МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему «Індивідуалізація навчально-тренувального процесу юних боксерів на начальному етапі підготовки»

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, II курсу,
ФКМз-22-1 групи, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Фізична культура і спорт»

Калашнікова К. М.

Науковий керівник _____ Гаврилюк В. О., кандидат пед. наук.
доцент
(підпис)

Керівник освітньо—професійної
програми _____ Крупеня С.В. к. фіз-вих. н., доцент
(підпис)

Допущено до захисту за рішенням кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
протокол від «19» 01 2023 № 10

Завідувач
Кафедри _____ О.М. Лаврентьєв. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
(підпис)

Ірпінь – 2024

Реєстрація №13 31.01.2024 _____

(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 08.02.24 19.01.24 _____

(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ 08.02.24 _____

(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Г.П. Грабовська

(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____ О.М. Лавренюков

(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Р.В. Болбасов

(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.В. Гасюк

(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30	30		
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	5		
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
4. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	45		
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
І.Доповідь	від 0 до 10	7		
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	—		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	25		
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	42		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	87		

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
87	B	4	08.02.24	Гребаєк Т.П., Кавренська О.М., Головащенко Р.В., Ранчук І.В. Стецура Т.М.

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую
Завідувач кафедри фізичного виховання,
спорту та здоров'я
_____ О.М. Лаврентьєв
30 «11»_2022 р.

Завдання на випускну кваліфікаційну (дипломну) роботу здобувачу вищої освіти

Калашнікова Костянтина Миколайлвича

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи: «Індивідуалізація навчально-тренувального процесу юних боксерів на начальному етапі підготовки».

Затверджена наказом ректора від «_30_» 11_2022 №_1246

1. **Строк здачі закінченої роботи**__20.12.2023_
2. **Цільова установка**

Мета роботи - організація індивідуальної підготовки юних боксерів у навчально-тренувальному процесі.

Об'єкт дослідження навчально-тренувальний процес юних боксерів.

Предмет дослідження - рівень технічної підготовки боксерів.

База дослідження - Федерація боксу Київської обл.

3. Вихідні дані до роботи

_____

4. **Перелік графічного матеріалу** - 5 таблиць.

5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи

7. Дата видачі завдання «15» грудня 2022 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи **В.О. Гаврилюк**

9. Керівник освітньо-професійної програми **Крупеня С.В.**

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти **Калашніков К. М.**

ЗМІСТ

ВСТУП	……	10
РОЗДІЛ І.	1.ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРКНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ…..	16
	1.1. Особливості побудови тренувального процесу юних боксерів……. ……..	16
	1.2. Основи технічної майстерності боксерів на початковому етапі підготовки ……..……..	18
	1.3. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу юних боксерів ……	22
	Висновки до І розділу	23
РОЗДІЛ ІІ.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ……	27
	2.1. Методи дослідження ……	27
	2.2. Організація дослідження……...	29
	Висновки до І І розділу ……..	32
РОЗДІЛ ІІІ.	ДИНАМІКА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ БОКСЕРІВ.	33
	3.1. Аналіз результатів дослідження ……...	33
	3.2. Методичні рекомендації щодо організації індивідуального процесу підготовки боксерів першого року навчання……...	35
	Висновки до ІІІ розділу …….	38
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....		39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ….....		40

ВСТУП

Актуальність теми. На сьогоднішній день, основним завданням постає постійне підвищення ефективності тренувального процесу та рівня

фізичної і техніко-тактичної підготовки у спорті. Важливим елементом для результативності спортсмена єдиноборця є раціональний розподіл навантаження в системі тренувального процесу на різних етапах підготовки. Це дозволяє приміром боксерам тримати оптимальну спортивну форму перед змагальною діяльністю [1, 3, 6,].

Більшість спеціалістів розглядають такий розподіл навантаження з позиції підбору і розподілу тренувальних засобів, не застосовуючи засоби контролю відповідно адаптаційних змін, які відбулися в організмі спортсмена, структурі, змісті тренувальних навантажень і завдань поставлених при плануванні [2, 4, 5, 7].

Складові фізичної підготовки кожного спортсмена повинно формуватися й удосконалюватися на всіх етапах багаторічної підготовки [1, 7].

Структура загальної та спеціальної фізичної підготовки змінюється з контексті індивідуальних можливостей боксера де робиться акцент на індивідуалізацію навчально-тренувального процесу.

На сучасному етапі розвитку боксу спостерігається картина, коли спортсменам не вдається повністю використати свої фізичні можливості в умовах змагальної діяльності [2].

Багато фахівців спортивного тренування Г.Н. Арзютов, В.О. Гаврилюк, В.К. Бальсевич, Ю.В. Верхошанський, І.Д. Свищів, Л.М., В. Н. Ост'янов, Т. Б. Кутек, С. Г. Приймак наголошують на необхідності побудови навчально-тренувального процесу виходячи з вимог майбутньої змагальної діяльності. Дослідження та методичні роботи з техніки та тактики спортивної підготовки зазначають, що однією з проблем теорії та практики єдиноборств залишається недостатня обґрунтованість методики індивідуалізації, змісту та послідовності навчання техніці на початкових етапах, засвоєння техніко-тактичних дій, тощо[1,2,3,7,9,15].

Високі спортивні результати в даний час в значній ступені залежать від того, наскільки ефективно реалізуються в умовах підготовки до змагань

потенційні можливості, зумовлені індивідуальними особливостями спортсменів. Особливе значення має проблема індивідуального підходу у спортивних одноборствах,

У сучасній теорії та методиці фізичної культури, мабуть, найбільш вузьким і нерозробленим розділом є питання індивідуальності спортсмена, індивідуалізації процесів навчання та виховання [3].

Важливим завданням професійної підготовки в боксі зокрема, є формування психічного стану спортсмена та його готовності до засвоєння знань, умінь та навичок. Особливо це є значущим, як відмічають Белякова Н. А., Кутек Т. Б. в напружених видах діяльності.

У спортивній діяльності найменш вивченим залишається питання впливу психічного стану спортсмена як чинника його психологічної сфери на формування позитивного результату. [2].

Актуальність дослідження визначається низкою суперечностей, що склалися у системі навчання і тренування в боксі, де їх слід розглядати як єдиний багатогранний процес, який потрібно проводити з врахуванням важливих педагогічних закономірностей на основі спільних дидактичних принципів.

Актуальними ж питаннями у системі підготовки боксерів є прийом важливих педагогічних правил і положень та особливостей методики їх навчання і тренування, вивчення і використання досвіду роботи провідних тренерів з боксу [7].

