, форми і методичні особливості проведення тренувальних занять і їх частин;
- методика контролю за рівнем загальної та спеціальної підготовленості бійців.

У ході педагогічного спостереження використовувався хронометраж тренувань. Одночасно фіксувалися: кількість повторень вправ, інтенсивність виконання (темп рухів), тривалість інтервалів відпочинку, що надало можливість отримати об'єктивні величини обсягу вправ, направлених на удосконалення техніко-тактичних навичок юних боксерів у процесі тренувань.

2.1.4. Тестування техніко-тактичної підготовленості

Оцінка техніко-тактичної підготовленості спортсменів здійснювалось до і в процесі експерименту за допомогою тестів, вимоги яких відповідають цій віковій категорії. Це стало основою для оцінки ефективності запропонованої методики тренувань. У ході тестування були використані наступні тести:

- показники реалізації тактичних дій у тренувальній діяльності боксерів (дальня, середня, ближня дистанції), бали;
- показники результативності тактичних наступальних дій боксерів з різної дистанції (атака одиночними, подвійними, серійними ударами), %.

Схема тестування, що включає показники реалізації тактичних дій у тренувальній діяльності боксерів на дальній, середній та ближній дистанціях, а також показники результативності тактичних наступальних дій боксерів з

різною дистанцією (атака одиночними, подвійними, серійними ударами) може включати такі елементи.

Урахування дистанції. Виділяють три основні тактичні види бою: бій на дальній, середній та ближній дистанціях. Чим коротша дистанція, тим швидше удар дійде до мети і тим складніше від нього захиститиметься, чим довша дистанція, тим легше боксерові захищатися від суперника.

Загальна структура тестування проводиться у три етапи з фіксацією показників на кожній дистанції: дальня дистанція; середня дистанція; ближня дистанція.

Кожен етап включає серію тренувальних боїв (3-5 раундів по 2 хв) з точним розмежуванням дистанцій. Показники реалізації тактичних процесів (бальна оцінка) Для кожної дистанції оцінюється комплекс параметрів: Точність переміщень (робота ніг, зміна дистанції).

Контроль дистанції (утримання оптимальної дистанції, уникнення клінчу). Захисні дії (ухили, нирки, блоки). Вибір моменту для атаки (своєчасність, несподіванка). Комбінаційність (поєднання ударів та захистів). Підсумковий бал по дистанції розраховується як середнє арифметичне.

Загальний бал за тестування - середнє за трьома дистанціями. Показники результативності наступальних дій (%).

Для кожної дистанції аналізується ефективність атак за типами ударів:

- Поодинокі удари (один удар в атаці).
- Подвійні удари (два удари у комбінації).
- Серійні удари (три і більше ударів у комбінації).

Загальна результативність по дистанції - середнє значення з усіх типів атак.

Методика фіксації даних:

- відеозапис боїв з розміткою дистанцій та типів дій.
- Протокол спостережень заповнюється одразу та з різних боків.
- Таблиця з параметрами для бальної оцінки.

- Підрахунок числа та точності ударів за типами. Статистична обробка (середні значення, стандартне відхилення). Критерії оцінки результатів - Високий рівень. Середній рівень. Низький рівень.

2.1.5. Педагогічний експеримент

З метою обґрунтування методики техніко-тактичної підготовки протягом річного циклу, був проведений педагогічний експеримент, який полягав у наступному. Протягом тренувань юним боксерам пропонувалося регулярно застосовувати виконання технічних прийомів, обов'язковою умовою яких була робота на швидкість, але тільки при вірному виконанні цілісних рухів. Після засвоєння технічних прийомів відбувалося удосконалення їх як на снарядах, так і у спарингах, де суперникам вказували на різні тактичні завдання, які вони повинні були реалізовувати у ході поєдинку.

2.1.6. Методи математичної статистики

У обчисленні отриманих результатів проведеного дослідження використовувалися такі методи математичної статистики: визначення середньої арифметичної величини (\bar{x}); визначення стандартного відхилення середнього арифметичного (δ); обчислення зміни показників у процентному відношенні; оцінка достовірності відмінностей між групами (t-критерій Стьюдента). Обчислення проводилося за допомогою пакету програм Microsoft Excel.

2.2. Організація дослідження

З метою виявлення ефективності використання методики, розробленої з метою вдосконалення тактики наступальних дій на різних дистанціях для боксерів 12-13 років, був проведений педагогічний експеримент. У дослідженні взяли участь 24 боксери у віці 12-13 років, які були розділені на 2 групи по 12 осіб (експериментальну та контрольну). Дане дослідження

проводилося на базі спортивного клубу «Puncher Fight Club» за адресою: місто Київ, вул. Порики, 24 б.

Експериментальна група з 12 спортсменів тренувалася за запропонованою методикою, розробленою для вдосконалення техніко-тактичних атакуючих дій на різних дистанціях для боксерів у віці 12-13 років. Тренування в експериментальній групі проводилися чотири рази на тиждень по три академічні години. Розроблена методика, спрямована на вдосконалення тактики атакуючих дій на різних дистанціях для боксерів 12-13 років, використовувалася один раз на тиждень в першій частині заняття і займала 20 хвилин всього тренувального заняття в період з 01 жовтня 2024 року по 30 червня 2025 року.

Висновки до розділу 2

Аналіз ряду наукових досліджень з проблематики тренувань у боксі дозволив виявити напрям наукового дослідження для проведення педагогічного експерименту зі спортсменами-боксерами. Педагогічне спостереження дозволило виявити найбільш ефективну тактику ведення бою в змагальних поєдинках юних боксерів на різних дистанціях. У ході опитування були виявлені найбільш значущі фізичні якості, необхідні для вдосконалення тактики ведення бою на різних дистанціях для боксерів у віці 12-13 років. Аналіз дозволив встановити високі взаємні зв'язи між складовими швидкісних якостей (швидкістю цілісних рухів, швидкістю складної реакції на об'єкт, що рухається, швидкістю вибору складної реакції) і ефективністю тактики ведення бою на різних дистанціях у юних боксерів.

На основі аналізу науково-методичної літератури, педагогічних спостережень та анкетування була розроблена методика, спрямована на вдосконалення тактики наступальних дій на різних дистанціях серед боксерів 12-13 років.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз методики тренувального процесу щодо удосконалення технічних та тактичних прийомів юних боксерів

Під час розробки експериментальної методики удосконалення техніко-тактичної підготовки до уваги брались основні теоретичні положення спортивного тренування у тому, що спортивна техніка в боксі та спорті взагалі спрямована на підвищення ефективності рухів при максимальних та близько максимальних зусиллях, на раціональне витрачання сил, збільшення швидкості, точності, виразності рухів в екстремальних умовах спортивної боротьби [14].

Мета та зміст процесу вдосконалення спортсмена в техніці значною мірою індивідуальні та залежать від особливостей його характеру, конкретних недоліків техніки, рівня фізичної підготовленості та від тих завдань, які постають перед кожним боксером у плані тактичного зростання.

Практика акцентує увагу на наступних двох основних випадках [15]:

а) індивідуальна техніка у своїй основі відповідає сучасним уявленням та вимогам раціональної техніки та в основному відповідає індивідуальним особливостям фізичної підготовки боксера;

б) техніка повною мірою адекватна індивідуальним особливостям фізичної підготовки спортсмена й водночас містить блок більш менш серйозних відхилень від раціональної структури рухів.

Приставаючи до розгляду методичних прийомів удосконалення техніки слід зауважити, що сам процес вдосконалення в техніці боксерів часто містить елементи імпровізації в оволодінні новим варіантом прийому. Тому у тренувальному процесі використовували такі загальноприйняті методи навчання, як цілісний та частинами, враховуючи вплив основних дидактичних принципів під час застосування фізичних вправ на формування рухової навички: свідомості та активності, наочності, систематичності і послідовності,

доступності, індивідуалізації навчання, міцності [36]. Запропоновані нижче методи та методичні прийоми надавалися окремо, відповідно до основних завдань удосконалення спортсменів у техніці, вирішенню яких вони сприяють, сутність яких полягала у наступному.

Поступове збільшення опору умовного супротивника. Даний методичний прийом полягає в тому, що вправи, які пропонуються боксеру для вдосконалення в техніці, вводяться опір умовного супротивника (партнера з заняття) обмеженої, але поступово зростаючої активності та інтенсивності [40]. Починати вдосконалення в технічному прийомі слід в умовах пасивного опору, який дозволяв боксеру успішно виконувати технічний прийом, що одразу спрямовує його на правильний шлях, дає можливість відчувати допущені помилки. Далі у вправу поступово вводиться активний опір, що вимагає від спортсменів правильного вибору вихідної стійки, підготовчих дій, раціональної структури прийому. Елементи боротьби з умовним противником допомагають боксеру ефективніше вдосконалювати структуру та необхідний ритм виконання технічного прийому, швидше досягти його стабільності та результативності [17].

