

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури і спорту Кафедра
теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Другого магістерського рівня

**ПІДГОТОВКИ БОКСЕРСЬКОЇ КОМАНДИ З АКЦЕНТОМ НА
ІНДИВІДУАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Шифр 017

Виконав студент група ФКСм-23-1 Віра Володимир ОЛІНЕВИЧ

Науковий керівник
старший викладач кафедри ТМФВіС Олександр Олександр МОЗОЛЮК

Нормоконтролер Антоніна О.В.

До захисту допускаю:
Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту Олександр Олександр СОЛТИК

Дата 17.11.24р.

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена дослідженню підготовки боксерської команди з акцентом на індивідуальні характеристики спортсменів. У роботі розглядаються основні аспекти тренувального процесу, зокрема фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка боксерів, з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. Підкреслюється важливість індивідуалізованих підходів у тренувальному процесі, що дозволяє максимально розкрити потенціал кожного спортсмена. Досліджуються існуючі методи підготовки боксерів, аналізує специфіку індивідуальних тренувань, а також пропонує нові вправи та методики, що сприяють розвитку командного духу, покращенню комунікації та психологічної стійкості в умовах змагань.

У рамках дослідження також проводиться експериментальне дослідження ефективності впровадження індивідуалізованих методів підготовки в тренувальний процес боксерської команди. На основі отриманих результатів визначено вплив персоналізованих підходів на фізичну, технічну та психологічну готовність спортсменів до змагань. Запропоновані методи сприяють поліпшенню взаємодії серед бійців, підвищенню рівня їхніх навичок і формуванню єдиного командного духу, що є важливим аспектом успішної підготовки до змагань.

Ключові слова: бокс, індивідуальний підхід, тренування, командний дух, фізична підготовка, технічна підготовка, психологічна стійкість, тактика, вправи, змагання.

SUMMARY

This master's thesis is dedicated to the study of boxing team preparation with a focus on the individual characteristics of athletes. The work examines the key aspects of the training process, including physical, technical, tactical, and psychological preparation of boxers, considering their individual traits. It emphasizes the importance of individualized approaches in the training process, which allows the full potential of each athlete to be realized. The author explores existing methods of boxer preparation, analyzes the specifics of individual training, and proposes new exercises and techniques that contribute to the development of team spirit, improved communication, and psychological resilience during competitions.

The study also includes an experimental investigation into the effectiveness of implementing individualized preparation methods in the boxing team's training process. Based on the results, the impact of personalized approaches on athletes' physical, technical, and psychological readiness for competitions is assessed. The proposed methods enhance interaction among team members, improve their skills, and foster a unified team spirit, which is a crucial aspect of successful competition preparation.

Keywords: boxing, individualized approach, training, team spirit, physical preparation, technical preparation, psychological resilience, tactics, exercises, competition.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ У КОМАНДНОМУ ФОРМАТІ	10
1.1. Концепція індивідуального підходу в роботі з боксерською командою.....	10
1.2. Особливості фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки з акцентом на індивідуальні якості спортсменів.....	20
1.3. Аналіз сучасних методів підготовки боксерів із врахуванням їх індивідуальних особливостей.....	33
Висновки до першого розділу.....	40
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК	41
2.1. Підходи та методи вивчення індивідуальних властивостей боксерів.....	41
2.2. Організація експериментального дослідження.....	42
РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДХОДУ ДО ІНДИВІДУАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ	43
3.1. Результати аналізу фізичної, технічної та психологічної готовності боксерів до та після застосування індивідуального підходу.....	43
3.2. Експериментальний підхід до тренувального процесу боксерської команди.....	44
3.3. Визначення ефективності впровадженого підходу до підготовки спортсменів.....	50
Висновки до третього розділу	52
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Бокс є одним із найдавніших і найпопулярніших видів спорту, що має багатовікову історію. Його витoki сягають епохи Стародавнього Єгипту та Греції, де цей вид фізичної активності слугував як засобом підготовки воїнів, так і розвагою. Упродовж століть бокс еволюціонував, перетворюючись із примітивного силового змагання на складну спортивну дисципліну з чіткими правилами, технікою та методиками підготовки.

Особливої популярності бокс набув у ХІХ столітті, коли були сформовані офіційні правила, що стали основою для сучасних стандартів цього виду спорту. Завдяки створенню національних і міжнародних організацій, таких як Міжнародний боксерський союз, відбулося встановлення єдиних норм і підходів до змагань. У ХХ столітті бокс став невід'ємною частиною Олімпійських ігор, а професійні бої привернули увагу мільйонів глядачів по всьому світу.

Сьогодні бокс є не лише фізичним випробуванням, але й мистецтвом, що вимагає від спортсменів високого рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки. Цей вид спорту приваблює як професійних атлетів, так і аматорів, сприяючи розвитку витривалості, сили, реакції та дисципліни. Бокс також залишається одним із найвидовищніших змагань, що поєднує традиції з сучасними тенденціями, забезпечуючи його постійний розвиток і популярність.

Актуальність теми. Сучасний бокс є видом спорту, який вимагає високого рівня фізичної, техніко-тактичної, психологічної та стратегічної підготовки. У командних форматах, попри колективну мету, важливо враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена, адже саме персоналізований підхід дозволяє розкрити потенціал кожного боксера та підвищити загальну ефективність команди.

На сьогодні спортивна наука пропонує численні методики тренувань, однак не всі вони враховують індивідуальні відмінності бійців, такі як фізична

підготовка, стиль бою, психологічна стійкість та особливості відновлення. Відсутність адаптованого підходу може знижувати результативність команди та спричиняти перевантаження спортсменів.

Особливо актуальним є дослідження індивідуалізованого підходу в умовах конкурентного спортивного середовища, де результати залежать від комплексного розвитку боксерів. Інтеграція таких підходів сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, оптимізації ресурсів команди та досягненню високих спортивних результатів.

Таким чином, актуальність теми зумовлена необхідністю вдосконалення тренувального процесу в боксерських командах через адаптацію сучасних методик, які враховують індивідуальні характеристики спортсменів, для підвищення їх конкурентоспроможності та досягнення максимальних результатів.

Огляд джерел можна визначити, що Костюкевич В.М. у своєму навчальному посібнику «Теорія і методика спортивної підготовки» розглядає теоретичні та методичні підходи до підготовки спортсменів, зокрема в командних ігрових видах спорту, надаючи всебічне пояснення основних етапів тренувального процесу [1]. Меркоєв А.А. у навчально-методичному комплексі розкриває загальні засади підготовки спортсменів, зокрема надає детальний аналіз принципів тренувального процесу та методичних аспектів, що застосовуються на різних етапах підготовки [2]. У статті Клопова Р.В. та співавторів досліджуються принципи індивідуалізації тренувального процесу, з особливим акцентом на психологічні аспекти, що впливають на адаптацію спортсменів до навантажень [3]. Мудрик Ж.С. та колеги презентують методичні рекомендації для студентів факультетів фізичної культури, спорту та здоров'я, що сприяють глибшому розумінню теоретичних аспектів спортивної підготовки [4]. Шинковенко Р.В. в дослідженні особливостей техніко-тактичної та фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів з практичної стрільби акцентує увагу на специфіці підготовки та її значенні для високих результатів [5]. Кайзерова А.В. аналізує психологічні аспекти