Теоретико-методологічна основа дослідження базується на загальних закономірностях і принципах системи тренувань спортсменів, основах теорії рухового тренування, оптимізації фізичної підготовки та вдосконалення технічної майстерності. принципах індивідуалізації тренувань [15, 17, 18, 35,39].

Ні один із принципів не може бути реалізований, якщо ігноруються інші, так як вони відображають окремі сторони і закономірності одного і того ж навчально-тренувального процесу. Мистецтво тренера полягає в

раціональному поєднанні всіх педагогічних принципів в єдиному навчально-виховному процесі.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі.

У наш час, з розвитком науки і зміною структури та методики вдосконалення, тренувальний процес занять з боксу призвело до підвищення рівня можливостей спортсменів і зробили цей вид спорту більш видовищним і привабливим.

Підвищення вимог до фізичної і техніко-тактичної підготовленості спортсменів в різних видах спорту, у тому числі і в боксі, обумовлює вивчення особливостей рухової активності спортсменів. Зростаюча конкуренція між представниками національних шкіл боксу зумовлює необхідність вдосконалення методологічної бази даного виду спорту.

Як показують змагання боксерів, недостатня досконалість методики тренувального процесу при підготовці індивідуально кожного боксера негативно впливає на результативність його підготовки [17].

Результат у змаганнях залежить від двох основних факторів:

- правильно спланованої, організованої і реалізованої системної підготовки;

- вроджених індивідуальних задатків та здібностей спортсмена.

Останні визначаються на перших етапах підготовки шляхом спортивного відбору.

На думку дослідників, це призводить до детального, чіткого планування навчання кожного окремого спортсмена [9,17, 18].

На сьогоднішній день основним завданням постає постійне підвищення ефективності тренувального процесу рівня фізичної і техніко-тактичної

підготовки. Важливим елементом для результативності спортсмена єдиноборця є раціональний розподіл навантаження в системі тренувального процесу на різних етепах підготовки. Це дозволяє боксерам тримати оптимальну спортивну форму перед змагальною діяльністюу [1, 3, 6,17].

Більшість спеціалістів розглядають даний процес з позиції підбору і розподілу тренувальних засобів, не застосовуючи засоби контролю відповідно адаптаційних змін, які відбулися в організмі спортсмена, структурі, змісті тренувальних навантажень і завдань поставлених при плануванні [2, 4, 5, 7].

Складові фізичної підготовки кожного спортсмена повинно формуватися й удосконалюватися на всіх етапах багаторічної підготовки [1, 7].

Структура загальної та спеціальної фізичної підготовки змінюється з контексті індивідуальних можливостей боксера де робиться акцент на індивідуалізацію навчально-тренувального процесу.

На сучасному етапі розвитку боксу спостерігається картина, коли спортсменам не вдається повністю використати свої фізичні можливості в умовах змагальної діяльності [2].

Актуальність теми полягає в тому, що ми розглянули основні завдання на етапі спеціалізованої базової підготовки, яке виступає основою підвищення якості індивідуальної підготовленості боксерів на початковому етапі підготовки.

Мета магістерської роботи полягає в аналізі змісту технічної і загальної підготовленості боксерів.

Завданнями дослідження **є:**

- зробити аналіз сучасного стану досліджуваної теми у теорії та практиці професійного спорту;

- виявити основні компоненти індивідуалізації змісту навчально-тренувального процесу боксерів;

- експериментально перевірити вплив індивідуалізації навчально-тренувального процесу боксерів на успішність в змагальній діяльності на начальному етапі підготовки;

- визначити зміст та структуру індивідуальних тренувальних навантажень у фізичній підготовці юних боксерів.

Об'єкт дослідження – технічна підготовка юних боксерів.

База досліджень — Федерація боксу Київської області.

Предмет дослідження — індивідуальна підготовленість боксерів.

Методи дослідження:

1. Вивчення, аналіз і узагальнення літературних джерел з проблематики дослідження.

2. Методи оцінки рівня розвитку технічної і загальної підготовленості боксерів.

3. Антропометричні методи дослідження.

3. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент).

4. Методи математичної статистики.

Науково-практична значимість одержаних результатів полягає в тому, що вперше впроваджено в навчально-тренувальний процес комплекс вправ для покращення індивідуальної технічної і загальної підготовленості боксерів на начальному етапі підготовки.

Розроблені рекомендації можуть бути використані тренерами при плануванні та проведенні індивідуальних занять.

Апробація результатів роботи. Результати дослідження опубліковано в.

РОЗДІЛ І

1.ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

1.1. Особливості побудови тренувального процесу юних боксерів.

У системі спортивної підготовки найбільш узагальненим і інтегральним показником підготовленості є спортивний отриманий на змаганнях. Успішність змагальної діяльності є критерієм ефективності системи навчання. Як показує практика, удосконалення окремих компонентів підготовленості тісно поєднується з необхідністю встановлення базових складників змагальної діяльності.

Науковці переконливо довели, що спортивні результати залежать від ряду фундаментальних характеристик змагальної діяльності, які багато в чому незалежні один від одного [17, 23, 40].

Серед них найбільш важливими є типологічні особливості прояву властивостей нервової системи, оскільки вони виступають передумовами рухових здібностей [10, 22].

Про це також звертають увагу і інші фахівці стверджуючи той факт що вирішальна роль відводиться таким психологічним властивостям, як нервова система [9, 16].

Є. П. Ільїн [67] довів, що передбачити досягнення успіху можна, але не ступінь цього успіху [31].

Досягнення успіху в боксі в основному обумовлено хорошою технікою і високим рівнем спеціальної фізичної підготовки, проте високих результатів досягають спортсмени з різними морфо-функціональними, руховими і психофізіологічними можливостями, що говорить про необхідність індивідуального підходу до організації підготовки боксерів [21, 24].

Виходячи з практики боксу, можна впевнено сказати, що індивідуальні особливості боксера найбільш характерно проявляються в його тактичній манері ведення бою і використовуваному техніко-тактичному арсеналі,

різноманітність і досконале володіння яким є одним з факторів успіху на рингу. Характер його застосування обумовлений індивідуальними відмінностями спортсменів, які визначаються властивостями психіки і морфологічними особливостями спортсменів, а також рівнем розвитку рухових здібностей [13].