Приклад:

- боксер атакує строго певним прийомом, партнер удосконалює спочатку тільки один прийом захисту, а потім поєднання прийомів: захист і удар у відповідь, потім одночасно захист і контрудар і на закінчення - випередження контрударом;

- боксер у сповільненому темпі атакує прямими або бічними ударами в голову, а партнер - застосовує захист нирком або ухилом і контратакує ударами в тулуб швидко, але півсили і т.п.

Використання незвичайних вихідних положень. По ходу змагання боксер може опинитися в незручному для нього вихідному положенні, яке не дозволяє йому оперативно реагувати необхідним технічним прийомом, у цьому випадку потрібна серія дій, що дають змогу звільнитися від опіки супротивника [63].

Приклад: Моделювання таких ситуацій у рингу. Коли боксер притиснутий до канатів або в кутку рингу, обмежений маневр, противник сковує його дії, в'яже, штовхає, мінімальна дистанція, противники безпосередньо стикаються один з одним. Аналогічна ситуація виникає, коли боксер пропускає супротивника за спину, коли боксер виконав ухил, а противник притискає його рукою, коли боксер провалюється після успішного захисту супротивника і т.п. Відпрацьовуються кілька можливих варіантів виходу із подібних ситуацій [51].

Виконує технічні дії з максимальною швидкістю та точністю. У більшості видів спорту боротьба за швидкість виконання технічного прийому прямо чи опосередковано пов'язана з боротьбою за високу точність та стабільність його виконання. Тому в процесі вдосконалення «швидкісної» техніки швидкість і точність рухів повинні методично пов'язуватися в єдиній вправі, причому пріоритетне право на виховання швидкості чи точності залежить від завдань та етапу тренувального циклу.

Наприклад: боксеру задається високий темп ударів за певний проміжок часу – за раунд. У вправах використовуються гумові амортизатори, блоки з вантажами, що діють у бік ударів, і збільшують швидкість цього руху, застосовується спеціальна тренажера, що дозволяє боксеру вдосконалювати швидкість і точність ударного руху [18].

Зміна простору виконання технічних дій. Ускладнення умов орієнтування здійснюється шляхом запровадження обмежень, чи розширення простору реалізації прийому.

Наприклад: для проведення умовних або вільних боїв використовуються зменшений ринг або основний ринг перегороджується стрічками на чотири частини; в окремих випадках допускається ведення бою на рингу двома парами боксерів.

Виконання дій у незвичайних умовах. Спортивні рухові навички характеризуються набором просторових, тимчасових і силових характеристик, які найбільш гостро виявляються в умовах спортивної діяльності. У процесі

технічного вдосконалення важливо «ув'язати» набір даних характеристик таким чином, щоб вони не виходили за межі раціональної варіативності основної ланки навички [31].

Наприклад: вдосконалення техніки прийомів проводиться на рингу з поверхнею різної жорсткості (м'яке покриття, дерев'яна підлога, земляне покриття тощо).

Виконання вправ у стані значної втоми. Показником ефективності підбору правил у вдосконаленні технічної майстерності є відповідність навичок та умінь завданням та умовам змагальної діяльності. Більшість відповідальних завдань змагальної боротьби доводиться вирішувати в умовах екстремальної та понад максимальну напруженість. Відомо, що в умовах глибокої втоми у спортсмена насамперед спостерігається порушення структури м'язових напруг у швидкісних рухових актах, пов'язаних із великою точністю [14].

Для розвитку та вдосконалення пристосувальних реакцій рухових навичок та досягнення їх завадостійкості, проти руйнівних впливів втоми необхідно виконувати вправи після фізичного навантаження великого обсягу та інтенсивності. Щоб дещо «розвантажити» власну психіку боксера, доцільно приводити організм до стомленого стану не основними вправами виду спорту, а засобами спеціальної фізичної підготовки.

Приклад: Після вправ з ЗФП або СФП боксер переходить до вправи на «лапах»; після напруженої роботи на боксерському мішку, боксер удосконалює техніку улюблених комбінацій із партнером у середньому темпі (теж на «лапах» із тренером). У цих вправах уточнюються і виправляються окремі деталі рухів [45].

Виконання вправ у стані значної емоційної напруги. Напружена емоційна діяльність сучасного спорту пред'являє високі вимоги до стійкості психіки боксера при виконанні технічних прийомів, які для їх надійності вдосконалюються в умовах, близьких до змагальних.

Дані численних досліджень говорять про те, що обсяг вправ на техніку, при підвищеній емоціональності (такі вправи пред'являють високі вимоги до центральної нервової системи, а окремих випадках - при завищенні обсягу вправ цього роду - призводить до втрати так званої «психічної» свіжості), не повинно перевищувати 30-40% від загального обсягу технічної підготовки [19].

Приклад: Тренування, вільні бої, відбіркові спаринги проводяться у присутності спеціально запрошених глядачів. Складання контрольних нормативів з боксерської техніки поводитьсь у присутності спеціальної комісії тренерів тощо.

Прийом періодичного виключення чи обмеження зору. Практика показує, що багато спортсменів віддають перевагу зоровому контролю за ходом і точністю виконання технічного прийому. Зазвичай у таких спортсменів недостатньо розвинена здатність до тонкого сприйняття та оцінки власних рухів. Тому періодичне вимикання та обмеження зору змушує спортсмена максимально мобілізувати всі фізіологічні механізми м'язового почуття для успішного виконання вправ. Поступовий перехід від контролю зору до м'язово-суглобового почуття та почуття рівноваги дозволяє звільнити психіку спортсмена (центральну нервову систему) для посилення орієнтовного компонента рухової навички [3].

Приклад: виконання вправ боксера в бою з «тінню» без контролю зору та вдосконалення окремих технічних прийомів або улюблених вправ на боксерському мішку з обмеженням поля зору або без контролю зору.

Прийом формування робочої установки. Цей прийом налаштовує боксера на обов'язкове виконання вдосконаленого технічного прийому в умовах змагання. Формування робочої установки на обов'язкове та рішуче застосування вдосконаленого прийому в екстремальних умовах повинно мати чіткий зміст, мотиви якого зрозумілі спортсмену. Тут повинні враховуватися мобілізаційні особливості установки, здатність до розподілу та перемикавання уваги та мислення при виконанні рухової навички [7].

Приклад: У процесі виконання вправи боксер акцентує увагу на правильності та ефективності вдосконалених технічних прийомів чи комбінацій, на початкову чи завершальну стадії руху. В умовних та вільних боях за ефективне виконання прийомів боксера необхідно заохочувати (нарахуванням додаткових балів, відзначити при розборі підсумків заняття тощо).

Методичний прийом відокремлення елемента дій. У процесі спортивної діяльності з'ясовується, що ті чи інші елементи технічного прийому вимагають суттєвої зміни або навіть оволодіння ними заново (це природна умова прогресу у вдосконаленні спортивної майстерності). Щоб прискорити процес «модернізації» технічного прийому, слід збільшити джерело цілеспрямованих подразників, адресованих насамперед центральній нервовій системі спортсмена [50]. Виокремлення такої інформації має здійснюватися на тлі цілісних повторень зміненого технічного прийому у різноманітних проявах вправи з обов'язковим включенням цього прийому до арсеналу індивідуалізованої техніки боксера.

Приклад: рекомендується виокремлювати акцентований ударний рух кисті, поштовх ноги та поворот таза, обертальний рух тулуба та плечового пояса з наступним гармонійним з'єднанням цих елементів.

Прийом зниження м'язової напруги. Варіативність м'язової напруги від максимуму до мінімуму (через оптимум), при виконанні технічного прийому, дозволяє більш тонко здійснювати корекцію окремих рухів у руховій навичці, налагодити контроль за координацією рухів, що інтенсифікує процес удосконалення. Для зниження м'язових напруги необхідно зменшити швидкість виконання прийому та амплітуду руху, знизити темп, вимоги до результативності, ефективності прийому шляхом варіювання вагою снаряда тощо [1].

Приклад: боксери виконують вправу в легких тренувальних рукавичках після вправ на важких боксерських мішках та переходять на полегшені: з настінної ударної подушки на пневматичну грушу. При цьому знижуються

вимоги до сили удару на користь контролю за швидкістю, розслабленістю, легкістю виконання та точністю рухів.