підготовки спортсменів, зокрема в контексті розвитку особистісних якостей, що безпосередньо впливають на результативність у спорті [6]. Маринчук Я.І. у дипломній роботі зосереджується на удосконаленні фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів на етапі попередньої базової підготовки, що є важливим етапом у їхній кар'єрі [7]. Шевченко О.В. та колеги розробляють методику розвитку технічних умінь боксерів, що є важливою складовою їхньої підготовки на етапі попередньої базової підготовки [8]. Корягін В. розглядає індивідуалізацію навчання юних спортсменів-ігровиків, зазначаючи важливість індивідуальних підходів у навчальному процесі [9]. Бріскін Ю.А. та інші автори досліджують індивідуалізацію підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки, що є важливим аспектом для досягнення високих спортивних результатів [10]. Приходько В. та інші розглядають індивідуальний психологопедагогічний супровід спортсмена в системі багаторічної підготовки, зосереджуючи увагу на його психологічному розвитку [11]. Шевченко О.В. та інші розробляють методику формування індивідуального стилю боксера, що має важливе значення для успішного виступу на змаганнях [12]. Нагорний В.В. в дослідженні зосереджує увагу на психологічно-мобілізаційній готовності кваліфікованих боксерів, що є важливою складовою їхньої підготовки до змагань [13]. Кім В.В. аналізує методику підготовки спортивного колективу боксерів з урахуванням їх індивідуальних властивостей, що дозволяє оптимізувати тренувальний процес [14]. Ву Чуанжонг в дисертації досліджує когнітивні функції у підготовці кваліфікованих боксерів, що сприяє кращому розумінню процесів, які впливають на їхню здатність до адаптації до різних умов тренування [15]. Зюзін С.М. вивчає тренувальну діяльність боксерів різної кваліфікації, визначаючи важливі аспекти підготовки до змагальної діяльності [16]. Стаття на платформі StudFiles досліджує психологічну та вольову підготовку боксерів юнацького віку, акцентуючи увагу на важливості психологічної стійкості у цьому віці [17]. Презентація на освітньому проекті «На Урок» розглядає психологічну та техніко-тактичну підготовку

спортсменів, що є необхідними умовами для досягнення високих результатів [18]. Інша презентація на цьому ж проекті присвячена психологічній підготовці спортсменів, що є критично важливим компонентом їхньої загальної спортивної підготовки [19]. Психологічні основи спортивної підготовки на платформі Stud аналізують основні принципи психологічного впливу на спортсменів під час тренувального процесу [20]. Останнє джерело на платформі Stud розглядає психологічні особливості вдосконалення техніки у спортсменів, зокрема в контексті психологічного впливу на розвиток технічних навичок [21].

Метою дослідження є розробка та обґрунтування методики підготовки боксерської команди з акцентом на індивідуальні характеристики спортсменів для підвищення ефективності тренувального процесу та досягнення високих спортивних результатів.

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

- 1) Визначити теоретичні засади індивідуальної підготовки боксерів у командному форматі.
- 2) Провести дослідження особливостей підготовки боксерів з урахуванням індивідуальних характеристик.
- 3) Розробити та обґрунтувати ефективність підходу до індивідуалізованої підготовки боксерів.

Об'єкт дослідження – індивідуальні характеристики спортсменів та їх вплив на ефективність тренувального процесу в боксерській команді.

Предмет дослідження – процес підготовки боксерської команди.

У дослідженні використовуються **методи** аналізу літератури для вивчення існуючих підходів до підготовки боксерських команд, спостереження для аналізу тренувальних процесів, опитування для збору інформації про психологічні та фізичні характеристики спортсменів, тестування для оцінки рівня їх фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості.

Наукова новизна полягає в розробці комплексного підходу до підготовки боксерських команд, що базується на індивідуальних особливостях спортсменів.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані тренерами для розробки адаптованих програм підготовки боксерських команд, орієнтуючись на індивідуальні особливості спортсменів. Розроблена методика може бути впроваджена у спортивних клубах, академіях.

Апробація результатів дослідження здійснене та опубліковане у збірнику IV регіональної науково-практичної інтернет-конференції «Фізична культура і спорт, актуальні питання», яка відбулась 25 жовтня 2024 року в м. Хмельницький, Україна.

Публікація:

Оліневич В. М., Мозолюк О. В. Вплив фізіологічних і психологічних індивідуальних характеристик на ефективність підготовки боксерів // Фізична культура і спорт, актуальні питання : зб. тез доп. IV регіон. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Хмельницький, 25 жовт. 2024 р.). Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2024. С. 35–36 [34].

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, загальних висновків, списку використаних джерел (34 найменування). Загальний обсяг роботи складає 70 сторінок. Робота містить 2 таблиці, 2 рисунків, 3 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ У КОМАНДНОМУ ФОРМАТІ

1.1. Концепція індивідуального підходу в роботі з боксерською командою

Теорія і методика спортивної підготовки є науковою дисципліною, що охоплює систему знань щодо форм, методів та принципів підготовки спортсменів до змагальної діяльності. Об'єктом дослідження цієї дисципліни є фізична культура і спорт у сучасному соціумі, тоді як предметом є система знань про організацію спортивної підготовки. Теорія і методика спортивної підготовки включає такі основні поняття, як фізична культура, спорт, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичне здоров'я, фізичний стан, фізична працездатність, фізична підготовленість, система спортивної підготовки, тренувальна діяльність, змагальна діяльність, спортивне змагання, спортивне тренування, тренуваність, підготовленість і спортивна форма [1].

Фізична культура є складовою загальної культури, що включає сукупність духовних цінностей та методів їхнього використання для покращення фізичного здоров'я людей та розвитку їхніх фізичних здібностей. Фізичний розвиток визначається як природний процес змін морфологічних і функціональних характеристик організму, зумовлений спадковими факторами та зовнішнім середовищем. Фізичні якості відображають різні сторони рухових здібностей людини, такі як сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Фізичне здоров'я є динамічним станом організму, що характеризується функціональними резервами і забезпечує виконання біологічних та соціальних функцій індивіда. Інтегральним показником резервів є енергопотенціал біосистем.

Фізичний стан, згідно з визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів, характеризує індивіда через його здоров'я, статуру, конституцію, функціональні можливості організму, а також рівень фізичної

працездатності і підготовленості. Фізична працездатність є здатністю виконувати фізичні зусилля без зниження рівня функціонування організму, зокрема його серцево-судинної та дихальної систем. Фізична підготовленість відображає рівень розвитку фізичних якостей і рухових навичок, набуті внаслідок спеціалізованого тренувального процесу. Система спортивної підготовки являє собою багатокомпонентний, структурований процес, який включає тренувальні та змагальні методи, що взаємодіють з зовнішніми факторами і умовами, і сприяє досягненню максимальної готовності спортсмена до спортивних досягнень.

Тренувальна діяльність включає процес освоєння та вдосконалення рухових навичок у спеціально організованих умовах. Змагальна діяльність передбачає участь спортсмена в змаганнях, де він має змогу реалізувати свої здібності в умовах чітко визначеного суперництва. Спортивне змагання є важливим аспектом спортивного життя, що дозволяє спортсмену продемонструвати свої можливості. Спортивне тренування є процесом, що включає удосконалення спеціальних здібностей спортсмена, визначених характером обраного виду спорту.

Тренованість характеризується рівнем адаптації організму до специфічних тренувальних навантажень, що проявляється через зростання працездатності. Підготовленість спортсмена відображає загальний ефект спортивної підготовки, зокрема фізичні, психологічні якості, а також спортивно-технічну і тактичну майстерність. Спортивна форма визначається як оптимальний рівень тренованості та підготовленості спортсмена, що дає змогу досягати максимальних результатів у змаганнях [1, с.12–13].

Спортивна підготовка є багаторічним процесом удосконалення спортсмена в обраному виді спорту, що забезпечує формування та вдосконалення необхідних вмінь і навичок, а також розвиток фізичних, вольових і моральних якостей. Цей процес включає три основні компоненти: систему тренувань, систему змагань і систему чинників, що підвищують ефективність тренувальної та змагальної діяльності [6, 10].

Спортивне тренування реалізується під безпосереднім (або опосередкованим) керівництвом тренера за визначеною програмою (планом) і для конкретного контингенту спортсменів, згідно з чітким розкладом. Тренувальний процес охоплює загальну та спеціальну підготовку спортсмена. Загальна підготовка сприяє всебічному розвитку, збагаченню знаннями, вміннями та навичками, і її зміст визначається специфікою обраного виду спорту. Спеціальна підготовка спрямована на освоєння спеціалізованих вмінь і навичок, а також удосконалення фізичних якостей, відповідних вимогам конкретного виду спорту.

Загальна і спеціальна підготовка сприяють підвищенню рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості спортсмена. Вони переважно реалізуються через використання фізичних вправ, які класифікуються за різними критеріями: історичним, біомеханічним, за зонами потужності та за переважним проявом фізичних якостей [1, 14–15].