Тому, одним з найважливіших завдань підготовки боксера на початковому етапі підготовки є досягнення оптимального рівня його фізичної підготовки відповідно до його індивідуальної схильності до темпу, силового бою або биття. Такий підхід у процесі формування необхідного фізичного потенціалу заснований на рухових здібностей боксерів різних умовних тактичних типів («темп», «нокаутер», «геймер»), співвідношення рівнів розвитку швидкості, сили і спритності яких, мабуть, різне.

Це дозволить при вдосконаленні техніко-тактичного арсеналу враховувати ступінь фізичної підготовленості боксера і уникнути характерних помилок, пов'язаних з розглядом техніки боксу як системи рухів, у відриві від фізичної підготовки спортсмена. Техніко-тактичну майстерність боксера тоді можна розглядати як здатність спортсмена ефективно реалізовувати свою швидкість, силу і руховий потенціал у важкій змагальній боротьбі. [31, 34].

Аналіз наукових напрямів і практики досліджень в боксі показує, що однією з найбільш актуальних проблем теорії і методики боксу є проблема управління індивідуальним процесом фізичної підготовки, яка не може бути вирішена без виявлення структури компонентів швидкісної і силової підготовки боксерів, в тому числі диференційованих для представників різних стилів і кваліфікацій [9, 36].

Вирішенню зазначеної проблематики має сприяти всебічне вивчення теорії та методики тренувань з боксу, а також результати комплексних експериментальних досліджень, заснованих на принципах системогенезу [1, 3, 36].

Для стабільного покращення спортивних результатів необхідно постійно шукати нові, більш ефективні форми підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки боксерів, і цілеспрямовано орієнтуватися на поліпшення індивідуальних особливостей спортсмена. Однак це можливо лише після виявлення інтегральних показників, що визначають рівень підготовки боксерів на різних етапах підготовки, а також встановлення типових характеристик і нормативних вимог до фізичної, спеціальної та загальної підготовки боксерів різних вагових категорій.

Наріжним комнем щодо вивчення процесу індивідуалізації фізичної підготовки в боксі є протиріччя фахівців в розумінні сутності техніко-тактичної підготовки та її вдосконалення зокрема.

Незважаючи на значний обсяг науково-методичної роботи з навчання техніці боксу та вдосконалення техніко-тактичних навичок, до сих пір немає чіткого визначення боксерської тактики на початковому етапі тренування, а тому процес удосконалення та індивідуалізації боксерів ускладнений [9,11, 37].

Аналіз науково-методичної літератури з організації навчально-тренувального процесу показав, що це питання недостатньо вивчене, а в методиці тренувань боксерів досі відсутня науково обґрунтована система індивідуалізації тренувань, а тренери при її реалізації спираються на практичний досвід.

Особливе значення, на наш погляд, для практики боксу має вивчення особливостей планування фізичної підготовки боксерів на ранніх етапах річного тренувального циклу, а також вивчення динаміки силових тренувань у підготовчий період тренувань [3, 27, 29].

1.2. Основи технічної майстерності боксерів на початковому етапі підготовки.

Основи технічної майстерності боксерів на початковому етапі підготовки у різних тактичних типів виражається у різних рівнях швидкісної,

силової підготовки та характеру взаємозв'язку між показниками цими показниками підготовленості.

3. Найбільш значущими показниками для нокаутерів вищої кваліфікації є показник можливостей реалізації (відношення ГК - удар без сигналу, до величини удару за сигнал) і час трьохударної серії.

Нокаут-боксери повинні володіти не стільки максимальною потужністю ударів, скільки вмінням проявляти їх в моментально мінливих ситуаціях поєдинку, а також в найкоротший проміжок часу, незалежно від наявності нокауючих факторів. По суті, це здатність спортсмена ефективно реалізовувати свій швидкісний і силовий потенціал в умовах боротьби. Досвід, кількість поєдинків і перемог, відносна довжина рук, кількість присідань і ударів за 5 секунд і силові характеристики ударів, що виконуються після відскоку, мали істотне значення для темпових гравців найвищої кваліфікації. Тому бойовий досвід, довжина верхніх кінцівок, швидкісна витривалість і вміння наносити ефективні удари на ходу мають найбільше значення для темпових бійців.

Найбільшу кількість значущих показників мали висококваліфіковані геймери, що вказує на різноманітність факторів, що визначають майстерність боксерів цієї групи. Найбільш важливими для геймерів є величина імпульсу сили удару, що виконується з положення стоячи і після відскоку, здатність наносити ефективні удари з великої відстані, рухова симетрія верхніх кінцівок, довжина тулуба і ніг.

Судячи з усього, найсильніші ігрові боксери більш близькі до універсальних боксерів, ніж представники інших типів.

Необхідно застосовувати диференційований підхід до організації фізичної підготовки боксерів різних тактичних типів, кваліфікацій і вагових категорій (груп), орієнтуючись на нормативні вимоги і модельні характеристики.

Підготовка боксера до змагань повинна відображати природні особливості циклічної структури спортивної підготовки. Динаміка

тренувальних навантажень і рівень фізичної підготовки на початковому етапі має свої особливості і повинна відповідати розвитку підготовки боксера [7,8].

Оптимальним можна вважати використання триступеневої схеми перед змагальної підготовки при підготовці висококваліфікованих боксерів. Заключному мезоциклу перед змагальної підготовки повинні передувати загально підготовчі та спеціальні підготовчі мезоцикли, які створюють основу загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також підтримують (підвищують) раніше набутий рівень розвитку фізичних якостей. Така схема тренувань дозволяє використовувати концентровані обсяги односпрямованого тренувального навантаження, цілеспрямовано впливаючи на необхідні аспекти спеціальної фізичної підготовки боксера.

Такий підхід до організації тренувального процесу дозволяє раціонально поєднувати засоби фізичної підготовки і фізичної підготовки на загально підготовчому і спеціальному підготовчому етапах - як послідовне поєднання, так і на завершальному етапі.

Аналіз стану проблеми та власні дослідження свідчать, що успішність змагальної діяльності боксера значною мірою визначається ступенем відповідності його індивідуальних фізичних, психофізіологічних та морфо-функціональних особливостей обраній манері ведення бою та застосованому техніко-тактичному арсеналу [1, 2].

Фізична підготовка, будучи найважливішою складовою в тривалому процесі технічного і фізичного вдосконалення боксера, повинна бути орієнтована на універсальність тренувань і, в той же час, спрямована на розвиток індивідуальних домінуючих рис спортсмена. Педагогічні впливи на процес технічного і фізичного вдосконалення боксерів повинні здійснюватися з урахуванням модельних особливостей і нормативних вимог до фізичної підготовки для різних вагових категорій, а також з урахуванням індивідуальних особливостей представників різних тактичних типів і рівнів майстерності.