Прийом додаткових орієнтирів та термінової інформації. З метою оптимізації пошуку нової структури технічного прийому (рівня амплітуди, темпу та ритму, активізації процесу усвідомлення вчинених дій), у вправу вводять додаткові орієнтири, а також оперативно інформують боксера про якість виконання удосконалених частин структури технічного прийому [6].

Приклад: на настінній подушці або боксерському мішку наноситься контур людини з виділенням головних точок для ударів у тулуб та голову. Використовуються також прилади, що реєструють силу ударів, їх кількість, швидкість і т.п.

Метод сполучених впливів

Застосування спеціалізованих динамічних вправ [15]. Даний методичний прийом заснований на взаємопов'язаному розвитку фізичних якостей та рухових навичок. Це досягається шляхом підбору спеціальних вправ, спрямованих на розвиток конкретних м'язових груп, за умови їхньої повної відповідності біомеханічним та анатомо-фізіологічним особливостям рухової діяльності, характерним для боксу. У процесі тренування враховуються не тільки склад працюючих м'язів, а й величина, режим зусиль у підготовчих фазах дій, у фазі максимальних напружень і у фазі зниження та розслаблення. Рекомендується використовувати з цією метою невеликі обтяження, близько 3-5% від власної ваги боксера. У тому випадку, коли вдосконалюється цілісна навичка, обтяження слід зменшити; вдосконалення ж окремого елемента навички допускає застосування великих обтяжень.

Вказівки: Відпрацьовується техніка ударів на снарядах, одночасно розвивається сила удару у вправах з подоланням гумових амортизаторів, що діють проти напрямку удару, різного роду обтяжень (великі рукавички, гантелі тощо).

Застосування спеціалізованих ізометричних вправ. Останнім часом у практиці спорту у розвиток сили стали досить широко застосовуватися

ізометричні (статичні) вправи, причому розвиток сили з допомогою цих вправ необхідно проводити у певних суглобових кутах, притаманних технічним прийомам [39].

Рекомендації щодо дозування ізометричних вправ: всього вправ у занятті - від 3 до 5; кількість повторень кожної вправи 3-4 рази; тривалість - 4-6 сек; пауза між кожним повторенням – 3-5 хв; в паузі виконуються вправи на гнучкість та розслаблення.

У боксі ізометричні вправи використовуються для розвитку сили рук та тулуба, при різних суглобових кутах, характерних для структури того чи іншого удару та захисту, при захистах підставками, при захватах, при звільненні від захватів тощо [18].

Слід зауважити, що кожен із розглянутих методів і методичних прийомів не вирішують проблему вдосконалення техніки боксу повністю і творче їх поєднання в органічному взаємозв'язку з індивідуальними особливостями спортсмена веде до досконалості та високої результативності рухових навичок. При цьому необхідно пам'ятати, що вдосконалення техніко-тактичної майстерності в боксі завжди має відбуватися за умов протидії партнера. Тому правильний підбір спаринг-партнерів (сильних і слабких, відмінних за вагою, зростом, рівнем підготовленості, манерою ведення бою тощо) дозволяє вирішувати більшу частину завдань техніко-тактичної підготовки [18].

Враховуючи особливості та тенденції розвитку сучасного боксу, робота щодо удосконалення тактичної підготовки боксерів проводилася нами у двох напрямках. Перший з них пов'язаний з удосконаленням тактики протидії агресивній і жорсткій манері ведення бою, а також універсальній тактиці, що характеризується різноманітністю технічних прийомів, що застосовуються, і частою їх зміною [68]. Другий напрямок полягає у вдосконаленні самих перерахованих способів ведення бою з урахуванням індивідуальних особливостей боксерів.

Залежно від дистанції, на якій ведеться поєдинок, було виділено три основні тактичні види бою: бій на дальній, середній та ближній дистанціях. Залежно від застосовуваних засобів ведення бою та характеру поєдинку прийнято розрізняти дві основні форми: атакуючу та контратакуючу. При цьому ми вважаємо, що контратака у відповідь є одним з окремих випадків атакуючих дій, виконаних після захисної дії, тому в подальшому під контратакувальними діями ми матимемо на увазі зустрічні удари [6].

Окрему (на наш погляд - основну) форму ведення бою представляє комбінаційний бій, що включає поєднання і чергування бойових дій на різних дистанціях і в різних формах: атакуючої і контратакуючої.

Сучасний бій вимагає від спортсменів уміння вести поєдинок різноманітно, часом протягом раунду змінюючи свою манеру на більш доцільну в ситуації, що склалася. Тому розподіл боксерів на різні групи, виходячи з манери ведення ними бою, носить умовний характер і не завжди відповідає дійсності. Це, своєю чергою, змушує переглянути усталене уявлення у тому, як потрібно будувати поєдинок з боксерами різних манер ведення бою [21].

Дотримуючись думки, що зміцнилася, про те, як треба вести бій з противниками, що дотримуються того чи іншого стилю, боксери часто не можуть перебудувати свою тактику по ходу поєдинку, коли цього вимагають обставини, що нерідко призводить їх до поразки [11]. Відбувається це багато в чому ще й тому, що тренери та боксери не мають чіткого уявлення про те, що є головним, а що є другорядним у тактиці.

Протягом тренувального процесу ми спирались на теорію діяльності [15], де всі дії в боксі можна поділити на: підготовчі, що забезпечують виконання основного атакуючого чи контратакуючого удару; основні - завдання удару або (ударів) і заключні дії - обов'язковий вихід зі сфери бою.

Всі ці компоненти бойових дій повинні перебувати у тісному взаємозв'язку та взаємозумовленості. Випадання одного з цих компонентів бойових дій значно, а часом і повністю, знижує їхню ефективність. Важливою

умовою ефективності тактичних дій, на які ми постійно звертали увагу наших вихованців, є обов'язкове поєднання їх із захисними діями.

Підготовчі дії можуть бути виконані за допомогою ніг, рук, тулуба та різних поєднань цих елементів техніко-тактичних дій. Найчастіше у бойовій практиці зустрічаються комбінації цих елементів підготовчих дій. При цьому головне місце серед них повинна займати робота ніг, оскільки саме за допомогою різних пересувань боксер підбирає дистанцію, створює зручне вихідне положення для завдання рішучого удару або серії ударів [13].

Підготовчі дії за допомогою рук створюють можливість «заплутати» супротивника та створити вихідне положення для завдання рішучого удару. Підготовчі дії за допомогою тулуба найчастіше використовуються для того, щоб вивести супротивника з рівноваги і скористатися положенням для проведення атаки або контратаки акцентованим ударом або серією ударів.

Основна дія здійснюється за допомогою кількох варіантів. При атаці боксер користується серією ударів чи акцентованим одиночним ударом. Контратакуючі дії найчастіше здійснюються на перший або другий удар атакуючого супротивника. Для цього боксер використовує одиночні удари чи серії ударів [19].

Однією з головних вимог, яку ми висували до здійснення основної дії, є обов'язкове поєднання виконання ударів із захистами. Якщо боксер нехтує захистами, то на момент атаки він може пропустити сильний зустрічний удар і програти бій нокаутом.

Заключна дія - це та частина техніко-тактичної дії, відсутність якої може звести до мінімуму його ефект. Боксер, який після здійснення своїх основних дій залишається у сфері бою, ризикує пропустити сильний удар у відповідь і програти бій достроково. Тому постійно вказувалося боксерам, що заключні дії можуть виконуватися декількома способами: виходом зі сфери бою кроками назад, ліворуч і праворуч, а також пересуванням по колу із заходом за спину супротивника. Можливі варіанти скорочення дистанції, захоплення

супротивника, входження в клінч. Всі ці дії можуть виконуватися у поєднанні з ударами - одиночними та серіями [16].

Протягом експерименту юним боксерам були запропоновані до виконання основні вимоги до різних тактичних дій, які полягали у наступному.

Атака, контратака. Відомо, що ефект атаки чи контратаки залежить від їхньої несподіванки. У зв'язку з цим основною вимогою, яка пред'являється до цих техніко-тактичних дій, є їх ретельна підготовка. Виходячи з цього положення, ми вважаємо, що ефект атакуючих або контратакуючих дій визначається:

1) різноманітними підготовчими діями, що забезпечують завдання ударів з-за меж оперативного поля сприйняття [58];

2) нанесенням серій ударів у голову, що ускладнює процеси зорових сприйняття та забезпечує несподіванку ударів;

3) вмілим і своєчасним застосуванням зустрічних ударів у момент атаки супротивника, що він приймає незручне вихідне становище і зустрічний удар (швидкість якого, отже, і сила збільшуються з допомогою підсумовування швидкості завдання удару і швидкості руху противника);

4) несподіваним ударом з нестандартного становища, коли противник був готовий до захисту.