Біомеханічна класифікація передбачає такі категорії:

- циклічні вправи;
- ациклічні вправи;
- комбіновані вправи;
- поступальні вправи;
- обертальні вправи;
- складнопросторові вправи.

Класифікація фізичних вправ за зонами потужності передбачає:

- вправи максимальної потужності;
- вправи субмаксимальної потужності;
- вправи великої потужності;
- вправи помірної потужності.

Класифікація вправ за переважним проявом фізичних якостей включає:

- швидкісно-силові вправи, які характеризуються максимальною інтенсивністю чи потужністю зусиль (наприклад, спринтерський біг, метання, піднімання штанги тощо);

- вправи, що вимагають переважного прояву координаційних та інших здібностей у строго регламентованих умовах (наприклад, гімнастичні вправи, стрибки у воду, фігурне катання);

- вправи, які вимагають переважного прояву витривалості в циклічних рухах (наприклад, лижні гонки, біг, плавання, веслування);

- вправи, що вимагають комплексного прояву фізичних якостей у динамічних ситуаціях і формах діяльності (наприклад, боротьба, бокс, спортивні ігри).

До засобів спортивної підготовки також належать природні чинники, такі як сонячне випромінювання, температура повітря, вода, атмосферний тиск і гігієнічні умови.

Загальна теорія спортивної підготовки, подібно до теорії фізичного виховання, формувалася через шість основних етапів розвитку [6, 8].

Перший етап. У третьому тисячолітті до н.е. на багатьох островах Егейського моря, а також на території майбутньої Греції та Малої Азії, поступово сформувалася мінойська культура, з центром на острові Крит. Археологічні знахідки свідчать, що до святкових програм того часу входили змагання з кулачного бою, боротьби та акробатики. В результаті щоденної діяльності люди накопичували емпіричні знання про вплив фізичних вправ на організм, що призвело до усвідомлення важливості передачі рухових навичок між людьми.

Другий етап. У цей період почали створюватися перші методики фізичного виховання. В часи рабовласницьких держав Стародавньої Греції були розроблені системи виховання молоді в містах Спарта та Афіни. Важливу роль у цьому процесі відіграли філософи і вчені того часу, такі як Геракліт, Демокріт, Сократ, Платон, Аристотель, Плутарх, Архімед, Піфагор, Геродот, Евклід, Ератосфен. На цьому етапі почали розвиватися методики навчання гімнастики та легкоатлетичних вправ, а також були започатковані Олімпійські ігри в Стародавній Греції (776 р. до н.е.). За свідченнями ряду авторів [3, 6, 13,

14], вже на той час в рамках Олімпійських ігор відбувалася відповідна підготовка спортсменів, зокрема:

- відбір талановитих атлетів і організація їх багаторічного удосконалення;
- обов'язкова підготовка протягом десяти місяців перед Іграми;
- спеціалізована 30-денна підготовка безпосередньо в Олімпії;
- застосування системи мікроциклів та раціональних навантажень в рамках чотириденних тетрад.

Термін «тренування» застосовується в різних сферах людської діяльності та має різні значення. В найзагальнішому контексті це процес функціонального вдосконалення організму через систематичні вправи, з метою його адаптації до підвищених вимог під час виконання певних завдань. Спортивне тренування є спеціалізованим процесом фізичного виховання, який безпосередньо спрямований на досягнення високих результатів. Воно охоплює різноманітні фізичні вправи, які викликають комплекс біологічних та психологічних змін, що визначають рівень фізичної підготовленості спортсмена. Такий підхід дає змогу провести чітке розмежування між спортивним тренуванням та спортивною підготовкою.

Спортивне тренування передбачає використання комплексу засобів, що мають теоретичний, організаційний, матеріально-технічний, науково-методичний і медичний характер, які здійснюють прямий або непрямий вплив на темпи вдосконалення та рівень спортивних досягнень. Воно розглядається як процес цілеспрямованого використання фізичних вправ для розвитку та вдосконалення здібностей, що визначають досягнення у певній спеціалізованій м'язовій діяльності. Основні засоби спортивного тренування, фізичні вправи, умовно можна поділити на чотири групи: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагання.

Методи спортивного тренування визначаються як способи та прийоми використання різних тренувальних засобів. Специфічні завдання спортивного тренування, на відміну від інших форм фізичного виховання, вимагають

високих функціональних можливостей організму спортсмена. Ключовими показниками, що визначають структуру методів тренування, є те, чи є вправа безперервною в рамках одного циклу тренування або виконуються інтервали відпочинку, а також чи здійснюється вправа в рівномірному (стандартному) чи змінному (варіативному) режимі. З урахуванням усіх зазначених аспектів, можна говорити про керований процес тренування, орієнтуючись на найбільш важливі складові спортивної майстерності в конкретному виді спорту [2, с.9].

Бокс є одним із найдавніших видів спорту, що має багатовікову історію розвитку. У науковій літературі існують різні версії його походження, серед яких найпоширенішими є припущення про виникнення цього виду спорту в епоху Стародавнього Єгипту та Стародавньої Греції.

У Стародавньому Єгипті бокс набув популярності серед фараонів і представників вищих верств суспільства, які вважали цей вид спорту одним із найскладніших і найпрестижніших. У Стародавній Греції бокс також посідав важливе місце в суспільному житті, особливо в рамках Олімпійських ігор, де він виступав як самостійний вид спорту. Окрім того, бокс використовувався як тренувальний засіб для підготовки греків-воїнів.

З плином часу бокс зазнавав еволюції та набував дедалі більшої популярності. У XIX столітті було сформульовано правила боксу, які стали основою для сучасного регламенту. У 1867 році в Лондоні заснували перший боксерський клуб, а в 1884 році було створено Британське боксерське товариство, яке здійснювало регулювання правил та стандартів цього виду спорту у Великій Британії.

З розвитком боксу сформувалася професійна боксерська спільнота, учасники якої почали проводити поєдинки на спеціалізованих аренах. У 1920 році було створено Міжнародний боксерський союз, який координував діяльність боксерських організацій на глобальному рівні.

На сучасному етапі бокс є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. Щорічно проводиться значна кількість турнірів і змагань на різних рівнях — від локальних до міжнародних. Боксери виступають у різних вагових

категоріях, демонструючи свої досягнення завдяки технічній майстерності, фізичній силі та витривалості. Бокс також належить до найбільш видовищних і динамічних видів спорту, що привертає увагу великої кількості глядачів.

Історія боксу включає багато видатних спортсменів, які залишили значний слід у цьому виді спорту. Серед них особливо відомі такі постаті, як Мухаммед Алі, Джо Луїс та інші, кожен із яких зробив вагомий внесок у розвиток боксу своїми досягненнями та унікальними історіями.

У сучасності бокс продовжує активно розвиватися, залучаючи нових талановитих спортсменів, які змагаються за чемпіонські титули та визнання у цьому непростому виді спорту. Бокс поєднує в собі якості спорту та мистецтва, вимагаючи від спортсменів терпіння, наполегливості та високого рівня моральної стійкості.

Бокс — це вид спорту, який поєднує фізичну силу, технічну майстерність та психологічну витривалість. Успіх в боксі значною мірою залежить від індивідуальних якостей спортсменів, тому концепція індивідуального підходу до тренувального процесу є однією з найбільш важливих складових ефективної роботи з боксерською командою. Індивідуальний підхід дозволяє тренеру враховувати не тільки фізичні характеристики кожного боксера, а й психологічні, технічні, тактичні аспекти, що є необхідними для досягнення високих результатів.

Індивідуальний підхід у тренувальному процесі означає орієнтацію на специфічні потреби та можливості кожного спортсмена. Це включає в себе аналіз фізичних, технічних і психологічних особливостей боксера, що дозволяє тренеру ефективно впливати на розвиток кожної з цих складових у контексті загального тренувального процесу.

Одним із основних принципів індивідуального підходу є розуміння того, що кожен спортсмен має свої власні темпи розвитку, а тому програмування тренувальних навантажень повинно враховувати ці відмінності. Підхід до кожного боксера має бути адаптованим до його рівня фізичної підготовленості, психоемоційного стану та технічних здібностей (табл.1.1).