Фізична підготовленість боксерів має специфічні особливості, зумовлені різними співвідношеннями рівнів розвитку рухових здібностей і проявляються в індивідуальній (тактичній) манері ведення бою в переважанні темпу, силового бою або биття, а також у схильності до атакуючої або контр атакуючої форми бою [15, 27].

У навчально-тренувальному процесі, як правило, техніко-тактичні завдання за одним планом вивчають боксери усіх вагових категорій, виконують ті самі дії, а також опрацьовують однакові обсяги навантажень. Такий методичний підхід стосовно аналізу техніко-тактичної майстерності у боксерів різних вагових категорій використано в дослідженнях Е. Н. Горскова та В. Я. Русанова [11,12].

Найвищий відсоток три ударних комбінацій спостерігається у боксерів, представників важкої вагової категорій (65,17 %), а найменший – у спортсменів середньої категорії. Водно- час у комбінаціях із 4-х і більше ударів лідером є середня вагова категорія, а найменший показник спостерігається у важкій ваговій категорії. Слід зазначити, що у боксерів, представників різних вагових категорії, не спостерігається значної різниці у відсотковому значенні між комбінаціями різної тривалості (табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Показники тактичної підготовленості боксерів в умовах змагальної діяльності

№ з/п	Різновиди дій	Кількість ударів, %			
		загалом за три раунди	перший раунд	другий раунд	третій раунд
1	Двох ударні комбінації	22,64	23,64	23,34	21,45
2	Три ударні комбінації	61,98	58,64	61,38	68,99
3	Чотири ударні комбінації	11,98	14,55	11,53	9,57
4	Більше чорирьох	3,41	3,18	3,75	3,48

Особливістю способів поєднання технічних (комбінацій) дій у поєдинках боксерів є те, що вони можуть містити різну кількість дій та бути спрямованими у різні сектори тіла суперника.

1.3. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу юних боксерів.

Пошук шляхів оптимізації тренувань спортсменів на сучасному етапі все частіше зводиться до тематики діяльності, а точніше до пошуку таких тренувальних програм, що дозволяють враховувати індивідуальні особливості спортсменів і тим самим цілеспрямовано впливати на організм спортсмена, розвиваючи його сильні сторони і компенсуючи слабкі сторони.

В останні роки накопичено певний теоретичний та експериментальний матеріал щодо впливу індивідуальних відмінностей боксерів на процес змагальної діяльності. Надано деякі рекомендації щодо індивідуалізації навчального процесу на основі індивідуально-групового методу [7,8, 16,17,29].

Неослабний інтерес до індивідуалізації підготовки боксерів багато в чому продиктований не сформованими в практичній сфері методиками підготовки кваліфікованих боксерів, що відрізняються індивідуально-психологічними особливостями. Питання про те, як ті чи інші особистісні риси впливають на ефективність змагальної діяльності в боксі, залишається невивченим, і, як наслідок, способів підвищення ефективності бойових дій для боксерів, що відрізняються стилем ведення бою, не існує.

Не вказані шляхи індивідуалізації самого тренувального процесу на основі прояву індивідуальних особливостей у змагальних поєдинках, не даються рекомендації щодо диференційованого розвитку фізичних якостей на основі нейро-динамічних характеристик.

Виходячи з практики боксу, можна стверджувати, що індивідуальні особливості спортсмена найбільш характерно проявляються в його тактичній

манері ведення бою і використовуваному техніко-тактичному арсеналі, різноманітність і досконале володіння яким в бою є одним з факторів успіху на рингу. Характер його застосування обумовлений індивідуальними відмінностями спортсменів, які визначаються властивостями психіки і морфологічними особливостями спортсменів, а також рівнем розвитку рухових здібностей [4,8,9,14,17].

Більшість науковців розглядають індивідуалізацію як вузько спрямований процес оптимізації деяких сторін підготовленості спортсменів на основі аналізу невеликої кількості показників підготовленості. При цьому, стрімкий розвиток сучасного спорту вимагає поглибленого комплексного вивчення значущих індивідуальних особливостей спортсменів.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про необхідність початку індивідуалізації підготовки на більш ранніх етапах та виявлення механізму виникнення та послідовність розвитку, область реалізації та основу функціонування індивідуальних особливостей спортсмені [3, 4, 5].

Спеціалісти в сфері спорту пов’язують фізичну підготовку з розвитком фізичних якостей і здібностей [1,3,7].

Високий рівень розвитку фізичних якостей спортсменів являється фактором, що зумовлюють використання в змагальній діяльності техніки і тактики і тим самим в і тим самим визначають рівень спортивної майстерності спортсмена [17].

Н.З. Гуцул вказує, що спеціальна фізична підготовка боксерів, є специфічною передумовою досягнень в єдиноборствах і вона направлена на максимально можливий розвиток даних здібностей [2].

Спеціалісти в спортивному тренуванні відмічають, що:

- спеціальна фізична підготовка є ведучою по відношенню до загальної фізичної підготовки для спортсменів на етапах багаторічної підготовки;

- спеціальна фізична підготовка спортсменів вирішуються одночасно з техніко-тактичною підготовкою;

- показники спеціальної фізичної підготовки боксерів в певній мірі залежать від рівня їх загальної фізичної підготовки [2, 6, 7].

Встановлено, що досягнення успіхів кваліфікованих боксерів в змагальній діяльності визначається, крім техніко-тактичної діяльності, індивідуалізації фізичної підготовки і потребує її постійного удосконалення. Дослідження показали, що переможці на змаганнях мають більш високий комплекс показників спеціальної фізичної підготовки [4, 7].

Ворончак М. Т. відмічає, що в боксі питання індивідуальної підготовки розглядають без врахування стану основних компонентів технічної майстерності та розвитку фізичних якостей [2].

При вирішенні задач спортивно-технічної підготовки боксерів необхідно притримуватись наступних положень:

- засоби і методи фізичної підготовки повинні бути адекватні режимам роботи м'язів у змагальній вправі і по координації структури руху;

- цілеспрямовано акцентувати увагу на першочерговому розвитку м'язових груп, ланок тіла, що забезпечують виконання основних технічних дій;

- необхідно своєчасно усувати індивідуальні недоліки в рівні розвитку фізичних якостей, що заважають формування правильної техніки рухів.

Окопний А. М. вважає, що для боксера особливо важливі такі якості як, м’язова сила, швидкість і витривалість [2].