Захист.

Умовно захисні дії можна поділити на активні та пасивні. До активних захисних дій ми відносимо ті, які створюють зручне вихідне положення для наступної контратаки ударами у відповідь, які поєднуються з нанесенням зустрічних ударів. До них можна віднести: ухили, нирки, відхили та різні варіанти їхнього поєднання. Пасивний захист забезпечує боксеру можливість нейтралізувати несподівану атаку противника, відновити свої сили після сильного пропущеного удару, втомити противника і завдати йому несподіваного сильного удару або серії ударів. До пасивних захистів можна віднести: підставки, накладки, відхили, кроки назад, клінчі [15].

Сучасний бій характеризується великою щільністю бойової дії і високим рівнем фізичної підготовки, що вимагає від боксера, що захищається, максимального використання активних захистів, що дозволяють нейтралізувати атакуючий порив супротивника і розвинути свою атаку або контратаку. Пасивні захисні дії необхідно застосовувати лише в окремих критичних для боксера моментах бою, тому вони мають займати вирішальне місце у бойовому арсеналі сучасного боксера [12].

Методична послідовність у навчанні тактиці боксу.

Практика навчання техніки і тактики боксу, що склалася, свідчить про те, що навчання техніці за часом випереджає навчання тактиці, але йде паралельно. Навчання техніки основних положень боксера визначає і тактичну значимість цих елементів технічної підготовки боксерів. Вміння чітко і доцільно пересуватися рингом, зберігаючи при цьому бойову стійку і необхідну дистанцію до супротивника, ці перші вправи з вивчення тактики боксу, які вивчаються на перших заняттях.

У теорії та методиці боксу прийнята певна послідовність у навчанні техніці ударів, яких ми дотримувалися у своїй експериментальній методиці: спочатку вивчаються прямі удари лівої та правої руками в голову та тулуб, потім бічні удари – в голову та тулуб та на закінчення – удари знизу [49].

При навчанні тактиці рекомендується наступна методична послідовність. Всі технічні прийоми вивчаються і вдосконалюються спочатку в атакуючій, потім у відповідь і нарешті у зустрічній формі. Причому після вивчення типової техніки прийомів удосконалюють їх у різних варіантах. Наприклад, щодо лівого прямого удару в голову боксери спочатку вивчають техніку удару і захисту від нього на місці і з кроком вперед; потім - контратаку у відповідь лівим прямим ударом в голову після захисту кроком назад, і насамкінець - лівий прямий удар у голову на місці або з кроком назад [20].

Необхідно відмітити, що такий методичний підхід до навчання та вдосконалення тактики боксу заснований на обліку послідовності у навчанні техніці, забезпечує тренеру можливість більш точно визначити схильність

боксерів до тих чи інших прийомів і на основі цього надалі індивідуалізувати їхню підготовку.

Аналіз змагальної діяльності боксерів, який ми проводили протягом дослідження, дозволив виділити дві основні причини, що спонукають боксера змінити тактику в процесі бою, щоб досягти перемоги:

Боксер програє (веде рівний бій):

а) противнику, що дорівнює за класом. У подібних випадках боксер найчастіше намагається за рахунок мобілізації своїх морально-вольових та фізичних якостей «переламати» хід поєдинку, використавши та розвинувши хоча б мінімальну свою перевагу над супротивником у рівні техніко-тактичної підготовки;

б) супротивникові, за класом нижче. У таких випадках боксери змінюють манеру ведення бою, яка не приносить успіху, на іншу, часто правильно та вчасно підказану тренером. Трапляється, що боксери, переоцінивши свої сили і недооцінивши сили противника, намагаються здобути дострокову перемогу за рахунок придушення його сильними одиночними ударами і не мають переваги в поєдинку (відбувається обмін ударами), а змінивши тактику бою, відразу ж домагаються переваги за рахунок переваги в класі;

в) супротивникові, за класом вище. Можливі два варіанти поведінки боксера: перший - боксер заздалегідь вважає себе таким, що програв і не чинить серйозного опору, прагнучи довести бій до кінця і не програти через явну перевагу або нокаут; другий - боксер намагається скористатися своїми найсильнішими сторонами підготовки, найчастіше ставка робиться на фізичну та морально-вольову підготовку, для того, що противник в обміні ударами пропустить сильний удар і у зв'язку з цим програє [12].

Боксер виграє:

а) у противника, що дорівнює за класом. У подібних випадках боксер прагне підтримати та розвинути свій успіх за рахунок переваг у техніці та тактиці або рівні морально-вольової та фізичної підготовки;

б) у противника, нижче за класом. Найчастіше боксер прагне прискорити перемогу і здобути явну перевагу або нокаутувати противника. Рідше, вирішуючи будь-які завдання (підтримка ваги, виконання завдань тренера тощо), боксер не прагне дострокової перемоги. З цією метою боксер використовує слабкості супротивника і відповідно до цього буде поєдинок (підвищує темп, використовує фінти, атакує або контратакує сильними ударами тощо);

в) у противника, за класом вище. У подібних випадках боксер найчастіше не змінює тактичний малюнок бою, а прагне розвинути перевагу за рахунок подальшого використання засобів бою, які приносять йому успіх у поєдинку.

Наведені ситуації майже повністю вичерпують можливі варіанти співвідношення сил під час бою. Виходячи з цього, виникає не така вже велика різноманітність тактичних варіантів ведення бою, проте з урахуванням індивідуальності в технічній підготовці боксерів виникає настільки велика різноманітність поєдинків, що їх перелік і характеристика неможливі, та в цьому немає необхідності [11].

Подібний об'єктивний характер аналізу тактичних варіантів бою дає можливість тренеру будувати тактичну підготовку боксерів з урахуванням реальних ситуацій, що складаються на рингу, а не з урахуванням нескінченного різноманіття поєдинків, заснованого на індивідуальній технічній підготовці боксерів, особливостях їх фізичного розвитку, типологічних властивостей нервової системи. Тому при вдосконаленні тактичної підготовки боксерів, ми постійно за умов тренування моделювали ситуації, які є в умовах змагань. Для цього доцільно ставити в пари не тільки рівних за рівнем майстерності бійців, а й різних за класом та рівнем підготовленості. Однак при цьому не треба забувати, що подібні справи повинні вирішувати конкретні завдання і не повинні перетворюватися на побиття слабкішого боксера [19].

3.2. Аналіз результатів підготовки юних боксерів

До проведення дослідження показники рівня реалізації техніко-тактичних дій у боксерів 12-13 років контрольної та експериментальної груп, статистично значущих розбіжностей не виявлено. Результати представлені у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Показники реалізації техніко-тактичних дій у тренувальній діяльності боксерів 12–13 років до експерименту (n=24)

Показник	КГ $\bar{x} \pm \delta$	ЕГ $\bar{x} \pm \delta$	% - показники різниці балів у КГ та ЕГ
Дальня дистанція, бал	3,1±0,5	3,0±0,7	3,23 %
Середня дистанція, бал	4,1±0,7	3,9±0,8	4,88 %
Ближня дистанція, бал	2,9±0,5	2,8±0,4	3,45 %

КГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група, \bar{x} – середня арифметичне значення, δ - стандартна помилка середнього арифметичного.

Показники педагогічного спостереження реалізації техніко-тактичних дій у тренувальній діяльності до експерименту становили:

- на дальній дистанції: у контрольній групі – 3,1±0,5 бали, експериментальній – 3,0±0,7 бали;
- на середній дистанції: у контрольній групі – 4,1±0,7 бала, експериментальній – 3,9±0,8 бала;
- на ближній дистанції: у контрольній групі – 2,9±0,5 бали, експериментальній – 2,8±0,4 бали.

Після закінчення педагогічного експерименту було проведено повторне дослідження показників рівня реалізації техніко-тактичних наступальних дій на різній дистанції у боксерів 12-13 років контрольної та експериментальної груп, де зафіксовано статистично значущі розбіжності (табл. 3.2).