Фізична підготовленість є основою для досягнення високих результатів у боксі. Тренер повинен розуміти особливості розвитку кожної фізичної якості — сили, швидкості, витривалості, координації рухів — і планувати відповідні тренування для кожного спортсмена. Для цього проводиться індивідуальний аналіз фізичних показників: вимірюється сила удару, швидкість переміщення, витривалість на дистанції, здатність до відновлення після інтенсивних навантажень.

Таблиця 1.1 — Концепція індивідуального підходу в роботі з боксерською командою

Ключові аспекти	Опис концепції
Аналіз індивідуальних особливостей	Оцінка фізичних, психологічних та технічних характеристик кожного боксера для розробки персоналізованої програми.
Психологічна підготовка	Використання психологічних тренувань для зміцнення ментальної витривалості, самооцінки та концентрації.
Фізичний стан	Оцінка рівня фізичної підготовленості, включаючи силу, витривалість, швидкість, координацію та гнучкість.
Технічна майстерність	Персоналізовані тренування, спрямовані на вдосконалення техніки ударів, захисту та інших боксерських прийомів.
Тактичні стратегії	Розробка індивідуальних тактик в залежності від стилю бою і слабких місць суперників.
Режим тренувань	Спеціалізовані програми тренувань, що враховують періоди інтенсивності, відпочинку та реабілітації.

Продовження таблиці 1.1

Моніторинг та корекція результатів	Постійний контроль за прогресом боксера та корекція тренувального процесу в залежності від результатів.
Дієта та харчування	Персоналізовані плани харчування для досягнення оптимальних фізичних параметрів та відновлення після навантажень.
Реабілітація та відновлення	Індивідуальні програми відновлення після травм та фізичних навантажень, включаючи масажі, процедури та тренування.
Мотивація та підтримка	Створення атмосфери підтримки, де кожен боксер відчуває себе частиною команди, що сприяє досягненню високих результатів.

Кожен боксер має свій оптимальний темп розвитку фізичних якостей. Для одного спортсмена головним буде розвиток силових показників, для іншого — удосконалення швидкісно-силових характеристик або покращення витривалості. Враховуючи ці індивідуальні відмінності, тренер може оптимізувати тренувальний процес і значно підвищити ефективність підготовки.

Технічна підготовка є не менш важливим аспектом, на який необхідно звертати увагу при роботі з командою боксерів. Індивідуальний підхід дозволяє акцентувати увагу на вдосконаленні конкретних технічних елементів, які необхідні кожному боксеру. Це може бути розвиток ударної техніки, покращення захисту, відточування рухливості в рингу та швидкості реакції на дії суперника.

Тактична підготовка є доповненням до технічної і фізичної підготовки. Боксери повинні вміти адаптувати свою стратегію в залежності від характеристик суперника, обставин бою та власних сильних сторін.

Індивідуальний підхід в тактичному тренуванні враховує специфічні особливості кожного боксера: стиль бою, силу удару, здатність контролювати темп бою та швидкість прийняття рішень.

Психологічна підготовка є важливою складовою успіху в боксі. Індивідуальний підхід в психологічному тренуванні дозволяє зосередитися на розвитку особистих якостей спортсмена, таких як впевненість у собі, стійкість до стресових ситуацій, здатність контролювати емоції під час бою. Кожен боксер має свій рівень мотивації, ставлення до перемоги та поразки, здатність до концентрації та впливу на свої емоції в умовах напруженого бою.

Психологічні тренування можуть включати техніки релаксації, візуалізації, розвиток психологічної стійкості до стресу, а також тренування на впевненості. Важливо, щоб тренер мав можливість адаптувати підхід до кожного боксера, оскільки психоемоційні особливості можуть суттєво впливати на ефективність тренувань та змагань.

Окрім фізичних та психологічних аспектів, важливим є медико-біологічний супровід процесу підготовки боксерів. Враховуючи індивідуальні особливості організму кожного спортсмена, тренер та медичний персонал повинні коригувати навантаження та стежити за відновленням спортсменів після тренувань і змагань. Відновлення є критично важливим для підтримки фізичної форми та запобігання травмам.

Медичне спостереження включає регулярні медичні огляди, моніторинг стану здоров'я, аналіз результатів тестів на фізичну підготовленість, а також застосування спеціальних методик відновлення, таких як масажі, фізіотерапія, харчування та коригування тренувальних навантажень у разі потреби.

Індивідуальний підхід до тренувального процесу передбачає не тільки фізичні та технічні тренування, але й уважне планування загальної тренувальної програми. Для кожного боксера розробляється персоналізований графік тренувань, який враховує його індивідуальні потреби, сильні та слабкі сторони, а також специфіку змагань, до яких готується команда. Тренувальний

процес має бути гнучким і адаптивним до змін, що відбуваються в фізичному та психологічному стані кожного спортсмена.

Це дозволяє уникнути одноманітності, що може призвести до перенавантаження або втоми, а також дає можливість підтримувати мотивацію і інтерес до тренувань на високому рівні.

Індивідуальний підхід в роботі з боксерською командою є надзвичайно важливим елементом тренувального процесу. Оскільки кожен спортсмен має свої фізичні, психологічні та технічні особливості, тренер повинен враховувати ці відмінності та коригувати тренувальні програми відповідно до індивідуальних потреб кожного боксера. Застосування індивідуального підходу дозволяє значно підвищити ефективність тренувального процесу, оптимізувати використання часу та ресурсів, а також допомогти спортсменам досягти високих результатів на змаганнях.

1.2. Особливості фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки з акцентом на індивідуальні якості спортсменів

Технічна підготовленість спортсмена визначається рівнем опанування системи рухів (спортивної техніки), яка відповідає специфіці обраного виду спорту і спрямована на досягнення високих результатів у змагальній діяльності. У структурі технічної підготовленості виділяють базові та додаткові рухи. Базові рухи та дії складають фундамент технічного забезпечення конкретного виду спорту, без якого неможливе ефективне виконання змагальних завдань відповідно до встановлених правил. Оволодіння базовими рухами є обов'язковою умовою для професійного становлення спортсмена в межах певної спортивної дисципліни.

Додаткові рухи та дії становлять другорядні елементи або компоненти окремих рухів, які відображають індивідуальні особливості спортсменів і формують їх унікальний стиль виконання. На початкових етапах багаторічної підготовки розвиток технічної майстерності та спортивних результатів

здебільшого залежить від вдосконалення базових рухів. Однак на етапі досягнення найвищого рівня майстерності додаткові рухи можуть відігравати вирішальну роль у досягненні спортивного успіху.

Результативність спортивної техніки визначається її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю та мінімальною тактичною помітністю для суперника. Ефективність техніки полягає в її відповідності поставленим завданням, досягненні високих результатів, а також у гармонії з рівнем фізичної, технічної та психологічної підготовленості спортсмена. Стабільність техніки забезпечується її стійкістю до зовнішніх перешкод і незалежністю від умов змагань чи функціонального стану спортсмена. У сучасній змагальній діяльності враховуються численні зовнішні фактори, такі як активна протидія суперників, нестандартна манера суддівства, втома, незвичні місця проведення змагань або недоброзичлива поведінка глядачів. Варіативність техніки характеризується здатністю спортсмена швидко адаптувати рухові дії до змінних умов змагань. Економічність техніки відображає раціональне використання енергоресурсів під час виконання прийомів і дій, а також оптимальне застосування часу та простору. Цей показник виявляється у здатності спортсмена виконувати результативні дії з мінімальною амплітудою рухів і в найкоротший час. Мінімальна тактична помітність для суперника є ключовим аспектом ефективності у спортивних іграх та єдиноборствах, оскільки техніка має приховувати тактичні задуми та створювати ефект несподіваності[4, с.10].

Техніка спортивної вправи — це спосіб її виконання, спрямований на розвиток фізичних якостей і досягнення високого рівня майстерності. Кожна спортивна вправа складається з системи рухів, що взаємопов'язані та утворюють єдине ціле. Техніка вправи включає як загальні принципи виконання, так і техніку її складових частин. Окремі компоненти техніки вправи, такі як частини, фази та елементи, визначають специфіку виконання [2, с.10].