Дослідження L. Thomas, I. Mujika, T. Busso показали, що більшість тренерів розподілили фізичні здібності в наступній послідовності за ступенем їх важливості для боксерів:

- швидкісно-силові якості;

- спритність;

- витривалість;

- сила;

- гнучкість[5].

Таким чином, спеціальна фізична індивідуальна підготовка боксера повинна бути направлена на розвиток спеціальної швидкісної силової роботи та спритності.

В.В. Кличко вважає, що найбільш інформативним компонентом структури спеціальних дій боксерів є параметри, які характеризують силу одиночних ударів і серію ударів, їх суму і потужність, а також індекс швидкісно-силової (вибухової) витривалості [4].

Отже, вище описане свідчить, що питанням фізичної підготовки боксерів приділялось достатньо уваги збоку спеціалістів, але до цих пір існують певні певне протиріччя індивідуалізації навчально-тренувального процесу на начальному етапі підготовки. Тим не менше, всі вони підкреслюють, що фізична підготовка є однією із найважливіших сторін тренувального процесу боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, який впливає на результативність в змагальній діяльності [6].

..

Висновки до І розділу

Аналізуючи стан розвитку розвитку боксу спостерігається картина, коли спортсменам не вдається до кінця використати свої фізичні можливості в умовах змагальної діяльності.

Тому, найменш вивченим у, спортивній діяльності залишається питання впливу психічного стану спортсмена як чинника його психологічної сфери на формування позитивного результату.

Актуальність дослідження визначається низкою протиріч, що склалися у системі тренування в боксі, де їх слід розглядати як єдиний багатовекторний процес, який потрібно проводити з врахуванням важливих педагогічних закономірностей на основі спільних дидактичних принципів.

Актуальними ж питаннями у системі підготовки боксерів є прийом важливих педагогічних правил і положень та особливостей індивідуальної

методики їх навчання і тренування, вивчення і використання досвіду роботи провідних тренерів з боксу [7].

Структура загальної та спеціальної фізичної підготовки змінюється з контексті індивідуальних можливостей боксера де робиться акцент на індивідуалізацію навчально-тренувального процесу.

.

.

РОЗДІЛ ІІ
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Щоб вирішити завдання нашого дослідження ми підібрали наступні методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- метод моделювання;
- інструментальні методи.
- метод математичної статистики.

У теоретичній частині роботи — проаналізовано наукову спортивну і методичну літературу у сфері спорту вищих досягнень та фізичного виховання що стосувалися по теми дослідження. Проаналізували оптимальне поєднання форм, методів та засобів індивідуального тренувального процесу боксерів, що дає змогу найефективніше розв'язувати питання нашого наукового дослідження [3, 7,16,23,25,36].

Основними методами тренування боксерів на всіх етапах підготовки є поперемінний, : рівномірний, інтервальний і змагальний.

Тренувальний процес організовується у формі індивідуально навчально-тренувального та змагальних занять вибіркової і комплексної спрямованості [23].

На даному етапі розширення функціональних та рухових можливостей організму боксера, формування структури фізичної підготовленості, яка відповідає вимогам конкретних змагань та дає змогу вийти на запланований спортивний результат, здійснюється шляхом управління тренувальним процесом спортсмена [21, 29].

Це стосується широкого спектра запитань, починаючи від вибору засобів та індивідуального дозування навантажень, до характеру їх розподілу в різних структурних утвореннях тренувального процесу.

Багато фахівців у галузі спортивної науки наголошують, що розвиток фізичних якостей та цілісність усіх складників системи підготовки спортсменів, які в змагальній діяльності завжди реалізовуються одночасно, слід забезпечити за рахунок:

- використання вправ, адекватних за своїми динамічними, просторовими і часовими характеристиками до структури змагальних вправ;

- перенесення координаційних механізмів від елементарних рухів до складних вправ з подальшим переходом до використання змагальних вправ;

- застосування вправ з розвитку конкретних м'язових груп, на які падає основне навантаження при виконанні змагальних вправ [18, 26, 28, 37 та ін.].

При розробці індивідуалізації технічної підготовки боксерів на етапі перед змагальної діяльності ми пропонували такі засоби і доступні інструментальні методами, що не вимагають від тренера додаткової підготовки і дорогої апаратури.

Педагогічний експеримент застосовувався в роботі для обґрунтування і перевірки ефективності запропонованих технологій індивідуальної підготовки боксерів. Експеримент проводився у формі звичайного педагогічного експерименту, а саме без порушення нормального ходу тренувального процесу, коли є достатньо підстав вважати, що запропоновані нововведення можуть сприяти підвищенню підготовки та готовності спортсмена до змагань [12].

Всі спортсмени, які взяли участь в педагогічному експерименті були розбиті на однакові групи - експериментальну та контрольну, які сформувалися методом підбору з урахуванням віку, стажу, спортивної кваліфікації.

Навчально-тренувальні заняття (згідно з розкладом), змагання та обстеження проводились в обох групах в один час. Заняття також

проводилися на основі чинної програми з боксу для ДЮСШ п’ять разів на тиждень по 90 хвилин [35].

Контрольна група займалася під керівництвом тренера, а експериментальна - під керівництвом автора. При такій побудові природного педагогічного експерименту на порівняння все некеровані фактори надавали приблизно однаковий вплив на спортсменів як в експериментальній, так і в контрольній групах [7, 10].

Методи математичної статистики використовувалися для математичної обробки та аналізу результатів педагогічного експерименту.

Математична обробка і аналіз результатів запропонованих тестів, в нашому дослідженні, здійснювався на основі використання уніфікованих критеріїв для оцінки техніко тактичної підготовленості боксерів [19].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводили на базі Федерації боксу України в Київській області протягом десяти місяців.

На першому етапі, який тривав з березня по червень 2023 р., проводився аналіз наукової літератури та досвід провідних тренерів України.

На другому етапі, який тривав протягом вересня - листопада 2023 р. здійснювалась розробка та педагогічний експеримент запропонованого індивідуального підходу у техніко-тактичній підготовленості боксерів.

На третьому етапі, який тривав у грудні 2023 р. проводилась перевірка отриманих результатів, аналіз і обговорення результатів проведеного педагогічного експерименту та сформульовані висновки і практичні рекомендації.

Для проведення експерименту було сформовано 2-і групи: експериментальну (15 чол.) та контрольну (15 чол).

Для представників експериментальної групи було розроблено програму з використанням засобів боксу для індивідуалізації змісту тренувальних занять. Представники контрольної групи в цей час займалися за

стандартизованою програмою ДЮСШ з боксу, яка містила варіативний компонент за вибором викладача. До неї входили елементи різних видів спорту.