Показники педагогічного спостереження реалізації техніко-тактичних дій у тренувальній діяльності боксерів після експерименту становили:

- на дальній дистанції: у контрольній групі – $3,8 \pm 0,5$ бали, експериментальної – $4,9 \pm 0,4$ бали;

Таблиця 3.2

Показники реалізації техніко-тактичних дій у тренувальній діяльності боксерів 12–13 років після експерименту (n=24)

Показник	КГ $\bar{x} \pm \delta$	ЕГ $\bar{x} \pm \delta$	% показники покращення балів у КГ	% показники покращення балів у ЕГ
Дальня дистанція, бал	$3,8 \pm 0,5$	$4,9 \pm 0,4$	22,58 %	63,33 %
Середня дистанція, бал	$5,0 \pm 0,6$	$6,3 \pm 0,5$	21,95 %	61,54 %
Ближня дистанція, бал	$3,6 \pm 0,4$	$4,5 \pm 0,3$	24,14 %	60,71 %

КГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група, \bar{x} – середня арифметичне значення, δ - стандартна помилка середнього арифметичного

- на середній дистанції: у контрольній групі – $5,0 \pm 0,6$ бала, експериментальної – $6,3 \pm 0,5$ бали;

- на ближній дистанції: у контрольній групі – $3,6 \pm 0,4$ бали, експериментальної – $4,5 \pm 0,3$ бали.

Таким чином, встановлено ефективність розробленої методики, спрямованої на вдосконалення техніко-тактичних наступальних дій на різній дистанції боксерів 12–13 років.

До проведення дослідження показники рівня результативності наступальних дій з різної дистанції боксерів 12-13 років контрольної та експериментальної груп статистично значущих розбіжностей не виявлено. Результати дослідження представлені у табл. 3.3.

Показники результативності атаки одиночними ударами до експерименту становили:

- на дальній дистанції: у контрольній групі – $25,5 \pm 2,5$ %, експериментальної – $25,2 \pm 2,1$ %;

- на середній дистанції: у контрольній групі – $18,6 \pm 2,4$ %, експериментальної - $18,7 \pm 2,2$ % ;

- на ближній дистанції: у контрольній групі – $19,9 \pm 2,5$ %, експериментальної – $19,6 \pm 2,0$ %.

Таблиця 3.3

Показники результативності техніко-тактичних наступальних дій з різної дистанції боксерів 12–13 років до експерименту (n=24)

Показник	КГ $\bar{x} \pm \delta$	ЕГ $\bar{x} \pm \delta$	% - показники різниці балів у КГ та ЕГ
Дальня дистанція			
Атака одиночними ударами, %	$25,5 \pm 2,5$	$25,2 \pm 2,1$	1,18
Атака подвійними ударами, %	$23,2 \pm 2,8$	$22,9 \pm 2,2$	1,29
Атака серійними ударами, %	$25,3 \pm 3,1$	$25,2 \pm 2,8$	0,4
Середня дистанція			
Атака одиночними ударами, %	$18,6 \pm 2,4$	$18,7 \pm 2,2$	0,54
Атака подвійними ударами, %	$20,9 \pm 2,1$	$20,5 \pm 2,5$	1,91
Атака серійними ударами, %	$23,1 \pm 2,9$	$22,8 \pm 2,4$	1,3
Ближня дистанція			
Атака одиночними ударами, %	$19,9 \pm 2,0$	$19,6 \pm 2,0$	1,51
Атака подвійними ударами, %	$22,6 \pm 2,8$	$22,7 \pm 2,2$	0,44
Атака серійними ударами, %	$27,4 \pm 3,6$	$27,1 \pm 2,8$	1,09

Примітка: КГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група, \bar{x} – середнє арифметичне значення

Показники результативності атаки подвійними ударами до експерименту становили:

- на дальній дистанції: у контрольній групі – $23,2 \pm 2,8$ %, експериментальної - $22,9 \pm 2,2$ % ;

- на середній дистанції: у контрольній групі – $20,9 \pm 2,1$ %, експериментальної – $20,5 \pm 2,5$ %;

- на ближній дистанції: у контрольній групі – $22,6 \pm 2,8$ %, експериментальної – $22,7 \pm 2,2$ %.

Показники результативності атаки серійними ударами до експерименту становили:

- на дальній дистанції: у контрольній групі – $25,3 \pm 3,1$ %, експериментальної – $25,2 \pm 2,8$ % ;

- на середній дистанції: у контрольній групі – $23,1 \pm 2,9$ %, експериментальної – $22,8 \pm 2,4$ %;

- на ближній дистанції: у контрольній групі – $27,4 \pm 3,6$ %, експериментальної – $27,1 \pm 2,8$ %.

Після закінчення педагогічного експерименту було проведено повторне дослідження показників рівня результативності техніко-тактичних наступальних дій на різній дистанції у боксерів 12-13 років контрольної та експериментальної груп, де було виявлено статистично значущі розбіжності (табл. 3.4).

Показники результативності атаки одиночними ударами після експерименту становили:

- на дальній дистанції: у контрольній групі – $26,8 \pm 2,1$ %, експериментальної – $31,9 \pm 1,4$ %;

- на середній дистанції: у контрольній групі – $23,2 \pm 2,1$ %, експериментальної – $27,1 \pm 1,7$ %

- на ближній дистанції: у контрольній групі – $24,6 \pm 2,0$ %, експериментальної – $28,4 \pm 1,6$ %.

Показники результативності атаки подвійними ударами після експерименту становили:

- на дальній дистанції: у контрольній групі – $25,4 \pm 2,3$ %, експериментальної – $30,1 \pm 1,9$ %;

- на середній дистанції: у контрольній групі – $22,4 \pm 1,8$ %, експериментальної – $25,7 \pm 1,3$ %;

- на ближній дистанції: у контрольній групі – $24,2 \pm 2,3$ %, експериментальної – $28,5 \pm 1,8$ %.

Показники результативності атаки серійними ударами після експерименту становили:

Таблиця 3.4

Показники результативності техніко-тактичних наступальних дій з різної дистанції боксерів 12-13 після експерименту (n=24)

Показник	КГ $\bar{x} \pm \delta$	ЕГ $\bar{x} \pm \delta$	% - показники покращення у КГ	% - показники покращення у ЕГ
Дальня дистанція				
Атака одиночними ударами, %	$26,8 \pm 2,1$	$31,9 \pm 1,4$	5,10 %	26,59%
Атака подвійними ударами, %	$25,4 \pm 2,3$	$30,1 \pm 1,9$	9,48%	31,44%
Атака серійними ударами, %	$27,7 \pm 2,6$	$32,8 \pm 2,1$	9,49%	30,16%
Середня дистанція				
Атака одиночними ударами, %	$23,2 \pm 2,1$	$27,1 \pm 1,7$	24,73%	44,92%
Атака подвійними ударами, %	$22,4 \pm 1,8$	$25,7 \pm 1,3$	7,18%	25,37%
Атака серійними ударами, %	$24,1 \pm 2,0$	$27,9 \pm 1,6$	4,33%	22,37%
Ближня дистанція				
Атака одиночними ударами, %	$24,6 \pm 2,0$	$28,4 \pm 1,6$	23,62%	44,92%
Атака подвійними ударами, %	$24,2 \pm 2,3$	$28,5 \pm 1,8$	7,08%	25,55%
Атака серійними ударами, %	$29,3 \pm 2,5$	$33,9 \pm 1,9$	6,93%	25,09%

Примітка: КГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група, \bar{x} – середнє арифметичне значення

- на дальній дистанції: у контрольній групі – $27,7 \pm 2,6$ %, експериментальною – $32,8 \pm 2,1$ %;
- на середній дистанції: у контрольній групі – $24,1 \pm 2,0$ %, експериментальною – $27,9 \pm 1,6$ %;
- на ближній дистанції: у контрольній групі – $29,3 \pm 2,5$ %, експериментальною – $33,9 \pm 1,9$ %.

Таким чином, експериментально підтверджено ефективність розробленої методики, спрямованої на вдосконалення техніко-тактичних наступальних дій на різній дистанції у боксерів 12-13 років.

Виявлено статистично значущі достовірні відмінності у динаміці показників реалізації техніко-тактичних наступальних дій на дальній, середній та ближній дистанціях, а також у результативності атаки одиночними, подвійними та серійними ударами.

3.3. Обговорення результатів дослідження

Техніко-тактична підготовка спортсмена є найважливішою з усіх видів підготовки, особливо - у боксі. На підставі проведеного опитування тренерів з боксу, зазначається, що більшість тренерів на перше місце за важливістю розвитку у тренувальному процесі ставлять саме техніко-тактичну підготовку. Однак, проблема даної підготовки є дуже складною і в загальнотеоретичному і методологічному плані, оскільки різні якості мало пов'язані між собою і залежать насамперед від функціональних можливостей моторної зони центральної нервової системи і вимагають для свого вдосконалення застосування різних методів і методичних прийомів. Цим визначається актуальність цього дослідження [6].