Частини спортивної вправи — це окремі дії або прийоми, наприклад, старт, плавання на дистанції, повороти та фініш у плаванні, або ж ловля, ведення м'яча, передача та кидання м'яча в баскетболі. Кожна вправа починається з певного стартового положення і завершується кінцевим рухом чи положенням. Початкове положення суттєво впливає на ефективність виконання подальших рухів. Важливими характеристиками виконання вправи є напрямок, темп, ритм, амплітуда, напруження та тривалість рухів. Одним із основних завдань у розвитку спортивної майстерності є досягнення стабільності та варіативності техніки.

При виконанні вправи, окрім загальних для всіх людей рухів і положень, кожен спортсмен розвиває індивідуальні особливості, що зумовлені його морфологічними, фізіологічними та психологічними характеристиками. Це явище називається індивідуалізацією техніки вправи. Рухові якості, такі як сила, витривалість, спритність, гнучкість, стійкість, координація та здатність до релаксації, розвиваються через вроджені задатки та тренування.

Досконале оволодіння спортивною технікою може бути ускладнене недоліками в розвитку рухових якостей, фізичних форм або через неправильне розуміння техніки виконання руху. З іншого боку, погане засвоєння техніки не дозволяє повною мірою реалізувати рухові якості спортсмена та може стати перешкодою для розвитку його фізичних функцій. Вищий рівень розвитку рухових якостей сприяє успішному освоєнню техніки. Якщо співвідношення цих якостей порушується, це призводить до застою в спортивних результатах або їх погіршення.

Однією з найбільш поширених помилок, особливо під час змагань, є надмірне зосередження на «шліфовці» окремих елементів техніки за рахунок зниження уваги до розвитку необхідних рухових якостей.

Процес навчання певному виду спорту можна поділити на три етапи. *Перший етап*, що триває від одного до кількох занять, включає формування базових уявлень та понять про вправу, знайомство з правилами та завданнями виду спорту. Завданням цього етапу є освоєння загальної схеми руху. Для

полегшення навчання часто застосовують спрощення структури вправи: зменшують висоту, вагу снарядів, інтенсивність рухів, дистанцію та розміри майданчика [2, с.12].

Другий етап, який триває від кількох тижнів до кількох місяців, спрямований на освоєння техніки вправи до такого рівня, щоб виконувати її коректно з різними зусиллями під час звичайних тренувань. У видах спорту, що передбачають боротьбу або спортивні ігри, на цьому етапі спортсмен освоює основні прийоми та навички їх застосування в спрощених умовах, а також знайомиться з тактикою виду спорту.

Третій етап спрямований на досягнення високого рівня майстерності, коли спортсмен може виконувати рухи з правильною технікою при максимальних зусиллях, адаптуючи їх до змінюваних умов змагань. На цьому етапі особливу увагу приділяють розвитку здатності до розслаблення м'язів, точності кінестезичних відчуттів, «відчуття ритму», «часу» та «простору». Крім того, важливо безперервно розвивати рухові якості, відповідно до вимог виду спорту, а також підвищувати рівень фізичної підготовленості. Завданням цього етапу є також розвиток вольових рис, розширення теоретичних знань і підвищення спортивної культури. Знання своїх можливостей та врахування індивідуальних особливостей стають важливими для подальших досягнень.

Причини затримки у освоєнні спортивної техніки можуть бути різноманітними. Ось деякі з них:

1. Недостатній розвиток рухових якостей.
2. Нерозуміння суті руху та його структури.
3. Недостатня увага, страх чи сором.
4. Погане здоров'я чи стомленість.
5. Несумісність морфологічних особливостей з вимогами виду спорту.
6. Неправильна активація нервової системи, що призводить до зайвих рухів або скутості.
7. Складність у розпізнаванні кінестезичних відчуттів.

8. Взаємодія рухів різних частин тіла, що може призвести до порушень техніки.

9. Відхилення через зовнішні фактори, особливо під час швидких рухів.

10. Відсутність об'єктивних інструментів для оцінки якості виконаних рухів.

11. Низька якість інвентарю та екіпіровки.

12. Неприятливі умови навколишнього середовища (наприклад, висока температура, велика вологість) [2].

Коригування техніки вимагає тривалої та наполегливої праці і може інколи призвести до негативних результатів, особливо в циклічних видах спорту. Недосконала техніка також уповільнює прогрес спортивних результатів, тому важливо з самого початку навчати правильній техніці, яка відповідатиме індивідуальним особливостям учнів.

Під час навчання спортивним вправам важливо опанувати не лише зовнішню форму руху та послідовність його частин, але й ритм, який допомагає досягти високих результатів. Ритм визначається чітким чергуванням зусиль, їх тривалістю в різних частинах вправи та її фазах. Темп рухів залежить від фізичних даних спортсмена, рівня його технічної підготовленості і довжини кінцівок. Індивідуально оптимальний темп визначається через проби з різними швидкостями, фіксуючи час для кожного варіанту.

Ідеальне оволодіння спортивною технікою передбачає свободу і невимушеність рухів. Висококваліфіковані спортсмени вміють залишатися розслабленими навіть у важливі моменти змагань, оскільки надмірне напруження м'язів заважає техніці та може призвести до травм. Здатність контролювати напруження та розслаблення м'язів є важливою для запобігання розтягуванню чи розривам.

Дихання в спортивних вправах також потребує координації з рухами. Важливо правильно поєднувати дихання з вправами для збереження здоров'я та досягнення високих результатів. Відновлення енергії та концентрації можна

досягти через глибоке дихання перед тренуванням, а під час виконання вправ слід контролювати вдихи та видихи, адаптуючи їх до темпу рухів.

Контроль за рухами під час виконання вправ є важливим етапом навчання. Опанування складних вправ можливе навіть для осіб з обмеженими фізичними можливостями завдяки розвитку кінестетичних відчуттів. Краще виконання рухів супроводжується здатністю відчувати їх на рівні тіла, що дозволяє миттєво реагувати на зміни в положенні.

Аналіз і синтез рухів під час навчання техніці дозволяють покращувати результати через розчленовування вправ на частини, що поступово з'єднуються в складніші комбінації. Для ефективного навчання важливими є «слово» і «показ», що допомагають формувати правильне розуміння рухів і покращують їх виконання [2].

Тактика в спорті включає індивідуальну, групову та командну підготовку, що залежить від виду спорту, стану спортсмена та стратегії в конкретному змаганні. Успіх у багатьох видах спорту часто визначається не тільки технічними навичками, але й умінням правильно вибрати тактику для досягнення перемоги.

Фізична підготовленість спортсмена включає розвиток вегетативних рухових функцій і поділяється на загальну та спеціальну фізичну підготовленість. Загальна фізична підготовленість (ЗФП) визначається як стан здоров'я та розвиток фізичних якостей, що дозволяють людині ефективно займатися різними видами спорту та виконувати різноманітну роботу. Спеціальна фізична підготовленість (СФП) характеризується розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення високих результатів у конкретних видах спорту або їх групах.

Швидкісна витривалість, що проявляється в циклічних видах спорту, визначається за різницею часу, який спортсмен показує на окремих відрізках дистанції та на тій самій дистанції без перерв. Чим менша різниця між цими часами, тим вищий рівень швидкісної витривалості. Силова витривалість в ациклічних видах спорту оцінюється за кількістю повторів вправи, виконаних

при визначених умовах. Крім того, існує ще і статична витривалість. Для розвитку витривалості необхідно дотримуватися таких принципів: спочатку покращувати загальну витривалість, а вже потім швидкісну чи силову; удосконалювати техніку виконання вправ; правильно координувати дихання з рухами; регулювати навантаження, орієнтуючись на пульс і самопочуття; працювати над волею та здатністю до подолання стомлення; розвивати вміння розслабляти м'язи та відчуття часу; для видів спорту, що передбачають переміщення тіла, оптимізувати вагу спортсмена.