У підготовчому періоді в ЕГ увага акцентувалась на підвищенні обсягу тренувальних навантажень за рахунок виконання вправ з партнером, спеціально- підготовчих вправ, спарингів, вправ на гнучкість і бігових вправ, що на думку спеціалістів може призвести до вирішення поставленої перед педагогічним експериментом мети, за тих же обставин і методичних задачах .

Кількісні показники обсягу основних і допоміжних тренувальних засобів, що були виконані боксерами в ході експерименту, наведено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Обсяги засобів тренування юних боксерів на начальному етапі підготовки

Засоби тренувального процесу	**Співвідношення тренувальних навантажень**			
	січень-червень		**вересень-грудень**	
	підготовчий період %	**Перехідний період %**	**підготовчий період %**	**перехідний період %**
Основні:				
Базова техніка боксу	5	30	1	35
Підготовчі вправи	10	30	11	38
Спеціально-підготовчі вправи	20	10	22	8
Вправи на снарядах	5	10	7	9
Вправи з партнером	30	10	25	5
Двобій	30	10	34	5
Допоміжні:				
Бігові вправи	47	21	29	22
Вправи на гнучкість	29	35	33	30
Вправи загальної фізичної підготовки	13	27	15	33
Рухливі ігри	6	9	16	6
Вправи з обтяженням	5	8	7	9

Статистичні зрушення у показниках індивідуального рівня фізичної підготовленості юних боксерів оцінювались за змінами отриманих результатів контрольних випробувань на початку і наприкінці експериментального періоду тренувань у наступних тестах:

1. Розвиток швидкості оцінювався за результатами бігу на 20 м з високого старту.

2. Сила спортсменів оцінювалась за показниками: динамометрії сили м'язів сильнішої кисті та станової динамометрії; згинання рук в упорі лежачи: згинання рук на перекладині та на брусах: піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с; вису на перекладині: піднімання прямих ніг до перекладині; жим штанги вагою 30 кг лежачи; напів-присід зі штангою вагою 30 кг.

3. Швидкісно-силові якості за даними контрольних вправ – стрибки у довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку.

4. Координаційні здібності спортсменів фіксувались у роботі за тестом човниковий біг, що відображає здібність до оцінки та регуляції просторово- часових та динамічних параметрів рухів.

5. Гнучкість спортсменів визначалась у кульшовому суглобі за тестами поздовжній і поперечний шпагати, у хребетному стовпі при нахилі (згинанні) тулуба вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві та при розгинанні хребетного стовпа за тестом „міст".

6. Загальна витривалість спортсменів визначалася за допомогою тесту Купера.

На початку педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування фізичної підготовленості. Його результати вказали на відсутність достовірних розбіжностей (при $p>0,05$) між показниками окремих спортсменів, тобто рівень тренованості юних боксерів був приблизно на однаковому рівні. Для встановлення зрушень у індивідуальних показниках підготовленості було проведено аналіз окремо за результатами кожного

випробування на початку дослідження у першому півріччі (січень-червень) та після відпочинку, в (вересень-грудень) – перед головними змаганнями року.

Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($p<0,05$) за t-критерієм Стьюдента.

Виходячи з отриманих показників розраховувався відсотковий приріст к показниках.

Висновки до II розділу

За допомогою опрацювання та аналізу літературних джерел виявлено практично значущі компоненти індивідуального розвитку що суттєво впливає на техніко-тактичну підготовку боксера.

Встановлено, що досягнення юних боксерів в змагальній діяльності визначається, крім техніко-тактичної діяльності індивідуалізацією їх фізичної підготовки що потребує постійного удосконалення [4, 7].

Динаміка зрушень у показниках індивідуального рівня фізичної підготовленості юних боксерів оцінювалась за змінами результатами контрольних випробувань на початку і наприкінці експериментального періоду тренувань.

РОЗДІЛ ІІІ
ДИНАМІКА ТАКТИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Аналіз результатів дослідження.

Дослідження показали, що боксери, переможці змагань мають більш високий рівень розвитку спеціальної фізичної підготовки [2, 8,40].

Проведення аналізу отриманих результатів зрушення рівня фізичної підготовленості юних боксерів за наведеними тестами виявило, що між показниками на початку і в кінці педагогічного експерименту реєструється статистично значуще поліпшення ($p<0,05$) майже у всіх контрольних випробуваннях (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Рівень фізичної підготовленості юних боксерів на початку та наприкінці дослідження

Контрольні випробування	Фізичні якості	До проведення експерименту		p	Наприкінці проведення експерименту		Приріст
		$\bar{x}$	m		$\bar{x}$	M	
Біг на 20 м з високого старту, с	Швидкість	3,19	0,04	<0,05	2,92	0,02	9%
Сила м’язів сильнішої кисті, кг	Сила	50,13	1,03	<0,05	56,63	0,66	11%
Станова динамометрія, кг		210,63	0,73	>0,05	215,39	1,78	2%
Згинання рук в упорі лежачи, разів		56,05	1,10	<0,05	71,88	1,28	22%
Згинання рук на перекладині, разів		17,23	0,51	<0,05	20,08	0,62	14%
Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, разів		40,63	0,81	<0,05	50,28	1,06	19%
Вис на перекладині, разів		55,75	1,10	<0,05	65,38	0,92	15%
Піднімання прямих ніг до перекладини, разів		29,53	0,66	<0,05	37,43	0,81	21%
Жим штанги масою 30 кг лежачи, разів		44,95	2,75	<0,05	53,75	1,43	16%
Напівприсід зі штангою вагою 30 кг, разів		46,03	1,83	<0,05	54,13	2,05	15%
Стрибок у довжину з місця, см	Швидкісно-силові якості	250,05	1,94	<0,05	260,23	0,95	4%
Метання набивного м’яча знизу вперед, м		13,39	0,09	<0,05	14,06	0,16	5%
Стрибки через скакалку за 1 хв, разів		178,38	0,95	<0,05	187,18	0,73	5%
Човниковий біг, с	Координаційні здібності	10,85	0,13	<0,05	9,92	0,18	9%
Поздовжній шпагат, см		27,39	0,85	<0,05	24,03	0,59	14%

Поперечний шпагат, см	Гнучкість	33,89	0,89	<0,05	29,75	1,06	14%
Нахил тулуба стоячи, см		11,85	0,37	<0,05	13,48	0,26	12%
Міст, см		58,55	0,37	<0,05	55,83	0,44	5%
Тест Купера, м	Витривалість	2442,13	22,09	<0,05	2753,08	20,47	11%

Розвиток швидкості – біг на 20 м з високого старту. На початку експерименту середня швидкість склала 3,19 с, у кінці експерменту вона покращилася й становила 2,92 с (приріст склав 9%).