Характеристика тактичної підготовки

Будь-яка рухова дія, виконана з різним проявом фізичних якостей, може бути спрямована на вирішення безлічі тактичних завдань. Приклад: пересування по рингу (крок уперед) - результат скорочення дистанції до супротивника, із метою атаки, виклик на контратаку, відволікання від реальної

атаки, підготовка контратаки, захист тощо. Починається основне навчання тактиці тоді, коли починаються умовні та вільні бої, тобто робота з партнером.

Методична послідовність, що утвердилася у вивченні техніки боксу, передбачає вивчення на початку техніки основних положень боксера (бойове положення кулака, бойова стійка, пересування і бойові дистанції), потім техніки атакуючих ударів і захистів, захистів і контрударів. Подібна послідовність навчання в техніці боксу не викликає сумнівів, оскільки базується на традиціях вітчизняної школи боксу, що склалися [17].

Разом ця послідовність навчання техніці визначає і послідовність навчання тактиці боксу. Виходячи з неї спочатку повинні вивчатися атакуючі тактичні дії і одночасно з ними захисні, потім контратакуючі дії. Спочатку – у відповідь, а потім – зустрічні.

Педагогічні спостереження змагальної діяльності боксерів високої кваліфікації показують, що у змаганнях високого рівня тактичне маневрування (без завдання ударів), різні переміщення (підходи, відходи та ін.) боксери витрачають у першому раунді загалом до 1-1,2 хв., то в останньому раунді компонент тактики боксери витрачають більше 50%. Така динаміка по раундах пояснюється тим, що у першому раунді противники ведуть розвідку, обережно боксують на дальній дистанції. У міру того, як боксери отримують інформацію про можливості один одного, бій загострюється, збільшується кількість ударів, частіше ведеться на середній та ближній дистанціях, де пересування обмежені. Загострення бою призводить і до частіших порушень правил. Так сумарний час (за раундами), який витрачається на різного роду зупинки (зауваження та інші ритуали, згідно з правилами змагань), у першому раунді становить приблизно 7с., у другому – 14 с., у третьому – 16 с., у четвертому – 20 с. [14].

Цим пояснюється і зниження до кінця бою ефективності ударів, що виконуються з дальньої дистанції і зростає ефективність ударів, що виконуються з середньої та ближньої дистанцій.

На нанесення з дальньої дистанції ударів, що досягають мети, боксери витрачають у першому раунді в середньому близько 10 с, у другому -7 с, у

третьому - 6 с., У четвертому - 4-5 с, а всього за чотири раунди на нанесення з цієї дистанції ударів досягають мети, витрачається 2,7 с., у другому – 6 с., у третьому – 9 с., у четвертому – 10-11с., а за весь бій – 25-26 с. У ближньому бою в першому раунді час завдання ударів, що досягають мети, становить 10 с., у другому і третьому – по 20 с., у четвертому – 30с., а в середньому за зустріч – близько 1,2 хвилини [54].

Аналіз змагальної діяльності боксерів дозволив встановити відсоткове співвідношення атакуючих та контратакуючих ударів. Так, найбільше боксери завдають атакуючих ударів (47%); потім перевага віддається зустрічним (28%) і ударам у відповідь (25%). Наведені факти свідчать про широке застосування боксерами активно-наступної форми ведення бою з переважним використанням атакуючих та зустрічних ударів.

З усіх захистів найчастіше застосовується захист за допомогою рук (49%), трохи рідше - за допомогою ніг (33%) і значно рідше – тулуба (18%). Оскільки захист за допомогою рук найбільш простий та найшвидший, це сприяє підтримці високого темпу та збереженню можливості атаки, у зв'язку з чим стає зрозумілим їх широке застосування. Захист за допомогою тулуба складний у виконанні, це тільки називається «за допомогою тулуба», насправді в цих захистах беруть участь руки, ноги і тулуб та потрібний високий рівень м'язової координації [9].

Більшу половину часу бою (до 60%) боксери вважають за краще перебувати на дальній дистанції, перебування їх на середній та ближній дистанціях становить відповідно 28% та 15% часу всього поединку. Коефіцієнт ефективності атаки на середній дистанції досягає 0,25, дещо знижується на ближній дистанції - 0,23 і стає мінімальним на дальній дистанції - 0,21.

Ефективність підготовчих дій у сучасних боксерів досить висока (0,51), що перевищує ефективність атаки (0,24). Це означає, що після підготовчих дій удари досягають мети вдвічі частіше, ніж без застосування підготовчих дій.

За даними аналізу манера ведення бою дозволяє стверджувати, що близько половини всіх боксерів можна віднести до темповиків (50-52%), третина боксерів складають універсали, 16 - 18% - до ігровиків і лише 6-9% - до нокаутерів. Однак багатьох боксерів важко зарахувати до одного з перерахованих типів. Приблизно дві третини боксерів вміють перебудовувати тактику під час бою у разі потреби. Наприклад, тактику високого темпу вони змінюють на тактику майстерного обіграння або нокауту, атакуючу форму бою - на контратакувальну і т.п. Нокаутери та темповики перебудовуються набагато рідше [28].

Все вищевикладене дозволяє зробити висновок, що підвищення рівня тактичної підготовки боксерів - важливий резерв у досягненні найвищих спортивних результатів. Про це вказується на роботах багатьох. Однак, як показує аналіз літератури, з чистого часу, витраченого на тренування щодо вдосконалення тактичної майстерності з урахуванням вільних боїв та спарингів, відводиться лише близько 14% часу всього тренування. При цьому автор вважає, що основний шлях підвищення рівня тактичної майстерності полягає у цільовому підході до тренування з урахуванням особливостей діяльності змагань. Цей підхід полягає у спрямованому формуванні та вдосконаленні тактичних дій за допомогою вправ, у яких моделюються відповідні умови та ситуації, що зустрічаються на змаганнях [51].

Висловлене становище цілком відноситься і до теоретичних занять з тактики, які мають бути спрямовані на підвищення знань спортсменів про доцільність та особливості застосування тактичних дій з урахуванням реальних завдань та ситуацій, що виникають у змагальному бою. Моделювання у тренуванні змагальних умов найлегше здійснювати у вправах з партнером. Особливо зручними для цього є умовні бої. Завдання боксерам мають бути конкретними, зрозумілими та спрямованими на вдосконалення певної тактичної дії з урахуванням реальних умов її виконання на змаганнях. Тут особливо важливим є дотримання умов невизначеності у діях обох партнерів [29].

На основі аналізу науково-методичної літератури, педагогічного спостереження та анкетування було розроблено методику, спрямовану на вдосконалення тактики наступальних дій на різній дистанції у боксерів 12–13 років. На підставі аналізу результатів анкетування серед боксерів можна зробити висновки, що після досліджування можна бачити загальну тенденцію, судячи з графіку, що боксери з експериментальної групи демонструють вищі показники, порівняно з контрольною групою, у більшості категорій. У ряді категорій відмінності між експериментальною та контрольною групами особливо помітні, що може вказувати на потенційний вплив методик, використаних в експериментальній групі.

Враховуючи домінування значень експериментальної групи, можна припустити, що застосовані під час експерименту методи могли позитивно позначитися на рівні рішучості боксерів. Виявлення взаємозв'язку відбувалось між різними змінними, таких як мотивація та спортивні результати, задоволеність тренувальним процесом та психологічний стан.

Висновки до розділу 3

Аналіз методики тренувального процесу, удосконалення технічних та тактичних прийомів юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки, показав, що етап попередньої базової підготовки є критично важливим в розвитку юних боксерів. На цьому етапі закладаються основи технічних і тактичних прийомів, формуються фізичні та психологічні навички, необхідні для подальшого вдосконалення в спорті. У цій роботі були розглянуті методики тренування, а також можливості удосконалення технічних та тактичних прийомів.

1. Технічні прийоми

1.1. Основні удари: протягом тренувального процесу важливо акцентувати увагу на правильній техніці виконання базових ударів: джеба, кроса, хука, аперкоту.

Обладнання: використання дзеркал або відеозаписів для аналізу техніки.

Інтерактивні вправи, які дозволяють юному боксеру відчутти правильні рухи.

1.2. Захисні дії

Основою успішного боксу є здатність захищатися. Тренування повинні включати: вправи на блокування і ухиляння; спаринги, де акцент буде на захисті.

1.3. Комбінування ударів

Формування комбінацій ударів допомагає розвивати координацію та швидкість реакції.

Обладнання: Застосування "моховиків" для відпрацювання швидкості та точності.