Гнучкість є руховою якістю, що характеризує здатність виконувати рухи з великою амплітудою в суглобах. Вона залежить від природних особливостей будови тіла, віку, статі та рівня тренуваності. Гнучкість є важливою в таких видах спорту, як гімнастика, акробатика, фігурне катання, метання списа тощо. Однак надмірна гнучкість може бути шкідливою в деяких випадках, наприклад, надмірна гнучкість кисті може заважати штовхачам ядра. Для розвитку гнучкості використовуються різні методи, такі як виконання рухів з максимальною амплітудою, примусове збільшення амплітуди за допомогою власних зусиль або з допомогою партнера, а також виконання статичних розтягувальних вправ. Прогрес у розвитку гнучкості зазвичай досить швидкий, але також швидко втрачається після припинення тренувань.

Спритність визначається як здатність виконувати складні рухи та швидко реагувати на змінні ситуації. Вона поділяється на загальну і спеціальну спритність. Для розвитку загальної спритності використовуються вправи, що включають елементи раптовості та зміни напрямку руху, такі як рухливі і спортивні ігри, бокс, фехтування, а також вправи, що вимагають високої координації і точності, такі як жонглювання, метання в ціль, вправи на рівновазі, стрибки на батуті та інші. Спеціальна спритність розвивається через вправи, спрямовані на удосконалення техніки виконання конкретних рухів.

Поняття "фізичне навантаження" означає, що виконання певних вправ супроводжується збільшенням енергетичних витрат організму порівняно з його станом спокою. Наприклад, якщо енергозабезпечення в стані спокою

позначити як "1", то повільна ходьба зі швидкістю 3 км/год збільшує обмін речовин у 3 рази, а біг чи подібні вправи — у 10 і більше разів. Отже, фізичні вправи потребують значно більших енергетичних витрат, порівняно з тим, що витрачається в стані спокою. Це збільшення енерговитрат і визначає фізичне навантаження [2, с.18].

Повний відпочинок між вправами, як правило, не застосовується, але необхідний між серіями вправ для відновлення енергетичних ресурсів у найбільш втомлених м'язових групах або функціональних системах. Тривалість відпочинку може варіюватися від 6-8 до 20 хвилин в залежності від рівня втоми. Відпочинок буває пасивним (відсутність рухової активності), активним (виконання вправ зі зниженою інтенсивністю) або комбінованим (поєднання активного та пасивного відпочинку).

Для ефективного розвитку фізичних якостей потрібно правильно комбінувати чотири компоненти: величину та характер навантаження, тривалість і характер відпочинку.

Надмірне фізичне навантаження може негативно вплинути на фізичну підготовленість та здоров'я. Якщо навантаження відповідають адаптаційним можливостям організму, то тренуваність поступово зростає, а відновлення після навантажень відбувається швидше. Однак, якщо навантаження перевищують здатність організму адаптуватися, може виникнути перевантаження, що веде до втоми і зниження працездатності.

Надмірні навантаження можуть спричинити ушкодження опорно-рухового апарату, наприклад, деформацію стопи, міжпозвонкових дисків чи зв'язок. Хронічні перенапруження можуть призвести до патологічних змін в м'язах через порушення кровообігу, що в свою чергу може призвести до дистрофії м'язів і дегенеративних змін у нервових закінченнях. У таких випадках важливо своєчасно виявити симптоми перевантаження і скоригувати навантаження для запобігання серйозним травмам та порушенням у роботі організму.

Завдання психічної підготовки спортсменів полягає у вихованні та вдосконаленні психічних функцій протягом тренувального процесу та змагальної діяльності. Хоча ці питання вивчає й психологія, теорія та методика підготовки спортсменів досліджують шляхи розвитку психічних якостей, необхідних для тренувань, підготовки до змагань, управління стартовим станом під час змагань і відпочинку після них. Метою психічної підготовки є розробка і реалізація алгоритму управління функціонуванням організму для досягнення оптимальної готовності до ефективного засвоєння техніко-тактичної майстерності, максимального прояву фізичної підготовленості, рішучості, вольових якостей та здобуття перемоги в змаганнях, а також гуманістичних пріоритетів особистості, моральності та етики спорту [4].

У структурі психічної підготовленості спортсмена виокремлюють дві відносно самостійні складові: вольову і спеціальну психічну підготовленість. Воля, як активна сторона свідомості людини, що в єдності з розумом і почуттями регулює поведінку та діяльність у складних умовах, включає три основні компоненти: пізнавальний пошук правильних рішень, емоційну впевненість у собі, здебільшого на основі моральних мотивів діяльності, та виконавче регулювання, яке забезпечує фактичне виконання рішень через свідоме самопримушування.

Спеціальна психічна підготовленість спортсмена включає такі важливі аспекти, як стійкість до стресових ситуацій, які виникають під час тренувань та змагань; рівень розвитку кінестетичних та візуальних сприйнять рухових дій та оточуючого середовища; здатність до психічної регуляції рухів, що забезпечує ефективну м'язову координацію; здатність до сприймання та обробки інформації в умовах дефіциту часу; досконалість просторово-часової антиципації, яка підвищує ефективність техніко-тактичних дій; здатність формувати випереджувальні реакції, що необхідні для ефективної змагальної боротьби.

Важливою складовою психічної підготовленості спортсмена є здатність керувати рівнем збудження як до змагань, так і під час них. Емоційне

передстартове збудження є позитивним фактором, якщо його рівень не перевищує оптимальні межі для даного спортсмена. Оптимальне збудження проявляється у впевненості спортсмена у своїх силах, позитивній установці на змагання, підвищеній увазі та високому рівні регуляції рухів. Перевищення цього рівня може призвести до стану невпевненості, неспокою, зниження уваги, дискоординації рухів та вегетативних функцій, що знижує ефективність змагальної діяльності.

Методика психічної підготовки та управління стартовими станами спрямована на формування мотивації до занять спортом, виховання волевих якостей, ідеомоторне тренування, удосконалення швидкості реагування, спеціалізованих вмій та регулювання психічної напруженості. У сучасних умовах високий рівень змагальної напруги, посилення конкуренції та зростання престижу змагань значно підвищують психічну напруженість спортсмена, що вимагає збалансованої роботи процесів збудження та гальмування. Рівень психічної напруженості визначається переважанням одного з цих процесів, що дає змогу визначити чотири стани змагальної готовності: недостатнє збудження, оптимальне збудження, надмірне збудження та гальмування через надмірне збудження. [2, с.36]

Стан недостатнього збудження характеризується млявістю, відсутністю концентрації уваги та нездатністю сконцентруватися на старті. У такому стані спортсмен не здатен повною мірою реалізувати свої функціональні можливості. Стан оптимального збудження, навпаки, є найкращим для досягнення високих результатів, коли спортсмен відчуває готовність до змагання, оцінює свої дії та дії суперників, що дозволяє йому досягати максимальних результатів.

Надмірне збудження характеризується надмірною активністю, дратівливістю та втратою самоконтролю, що може призвести до психопатичних реакцій. Важливо, щоб тренери та товариші по команді проявляли терпимість і уважність у таких випадках, щоб не дозволити спортсмену виправдовувати свою поведінку зовнішніми умовами. Стан

гальмування, що виникає внаслідок надмірного збудження, проявляється у пасивності, апатії та млявості, а також у виникненні невротичних реакцій, що знижують ефективність діяльності спортсмена.

Контроль психічної підготовленості спортсменів включає оцінку їхніх особистих і морально-вольових якостей, здатності до лідерства, націленості на перемогу, емоційної стабільності, здатності до самоконтролю, а також уміння керувати рівнем збудження під час змагань. Важливою складовою контролю є також оцінка здатності до вдосконалення координаційних здібностей, таких як оцінка та регулювання динамічних і кінематичних характеристик рухів, збереження рівноваги, чуття ритму, здатність до довільного розслаблення м'язів і скоординованість рухів, що є критичними для досягнення високих спортивних результатів.

Фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка боксерів має свої специфічні особливості, оскільки цей вид спорту вимагає високої інтенсивності тренувань та комплексного розвитку різних аспектів підготовленості. З огляду на індивідуальні якості спортсменів, важливо адаптувати підготовку до їхніх фізіологічних особливостей, психічного стану та технічних навичок, що дозволяє максимізувати ефективність тренувального процесу та досягнути високих результатів на змаганнях (табл.1.2).