Приріст у показниках абсолютної сили:

- м'язів сильнішої кисті (кистьова динамометрія) - 11% (поліпшення від 50,13 кг до 56,63 кг);

- м'язів тулуба (станова динамометрія) – 2% (поліпшення відбувається (при $p>0,05$) від 210,63 кг до 215,39 кг);

- згинання рук в упорі лежачи – 22% (поліпшення від 56,05 разів до 71,88 разів);

- згинання рук на перекладині – 14% (поліпшення від 17,23 разів до 20,08 разів),

- піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с – 19% (поліпшення від 40,63 разів до 50,28 разів);

- вис на перекладині – 15% (поліпшення від 55,75 с до 65,38 с);

- піднімання прямих ніг до перекладини – 21% (поліпшення від 29,53 разів до 37,43 разів);

- жим штанги масою 30 кг лежачи – 16% (поліпшення від 44,95 разів до 53,75 разів);

- напівприсід зі штангою вагою 30 кг–15% (поліпшення від 46,03 разів до 54,13 разів).

Показники швидкісно-силових якостей покращилися:

- стрибок у довжину з місця на початку експерименту склав 250,05 см, у кінці експерименту збільшився до 260,23 см (приріст склав 4%);

- у метанні набивного м'яча вагою 2 кг знизу вперед на початку експерименту 13,39 м, а в кінці – 14,06 м (приріст 5%);

- у стрибках через скакалку за 1 хв від 178,38 разів до 187,18 разів (5%).

Координаційні здібності оцінювались в тесті човникового бігу і на початку нашого дослідження складали 10,85 с, а в кінці 9,92 с (приріст 9%).

Показники гнучкості боксерів:

- поздовжній шпагат на початку експерименту був 27,39 см, а в кінці 24,03 см (приріст 14%);

- поперечний шпагат після першого заміру 33,89 см, а після другого – 29,75 см (приріст 14%);

- Нахил тулуба стоячи поліпшилися з 11,85 см до 13,48 см, тобто на 12%;

- гнічкість спини за тестом „міст" поліпшився на 5% (від 58,55 см до 55,83 см).

Дослідження рівня загальної витривалості юних боксерів виконувалось за тестом Купера та виявило на початку експерименту 1442,13 м, а в кінці – 2753,08 м, що складає приріст 11%.

Це свідчить про те, що рівень кожної фізичної якості спортсменів за період експерименту суттєво поліпшився, про що свідчить відсотковий приріст.

3.2. Методичні рекомендації щодо організації індивідуального процесу підготовки боксерів першого року навчання.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

При вирішенні задач індивідуальної спортивно-технічної підготовки юних боксерів необхідно притримуватись наступних положень:

- засоби і методи фізичної підготовки повинні бути адекватні режимам роботи м'язів у змагальній вправі і по координації структури руху;

- цілеспрямовано акцентувати увагу на першочерговому розвитку м'язових груп, ланок тіла, що забезпечують виконання основних технічних дій;

- необхідно своєчасно усувати індивідуальні недоліки в рівні розвитку фізичних якостей, що заважають формування правильної техніки рухів.

Висновки до ІІІ розділу

1. Рівень розвитку фізичних якостей у боксі достовірно відображають такі показники як: швидкість (біг на 20 м з високого старту), сили (кистьова та станова динамометрія, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вис на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини, жим штанги вагою 30 кг лежачи та напівприсід зі штангою вагою 30 кг); швидкісно- силових якостей (стрибок у довжину з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку); координаційних здібностей - (човниковий біг), гнучкості (поздовжній і поперечний шпагат, „міст"); загальної витривалості - (тест Купера).

2. Експериментально перевірено ефективність застосування на начальному етапі підготовки індивідуальної програми тренувальних навантажень юних спортсменів. Оптимальним на нашу думку є наступне співвідношення тренувальних навантажень:

- у першому півріччі – базова техніка брксера – 5% у підготовчому періоді (30% у перехідному періоді), спеціально-підготовчі вправи – 20% у підготовчому періоді (10% у перехідному періоді), вправи на снарядах – 5% у підготовчому періоді (10% у перехідному періоді), вправи з партнером – 30% у підготовчому періоді (10% у перехідному періоді), двобій – 30% у підготовчому періоді (10% у перехідному періоді); допоміжних у першому півріччі – бігові вправи – 43% у підготовчому періоді (17% у перехідному періоді), вправи на гнучкість – 29% у підготовчому періоді (35% у перехідному періоді), вправи загальної фізичної підготовки – 13% у підготовчому періоді (27% у перехідному періоді), спортивні ігри –3% у підготовчому періоді (5% у перехідному періоді), вправи з обтяженням – 5% у підготовчому періоді (6% у перехідному періоді).

3. Отримані в ході досліджень кількісні дані можуть слугувати орієнтиром для побудови тренувального процесу спортсменів високої

кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате, та в інших бойових єдиноборствах.

ЗАГААЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про необхідність початку індивідуалізації підготовки боксерів на ранніх етапах.

У процесі дослідження виявлено, що за умов високої конкуренції у сфері технологій підготовки боксерів необхідна модернізація системи їх спортивної підготовки, зокрема у проекції індивідуалізації на начальному етапі.

Для успішної змагальної діяльності необхідний постійний методичний пошук індивідуальних резервів як в окремих видах підготовки боксерів, так і в усій системі підготовки в цілому.

Фізична підготовка є однією із найважливіших сторін тренування боксерів, який має великий вплив на досягнення ними оптимальної індивідуальної тренованості в системі спортивного тренування.

У фахівців немає одностайної думки, щодо ступеня значимості окремих фізичних якостей і здібностей в боксі. Тим не менше є достатня кількість науково-методичної літератури, яка присвячена дослідженням питання удосконалення окремих фізичних здібностей боксерів.