2. Тактичні прийоми

2.1. Аналіз суперника

Розвиток здатності читати дії суперника є важливим аспектом.

Методи: Вивчення відео поєдинків, аналіз стилю суперника.

Практичні заняття на спарингах з акцентом на адаптацію до техніки та стилю суперника.

2.2. Вибір тактичного плану

Кожен бій вимагає індивідуального підходу і вибору стратегії.

Методи: Тактичні ігри, в яких учасники обирають різні стратегії під час спарингу.

3. Фізичний розвиток

3.1. Загальна фізична підготовка

Розвиток витривалості, швидкості та сили є невід'ємною частиною підготовки боксерів.

Засоби: кроссфіт, інтервальні тренування, вправи на функціональну силу.

3.2. Спеціальна фізична підготовка

Робота над швидкістю, координацією та реакцією.

Засоби: використання вправ з швидкісними мішками, планками, стрибками.

4. Психологічна підготовка

Важливо враховувати психологічні аспекти: вміння контролювати емоції та напругу під час бою.

Засоби: техніки релаксації, дихальні вправи.

Психологічні тренінги для підвищення впевненості.

Заклучення

Для удосконалення технічних та тактичних прийомів юних боксерів необхідно впроваджувати систематичний підхід до тренувального процесу, використовуючи різноманітні методики та інструменти. Це дозволить не лише підвищити рівень підготовки спортсменів, а й закласти основи для їх подальшого успіху в боксі. Регулярні оцінки та корекція навчальних програм на основі отриманих результатів стануть ключовими для досягнення бажаних результатів.

На підставі аналізу результатів анкетування серед боксерів можна зробити такі висновки. Після дослідження можна бачити загальну тенденцію, судячи з графіку (Додаток Б), що боксери з експериментальної групи демонструють вищі показники, порівняно з контрольною групою, у більшості категорій. У ряді категорій відмінності між експериментальною та контрольною групами особливо помітні, що може вказувати на потенційний вплив методик, використаних в експериментальній групі. Враховуючи домінування значень експериментальної групи, можна припустити, що застосовані під час експерименту методи позитивно позначилися на рівні рішучості боксерів.

Виявлення взаємозв'язку між різними змінними, таких як мотивація та спортивні результати, задоволеність тренувальним процесом та психологічним станом.

Отримані дані можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо удосконалення тренувального процесу та підвищення ефективності психологічної підготовки боксерів 12-13 років.

Результати дослідження можуть служити для основи: розширення вибірки та тривалості експерименту; адаптації методики для інших вікових категорій; вивчення довготривалого ефекту запропонованого підходу; інтеграції сучасних технологій (відеоаналіз) у процес підготовки.

ВИСНОВКИ

1. У ході дослідження встановлено реальну недостатність ефективних методик, спрямованих на вдосконалення тактики атакуючих дій на різних дистанціях саме для юних боксерів 12-13 років, що визначає наукову та практичну значущість роботи. На наш погляд, актуальність проблеми підтверджена, теоретичне обґрунтування досягнуто. На основі аналізу наукової літератури: висвітлено особливості організації тренувального процесу для даної вікової категорії; визначено ключові чинники техніко-тактичної підготовки юних боксерів; обґрунтовано необхідність диференційованого підходу до роботи на різних дистанціях. Дослідження поглибило уявлення про специфіку техніко-тактичної підготовки боксерів 12–13 років; доповнило науковий доробок даними про ефективність запропонованої організації тренувального процесу; визначило перспективи подальших досліджень у цій галузі.

Методичний апарат виправдав себе, де використаний комплекс методів дослідження (аналіз літератури, анкетування, педагогічне спостереження, експеримент, статистика) забезпечив: об'єктивність збору даних; надійність результатів; можливість узагальнення та інтерпретації отриманих даних.

2. Запропонована методика є науково обґрунтованою та експериментально перевіреною системою організації тренувального процесу, яка ефективно вдосконалює тактику атакуючих дій юних боксерів; відповідає віковим особливостям спортсменів 12–13 років; має високий потенціал для впровадження у практичну діяльність тренерів. Розроблена методика може бути впроваджена у практику роботи в спортивні школі, секції та гуртки; дозволяє оптимізувати підготовку юних боксерів з урахуванням вікових особливостей; може служити основою для розробки аналогічних програм для інших вікових груп.

3. Експериментальна перевірка підтвердила ефективність розробленої методики. Педагогічний експеримент показав, що запропонована методика:

сприяє системному вдосконаленню тактики атакуючих дій; дає стійкий позитивний ефект на всіх дистанціях роботи проти суперника (дальній, середній, ближній); покращує виконання атак як одиночними, так і подвійними та серійними ударами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акопов О., Савченко В., Москаленко Н., Микитчик О., Бакурідзе-Маніна В.. Ефективність впливу програми фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*; Науково-практичний журнал, №2, 2024. С. 143-150. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-02/2024-02-15.pdf>.

2. Акопов О.Е. Питання щодо фізичної підготовки боксерів. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених. 2020. 46 с..

3. Акопов О.Е. Питання щодо фізичної підготовки боксерів. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених. 2020. С. 48-50.

4. Арзютов Г.М. Багаторічна підготовка спортсменів. Київ: НПУ ім. Драгоманова; 1999. 408 с.

5. Афанасьєв С. М., Микитчик О. С., Солодка О. В., Вороний В. О., Кусовська О. С. Вплив фізичної підготовки на показники функціонального стану серцево-судинної системи юних боксерів протягом етапу початкової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. 6 (166), С. 9–13. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).01).

6. Афанасьєв С., Москаленко Н., Долбишева Н., Микитчик О., Бакурідзе-Маніна В. Оцінка властивостей нервової системи у юних спортсменів-єдиноборців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. (5(164), 16-19. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).03).

7. Афанасьєв С.М., Микитчик О.С., Солодка О.В., Вороний В.О., Кусовська О.С. Вплив фізичної підготовки на показники функціонального

стану серцево-судинної системи юних боксерів протягом етапу початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. (6(166)). С. 9-13. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).01).

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

9. Бокс: Жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. / Під. ред. М.О. Діленян та ін. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2009. 111 с.

10. Бугайов М. Л., Бугайов Н. М. Основи застосування колового тренування для підвищення рівня розвитку фізичних якостей боксерів. *Фізична культура і спорт, актуальні питання : зб. тез доп. III регіон. наук.-практ. інтернет-конф. Хмельницький : ХНУ, 2023. С. 97–98.*

11. Важинський С.Е., Щербак Т.І. Методика та організація наукових досліджень. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. 260 с.

12. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2018. 46 с.

13. Воронова ВІ. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.

14. Воронцов А. І. Удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 14-15 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт. Запоріжжя, 2022. 246 с.

15. Воронцов А. Сучасні методи оцінки техніко-тактичних дій дівчат у боксі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. 19. С. 10 – 18.

16. Галашко МІ., Жадан АБ., Поворозка МГ. Аналіз фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016;(3): 30-33.

17. Гаракян А. І. Формування точності ударних рухів боксерів-юнаків на етапі початкової спортивної спеціалізації: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту. Київ, 2003. 24 с.

18. Гаракян А. І., Маліков Н. М. Загальна та спеціальна силова підготовленість боксерів різних форм ведення бою. *Фізична культура, спорт та здоров'я студентів*. 2005. № 5. С. 43-48.

19. Го Шенпен. Система поточного контролю спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів: дис. ... д-ра філософії: 017 Фізична культура і спорт. Київ: НУФВСУ, 2022. 207 с.

20. Демінській ОЦ. Оптимізація навчально–тренувального процесу. Херсон: Айлант; 2002. 296 с.

21. Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*. 2018: 69-79.

22. Долбишева Н.Г., Черкашина Л.П., Мустяца С.Є., Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В. Особливості фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом, на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 1. С. 140-150. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-20>.

23. Кіприч С.В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі Автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01; ЛДУФК. Львів, 2019. 36 с.

24. Кіприч С.В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі [дисертація]. Полтава; 2019. 440 с.

25. Клічко В.В. Методика визначення здібностей боксерів у системі багатоетапного спортивного відбору. Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01; НУФВСУ. Київ, 2000. 18 с.

26. Конверський А.Є. Основи методології та організації наукових досліджень. Київ: Центр учбової літератури; 2010. 352 с.

27. Коробейнікова Л.Г., Го Ш., Коробейніков Г.В., Ву Ч. Особливості психофізіологічних характеристик у кваліфікованих боксерів. *Єдиноборства*. 2021: 62-70.

28. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: ВДПУ; 2007. 274 с.

29. Костюкевич В.М., Воронова В.І., Шинкарук О.В., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах [навчальний посібник] Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД»; 2016. 554 с.

30. Круцевич Т.Ю., Воробьов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

31. Макаров О.М., Тодощенко Р.П. Удосконалення фізичної підготовленості боксерів на етапі початкової підготовки. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2021. С. 225- 228.

32. Мартинюк Ю. Є. Аналіз психофізіологічних показників у кваліфікованих боксерів різних типів манер ведення двобою. Фізичне

виховання та спорт, 2023. (4). С. 118-126. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-14>

33. Никитенко А., Нікітенко С. Розподіл боксерів на категорії за показниками довжини тіла. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Житомир, 2017. Вип. 4 (23). С. 273–279.

34. Москаленко Н., Афанасьєв С., Микитчик О., Долбишева Н., Чекмарьова Н. До питання планування фізичної підготовки спортсменів в умовах дистанційного тренувального процесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023, (2(160)), 133-136. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).28).

35. Мулик ВВ., Шестак ЮС., Окунь ДО. Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15-16 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, 2019; 1 1(119)19: 184-189.

36. Назимок ВВ. Психологічна підготовка боксерів до змагань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016; (3):89-92.

37. Назимок ВВ. Психологічна підготовка боксерів до змагань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016;(3): 89-92.

38. 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). С. 25-34. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-4.03>.

39. Осацький В., Базильчук О. Швидкісно-силові якості та витривалість як важливі фактори, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності боксера. *Фізична культура і спорт, актуальні питання* : зб. тез доп. III регіон. наук.-практ. інтернет-конф. Хмельницький : ХНУ, 2023. С. 71–73.

40. Павленко Ю. Організація та середовище системи науково-методичного забезпечення олімпійської підготовки. *Фіз. активність, здоров'я і спорт*. 2011. № 4 (6). С. 34–39.

41. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичне застосування: підручник. Київ: Олімп.

42. Приходько В., Томенко О., Матросов С., Чернігівська С. Стратегічні проблеми державного управління розвитком сфери спорту в Україні. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021; 1(5): 73-83. DOI:10.28925/2664-2069.2021.16

43. Приходько П. Е. Психологічна підготовка боксерів до змагань. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 6. С. 57-60. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_6_20

44. Романчук С., Лойко О., Афонін В., Добровольський В., Суспо В., Боярчук О., Васянович А., Фіщук І., Людовик Т. Вплив засобів боксу на фізичну підготовленість курсантів військового коледжу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2021. 19. С. 43–48. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-19.43-48>.

45. Савченко В., Акопов О., Микитчик О. Обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років в умовах онлайн-тренувань. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 189-198. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-189>.

46. Санжарова НМ., Огарь ГО. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*. 2018: 70-80.

47. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник. Київ : КТН, 2010. 776 с .

48. Скавронський ОП. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2012;4(20):481-486.

49. Стахов Є.Є., Чорний В.В. Деякі аспекти щодо формування техніки ударів у юних боксерів. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2021. С. 244-246.

50. Струтинський Андрій, П'ятничук Дмитро, Пітин Мар'ян, Семеряк Зоряна. Обґрунтування змісту різних сторін підготовки кваліфікованих спортсменів у боксі (теоретичний огляд). *Олімпійський та паралімпійський спорт*, випуск 2, 2024. С. 51-58. [11.pdf](#)

51. Сушко Р., Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016; (2): 140-146.

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

53. Фізична підготовка засобами боксу: методичні рекомендації. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с.

54. Філімонов В. І. Бокс (спортивно-технічна та фізична підготовка). Київ: Спорт, 2000. 429 с.

55. Філімонов В. І. Теорія та методика боксу. Київ: Спорт, 2006. 548 с.

56. Фоменко В., Хмелюк О., Колоколов В., Жогло В., Єфременко А., Крайник Я. Ефективність методики вдосконалення силових здібностей боксерів із використанням вправ легкої атлетики. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2023. 3 (161). С. 146-149. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).34).

57. Хачикян С.С. Спеціальні тренажери для розвитку рухових якостей боксерів [Електронний ресурс]. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип 5. С. 142-146. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_5_35.

58. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*. 2018. № 4(10). С. 69–79.

59. Черноколенко А. Особливості контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів дівчатами, які займаються боксом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 3. С. 154-162 <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-154>.

60. Шаяхметова Є. Ш., Муфтахіна Р. М., Лінтварєв А. Л. Підвищення фізичної працездатності кваліфікованих боксерів [Електронний ресурс]. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2. С. 328-335. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2014_2_43.

61. Шестак Ю. Вплив використання спеціальних вправ на психофізіологічні показники юних боксерів 15-16 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2020. 6 (80): 46-51.

62. Шестак Ю., Мулик В., Окунь Д. Вплив використання спеціальних вправ на психофізіологічні показники юних боксерів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2020. № 6 (80). С. 46-51. doi:10.15391/snsv.2020-6.007

63. Шинкарук О.А. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2018. С. 156-189.

64. Шинкарук О.А. Пошук та розвиток спортивного таланту: ретроспективний та сучасний аналіз. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2020; (2): 47-58.

65. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Київ : НВП Поліграфсервіс; 2013. 136 с.

66. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль : Навч. книга Богдан. 2012. 276 с.

67. Finlay M.J., Page R.M., Greig M., Bridge C.A. The association between competitor level and the physical preparation practices of amateur boxers. *PLoS One*. 2021. 27. 16(9): e0257907. doi: 10.1371/journal.pone.0257907.

68. Singh J. Comparison of Mental Toughness Between National Level and State Level Male Boxing Players. *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*. 2018; 30(1): 63-66.

69. Wu R., Yang Q., Cui W., Gao D., Luo Y., Wang D. Relationship between visual ability assessment and punch performance in competition in male amateur boxers. *Front Physiol*. 2024. 16, 15: 1429554. doi: 10.3389/fphys.2024.1429554.

70. Zhou Z., Chen C., Chen X., Yi W., Cui W., Wu R., Wang D. Lower extremity isokinetic strength characteristics of amateur boxers. *Front Physiol*. 2022. 10, 13: 898126. doi: 10.3389/fphys.2022.898126.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкетування

На тему: «Рішучість спортсмена»

Вам пропонується анкета, що відображає Вашу поведінку у різних ситуаціях. Виберіть один із варіантів відповідей: «майже завжди», «часто», «іноді», «рідко», «майже ніколи». Запишіть свій варіант на аркуші паперу проти відповідного номера питання.

1. Перед атакою я швидко оцінюю можливі його варіанти.
2. Змагаючись, я часто ризикую програти.
3. При вирішенні проблем у команді беру ініціативу на себе.
4. Змагаючись, я не зволікаю, і не боюся проводити дію.
5. Легко вмикаюся в роботу на змаганнях.
6. При атаці у мене немає сумніву у правильності моїх дій.
7. Щоб не мучитися яку дію вибрати, я зазвичай використовую лише 2–3 варіанти дії.
8. Перед проведенням атаки я миттєво оцінюю наслідки.
9. Мій тренер та товариші по команді відзначають у мені нерішучість.
10. Я завжди борюся із бажанням перемогти.
11. Багато ситуації не становлять для мене складнощів, щоб ухвалити відповідальне рішення.
12. Я можу швидко вибрати один варіант для атаки в ситуації, де їх можна застосувати декілька.
13. Змагаючись, я відчуваю, що задумане в мене вийде.
14. Програючи у змаганні, можу виявити силу волі – зібратися та перемогти.
15. У діях я завжди гранично зосереджений.
16. Швидкість оцінки ситуації змагання та знаходження правильного рішення – це для мене характерно.
17. Раптова атака суперника не приводить мене до замішання.

18. Приймаючи рішення, виступаючи на змаганнях, не боюся помилитися.

19. Завжди краще атакувати першим і не чекати, поки суперник зробить помилку.

20. У будь-якому поєдинку можуть виникнути складні ситуації, не варто налаштовуватись на легку перемогу.

21. Почавши атаку, доводжу її до кінця, не відчуваючи вагань.

22. Я легко відмовляюся від бажання застосувати гарну, але малоефективну дію.

23. У складних ситуаціях суперництва мене рятує інтуїція.

24. Програвши, думаю про те, що можна було б перемогти, хоча виправити нічого неможливо.

25. Оцінка будь-якої ситуації для мене не складає труднощів, і як правило, оцінка завжди правильна.

Результати анкетування
На тему «Рішучість спортсмена»