Фізична підготовка боксерів включає розвиток витривалості, сили, швидкості, гнучкості та координації рухів. Важливим аспектом є досягнення балансу між аеробними та анаеробними навантаженнями, оскільки бокс є високої інтенсивності видом спорту, де часто чергуються короткі етапи максимальних зусиль і відносно низької інтенсивності.

Індивідуальні особливості спортсмена, такі як тип конституції, вікова категорія та фізіологічні параметри, мають важливе значення для розробки оптимальної програми фізичних тренувань. Наприклад, для атлетів з високою м'язовою масою акцент робиться на розвитку швидкості та витривалості, тоді як для спортсменів з легшим тілосложенням — на силових показниках і міцності зв'язок.

Технічна підготовка боксерів включає вдосконалення основних технічних елементів: ударів (прямий, боковий, аперкот), захисту (блокування, ухилення, парирування) і переміщення в рингу. Важливою складовою є розвиток швидкості виконання технічних елементів, а також точності і ефективності кожного удару.

Індивідуальні якості спортсмена, зокрема гнучкість, сила та здатність швидко реагувати на рухи суперника, визначають тип і характер технічної підготовки. Для одного боксера буде важливим акцент на потужних ударах, в той час як для іншого — на швидкості та маневреності, що дозволяє зберігати енергію протягом бою.

Тактична підготовка боксерів охоплює розробку стратегій бою, аналіз сильних і слабких сторін суперника, вибір тактики у залежності від стилю бою та конкретних умов змагань. Боксер повинен вміти адаптувати свої дії в залежності від розвитку бою, варіюючи інтенсивність ударів, змінюючи дистанцію і позицію для досягнення максимальної ефективності.

Індивідуальні якості боксера, такі як здатність до швидкого аналізу ситуації, психологічна стійкість та прийняття рішень в умовах стресу, є важливими для визначення тактичної стратегії. Тренування тактичних аспектів повинні включати симуляції реальних умов бою, де спортсмен вчиться швидко адаптувати свою стратегію в залежності від ситуації в рингу.

Психологічна підготовка є одним із найбільш важливих аспектів у боксі, оскільки цей вид спорту супроводжується високим рівнем стресу та емоційної напруги. Боксери повинні вміти контролювати свої емоції, долати страх перед поразкою, а також зберігати концентрацію під час бою.

Індивідуальні психологічні особливості, такі як рівень мотивації, стресостійкість, вміння зберігати спокій у складних ситуаціях, здатність до самоконтролю, значно впливають на ефективність спортивних результатів. Психологічна підготовка включає роботу з візуалізацією, тренування самовладання, розвиток впевненості в собі, а також психологічні техніки, що

допомагають боксеру зберігати спокій в умовах змагання, підвищуючи його ефективність.

Таблиця 1.2 — Особливості фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки з акцентом на індивідуальні якості спортсменів-боксерів

Тип підготовки	Індивідуальні якості	Якості, що впливають	Підхід до тренувань
Фізична підготовка	Витривалість, сила, швидкість, гнучкість, координація рухів	- Висока м'язова маса потребує розвитку кардіореспіраторної витривалості.	Для спортсменів з високою силою — акцент на витривалості та мобільності. Для швидких — на силі та витривалості.
		- Висока гнучкість допомагає у виконанні складних технічних елементів.	
Технічна підготовка	Технічні навички, точність, швидкість реакції, моторика	- Спортсмени з високою координацією швидше освоюють складні технічні елементи.	Спортсменам з гнучкістю — акцент на техніці ударів і захисту. Спортсменам з силою — на розвитку точності ударів.
Тактична підготовка	Стратегічне мислення, здатність до адаптації, агресивність	- Швидка реакція дозволяє застосовувати агресивні стратегії з постійними змінами атаквальних кутів.	Для агресивних спортсменів — тренування швидких атак. Для обережних — робота над балансом між обороною та контратаками.
		- Добре стратегічне мислення дозволяє адаптувати тактику в залежності від суперника.	

Продовження таблиці 1.2

Психологічна підготовка	Мотивація, стресостійкість, впевненість, самоконтроль, концентрація	- Висока стресостійкість дозволяє залишатися спокійним навіть у складних ситуаціях.	Для спортсменів з низьким рівнем стресостійкості — робота над розвитком психологічної стійкості (візуалізація, медитація).
		- Мотивація і внутрішній драйв важливі для досягнення цілей.	Для спортсменів з високою мотивацією — робота над емоційним станом і самоконтролем, щоб не перенапружуватися.

Загалом, успішна підготовка боксера вимагає інтеграції фізичних, технічних, тактичних та психологічних аспектів, що повинні бути адаптовані до індивідуальних характеристик спортсмена. Кожен елемент підготовки взаємодіє з іншими, і оптимальне поєднання всіх факторів забезпечує високі результати на змаганнях.

1.3. Аналіз сучасних методів підготовки боксерів із врахуванням їх індивідуальних особливостей

Спортивне тренування базується на загальнопедагогічних принципах і методичних підходах до фізичного виховання та спорту. Сучасна система підготовки спортсменів орієнтується на кілька основних принципів, що ґрунтуються на науково-методичній основі і включають наступні аспекти [1, с.53]:

- Орієнтація на досягнення максимально можливих результатів;
- Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;

- Зв'язок загальної та спеціальної підготовки;
- Безперервність тренувального процесу;
- Поєднання поступового та максимального збільшення навантажень;
- Хвилеподібність динаміки навантажень;
- Циклічність тренувального процесу.

Орієнтація на досягнення максимально можливих результатів відображає основну мету спорту — досягнення перемоги у змаганнях. Це стимулюється самим процесом спортивних змагань і є частиною єдиної спортивної класифікації, що мотивує спортсменів прагнути до постійного вдосконалення.

Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація є необхідними для досягнення високих результатів. Цей принцип враховує природні здібності спортсмена та його схильність до певної діяльності, що дозволяє максимально ефективно використовувати його потенціал.

Зв'язок загальної та спеціальної підготовки обумовлений їх взаємозалежністю. Спеціальна підготовка ґрунтується на основах загальної, що забезпечує належні передумови для подальшого вдосконалення, а загальна підготовка, в свою чергу, залежить від особливостей спортивної спеціалізації.

Безперервність тренувального процесу передбачає, що спортивне тренування є постійним і довготривалим, здійснюється протягом усього року та багатьох років. Це забезпечує зв'язок між етапами тренувального процесу через кумулятивні та термінові ефекти, з урахуванням періодів відновлення та збільшення працездатності.

Поєднання поступовості та максимального збільшення навантажень відображає процес адаптації до тренувальних і змагальних навантажень. З кожним етапом тренування вимоги до спортсмена зростають, проте обсяг навантажень обмежується рівнем підготовленості та кваліфікації атлета.

Хвилеподібність динаміки навантажень пов'язана з необхідністю відпочинку після великих навантажень. Поступове підвищення інтенсивності тренувань повинно поєднуватися з відпочинком, що дозволяє організму

адаптуватися до нових умов. Цей процес передбачає різні «хвилі» навантажень — малі, середні та великі, які змінюються залежно від етапу тренування (рис.1.1).