Експериментально перевірено ефективність застосування на начальному етапі підготовки індивідуальної програми тренувальних навантажень юних спортсменів. Оптимальним на нашу думку є наступне співвідношення тренувальних навантажень у другому півріччі:

– базова техніка боксу – 1% у підготовчому періоді (35% у перехідному періоді), спеціально-підготовчі вправи – 22% у підготовчому періоді (8% у перехідному періоді), вправи на снарядах – 7% у підготовчому періоді (9% у перехідному періоді), вправи з партнером – 25% у

підготовчому періоді (5% у перехідному періоді), спаринги – 34% у підготовчому періоді (5% у перехідному періоді);

- допоміжних у другому півріччі – бігові вправи – 25% у підготовчому періоді (20% у перехідному періоді), вправи на гнучкість – 33% у підготовчому періоді (30% у перехідному періоді), вправи загальної фізичної підготовки – 15% у підготовчому періоді (33% у перехідному періоді);

- спортивні ігри –12% у підготовчому періоді (5% у перехідному періоді), вправи з обтяженням – 7% у підготовчому періоді (9% у перехідному періоді).

Результати проведеного педагогічного експерименту переконливо довели, що застосування запропонованих засобів значно покращує і підвищує ефективність до змагальної діяльності юних боксерів.

Оцінюючи розвиток почуття положення тіла у експериментальної та контрольної групах у кінці експерименту ми виявили що за обома тестами показниками в ЕГ значно відрізнилися віл КГ.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.

Актуальними напрямами подальших наукових досліджень є розвиток координаційних здібностей юних боксерів засобами кінезіопластики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксютін А. Зв'язок між психофізіологічними властивостями та стилями ведення поєдинку кваліфікованих боксерів / А. Аксютін. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 110–113.

2. Аналіз показників тактичної підготовленості висококваліфікованих боксерів в умовах змагальної діяльності / Іван Хом'як, Ольга Задорожна, Володимир Рихаль,

Андрій Котельник // Фізична активність, здоров'я і спорт. - 2019. - № 2(34). - С. 42-48.

3. Бочелюк В. Й., Черепєхіна О. А. Психологія спорту. Навчальний посібник. Київ. Центр учбової літератури, 2007. 224 с.

4. Біомеханіка спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за заг. ред. А. М. Лапутіна. Київ : Олімп., література, 2001. 320 с.

5. Бріскін Ю. А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького національного університету. 2009. Вип. 1. Т. 1. С. 20–25.

6. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами боксерів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.04 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення‖ / А. В. Віндюк. – Л., 2002. – 18 с.

7. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ. Київський університет, –2005. – 308 с.

8. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія. Київ : Освіта України, –2011. –420 с.

9. Волков В. Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Київ: Освіта України. 2016. 464 с.

10. Волков В. Л., Волкова С.О. Структура фізичної та психофізіологічної підготовленості юних борців вільного стилю на початкових етапах спортивного удосконалення. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 3К (110). С. 120–124.

11. Волянюк Н. Ю., Ложкин Г. В. Психологический потенциал социальной ответственности субъекта деятельности. Вісник Національного технічного університету України «КПІ». 2013. №2 (38). С. 30–32.

12. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психология спорта. Изд-во Олимпийская литература, 2014. 336 с.

13. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів: монографія / А. О. Титович, О. А. Томенко, О. І.

Головченко, І. Ф. Востоцька. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 168 с.

14. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : автореф. дис. .. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Олеся Сергіївна Іщенко; МОНУ, НУФВСУ. – Київ. – 2016. - 22 с.

15. Гаврилюк В.О. Розвиток стійкості юних борців в аспекті системи «Вольова пластика». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : зб. наук. праць. / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Видво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3 К2(71) 2016.– С. 83–86.

16. Кіндзер Б. Використання сучасних комп'ютерних та цифрових технологій у навчальній (тренерській), викладацькій та змагальній діяльності в східних одноборствах (на прикладі Кіокушин карате) / Б. М. Кіндзер, Г. Б. Кіндзер // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 8. – С. 41–44.

17. Комп'ютеризація хронодинамометричних вимірів в ударних одноборствах // Савчин М., Сколоздра Я., Михалик Б., Залуцька Т. – Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз..культури та спорту. – Л., Українські технології, 2008. – Т. 1. Вип. 12. – С. 307-314.

18. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.

19. Кутек Т. Б. Інноваційні підходи удосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів : метод. реком. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2015. – 24 с.

20. Кутек Т. Б. Відновлювальні засоби на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів : наук.- метод. реком. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 28 с.

21. Литвиненко А. М. Техніко-тактичні стилі ведення спортивного поєдинку в ударних єдиноборствах / А. М. Литвиненко. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 1. – С. 35–38.

22. Нікітенко С. А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту / Нікітенко С. А. – Львів, 2001. – 20 с.

23. Ост'янов В. Н. Перед змагальна підготовка боксерів вищих розрядів до головних змагань(на прикладі збірної команди України) / Остянов В. Н., Яремко М. О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 7. – С. 88 – 97.

24. Ост'янов В. Н. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій / Ост'янов В. Н., Гриб А. І., Копачко О. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 94 – 98.

25. Папуша В. Г.Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: Навчальний посібник / В. Г. Папуша. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. – 128 с.

26. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкина, Є. Є. Павленко – Харків, 2020. 550 с.

27. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний режим] / Указ Президента України № 42/2016 // Режим доступу : http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016.

28. Психолого-педагогічні засоби й методи перед змагальної підготовки спортсменів. Методичні вказівки до виконання практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління

професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії)./ Уклад. Клочко В.М., Повіткін С.В. - Харків: ХНАМГ, 2019. - 64 с.
29. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 820 с.
30. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 9 (93)
31. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. – К. : Нора-Прінт, 2003. – 220 с.
32. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика: навч. посіб. – К. : Норапрінт, 2003. – С. 140.
33. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії іметодики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.
34.Тулайдан В.Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання /В.Г. Тулайдан., Ю.Т. Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
34. Тропин Ю. Влияние изменений правил на показатели соревновательной деятельности в греко-р имской борьбе / Ю. Тропин, Г. Коробейников, Л. Коробейникова, В. Шацких. // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 4. – С. 58–64.
35. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх / Навчальний посібник / Укладачі: В.А.Товт, В.Я.Сусла. - Ужгород: ПП «Данило С.І.».2017 – С. 79-85.
36. Указ Президента України «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року». Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text.
37. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
38. Хомяк І.І. Характеристика техніко- тактичної підготовленості висококваліфікованих боксерів в умовах змагальній діяльності / І. І. Хомяк, О.

Р. Задорожна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2019. – № 1(107). – С. 107–113.

39. Хорошуха М.Ф. Основи здоров’я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

40. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкребтій. – К.: Олимп. л-ра, 2015. – 257 с.