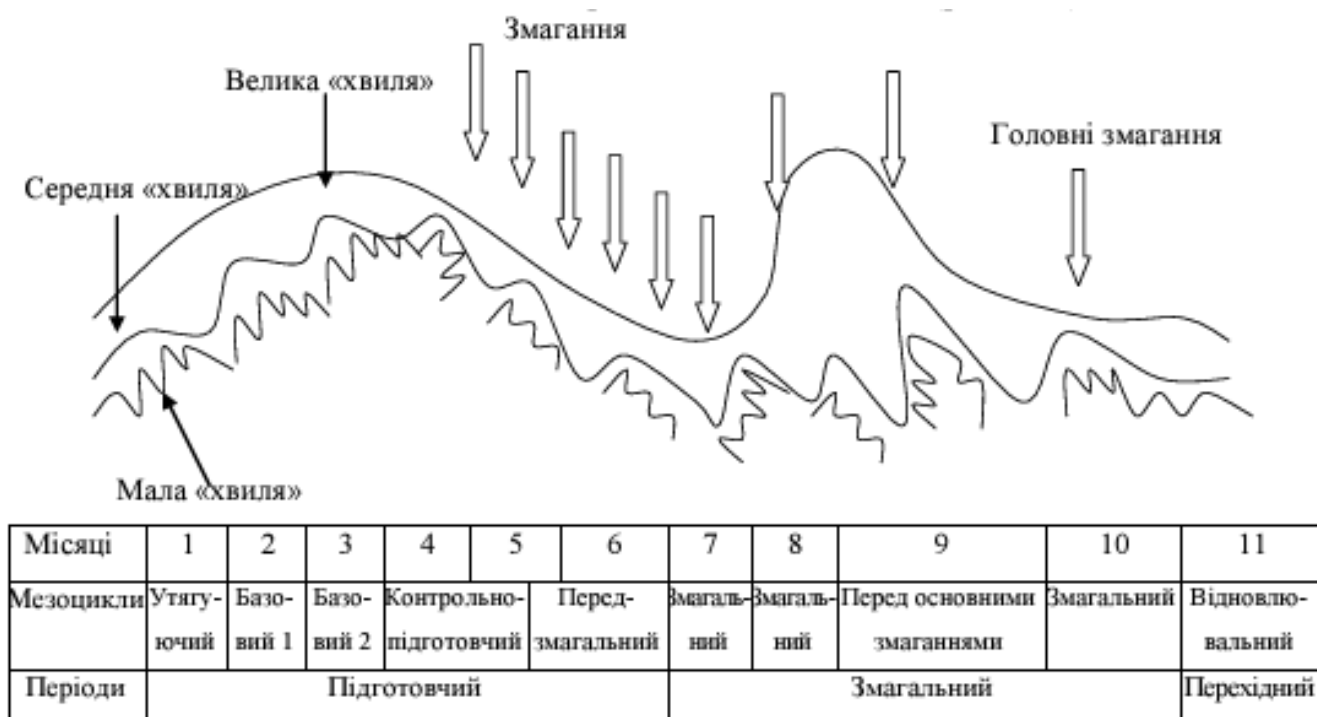


Рисунок 1.1 — Умовна схема «хвиль» динаміки обсягу навантажень (К. Д. Черміт [1, с.53]).

Малі «хвилі» описують динаміку навантажень у мікроциклах, які тривають кілька днів. Середні «хвилі» відображають загальні тенденції навантажень, що виникають у результаті мікроциклів протягом мезоциклів тренувального процесу. Великі «хвилі» характеризують загальну динаміку навантажень у межах середніх «хвиль» протягом великих циклів тренувань.

Принцип циклічності тренувального процесу виражається у регулярному повторенні завершених структурних одиниць (циклів). Розрізняють такі цикли: 1) малі цикли — мікроцикли; 2) середні цикли — мезоцикли; 3) великі цикли — макроцикли (піврічні, річні, олімпійські). Дотримання циклічності вимагає наступного:

- побудова тренувального процесу має включати повторення основних елементів та послідовну зміну тренувальних занять відповідно до підготовки до головних змагань;

- кожен етап тренувального процесу пов'язаний із циклічною структурою (структура і зміст мікроциклів визначається їх місцем у мезоциклі, а структура мезоциклів залежить від мікроциклів, з яких вони складаються);

- використання тренувальних засобів і методів буде ефективним лише тоді, коли вони відповідають конкретному циклу і його завданням;

- при розробці циклів тренувань потрібно враховувати природні біологічні ритми організму.

Принцип єдності змагальної діяльності та підготовленості базується на взаємозв'язку змагальних і тренувальних аспектів діяльності спортсмена. Він вимагає, щоб тренувальний процес був спрямований на формування оптимальної структури змагальної діяльності, особливо під час тривалого періоду підготовки.

Принцип взаємозв'язку тренувального процесу та змагальної діяльності з іншими чинниками включає використання методів відновлення, спеціальних дієт, тренувань в горах або з гіпоксією, адаптацію до температурних умов і подолання порушень циркадних ритмів під час перельотів, а також використання високотехнологічного тренажерного обладнання.

Принцип ефективності тренувального процесу також включає профілактику травматизму через покращення матеріально-технічного забезпечення, раціональне харчування та адекватні методи відновлення.

У підготовці спортсменів, крім спеціальних принципів, важливі загальнодидактичні принципи, такі як систематичність, свідомість, активність, наочність, доступність і індивідуалізація. Найбільш важливими для спорту є принципи доцільності та практичності, готовності, керованості та підконтрольності, позитивної мотивації, систематичності, а також принципи, що забезпечують планомірне та поступове удосконалення.

Індивідуалізація в навчанні колективом та баланс традиційних методів з новаторськими підходами є важливими для досягнення оптимальних результатів у тренуваннях. Ці принципи, як зазначає В.М. Платонов, допомагають будувати ефективний процес підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Засоби спортивного тренування поділяються на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі та спеціальні вправи, відповідно до специфіки обраного виду спорту [1, с.56].

Загально-підготовчі вправи спрямовані на всебічний розвиток фізичних можливостей спортсмена. Вони мають бути:

- різноманітними, щоб разом з спеціальними вправами забезпечити всебічний фізичний розвиток;

- відповідати специфіці спортивної спеціалізації і сприяти позитивному переносу тренуваності та рухових навичок на основні види діяльності в спорті.

Спеціально-підготовчі вправи включають елементи, близькі до змагальних дій, а також дії, що мають суттєву схожість з обраним видом спорту, як за формою, так і за характером прояву здібностей. Вони поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи. Підвідні вправи сприяють засвоєнню правильних форм і техніки рухів. Імітаційні вправи повторюють координаційну та кінематичну структуру рухів, характерних для цього виду спорту. Підготовчі вправи орієнтовані на розвиток спеціальних рухових якостей.

Спеціальні вправи безпосередньо пов'язані з конкретним видом спорту і включають цілісні рухові дії або їх комбінації, які є основними елементами спортивної боротьби і виконуються відповідно до правил змагань.

Методи спортивного тренування класифікуються на загально-педагогічні, специфічні та додаткові методи, спеціально адаптовані до потреб спортивної практики [3].

Загально-педагогічні методи спрямовані на засвоєння знань. Вони поділяються на методи, що забезпечують:

- сенсорну передачу та засвоєння інформації (наприклад, показ, демонстрація);
- передачу інформації через друковані матеріали (робота з документацією);
- усну передачу знань (лекції, розповіді, пояснення).

Специфічні методи використовуються для формування рухових вмінь і навичок, а також для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Для оволодіння руховими вміннями застосовуються методи, що передбачають формування цілісної рухової навички (цілісні вправи) або методи, що складаються з окремих частин, які потім комбінуються в єдине ціле (розчленовані вправи). Для вдосконалення навичок і фізичних якостей використовуються методи, що передбачають точне нормування і регулювання навантажень, такі як рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний методи та метод колового тренування. Також ефективними є ігрові та змагальні методи, що створюють умови для виконання завдань в ігровій або змагальній формі.

Додаткові методи спеціально розроблені відповідно до запитів спортивної практики. До них відносяться аутогенне тренування, психомоторне тренування, тренування в екстремальних умовах та інші.

Сучасні методи підготовки боксерів включають комплексний підхід, що враховує фізичні, технічні, тактичні, психологічні та індивідуальні особливості кожного спортсмена. Фізична підготовка включає аеробні та анаеробні тренування для розвитку витривалості, сили, швидкості та гнучкості. Тренування на силу і спритність використовуються для розвитку м'язів і покращення швидкості ударів (рис.1.2).

Технічна підготовка передбачає вивчення правильних технік ударів та імітацію боїв через спаринги, що дозволяє відпрацьовувати технічні прийоми в умовах, наближених до бою. Тактична підготовка фокусується на аналізі суперника та розробці стратегії поєдинку, а також на покращенні реакції і прийнятті рішень у стресових ситуаціях. Психологічна підготовка спрямована

на підтримку мотивації, концентрації та зниження стресу, а також на використання методів візуалізації та ментальної підготовки для поліпшення результатів на рингу. Індивідуалізація тренувального процесу включає використання спортивних гаджетів та відеоаналізу для моніторингу техніки ударів і коригування тренувань, а також розробку індивідуальних програм харчування та відновлення з урахуванням фізіологічних особливостей боксера.

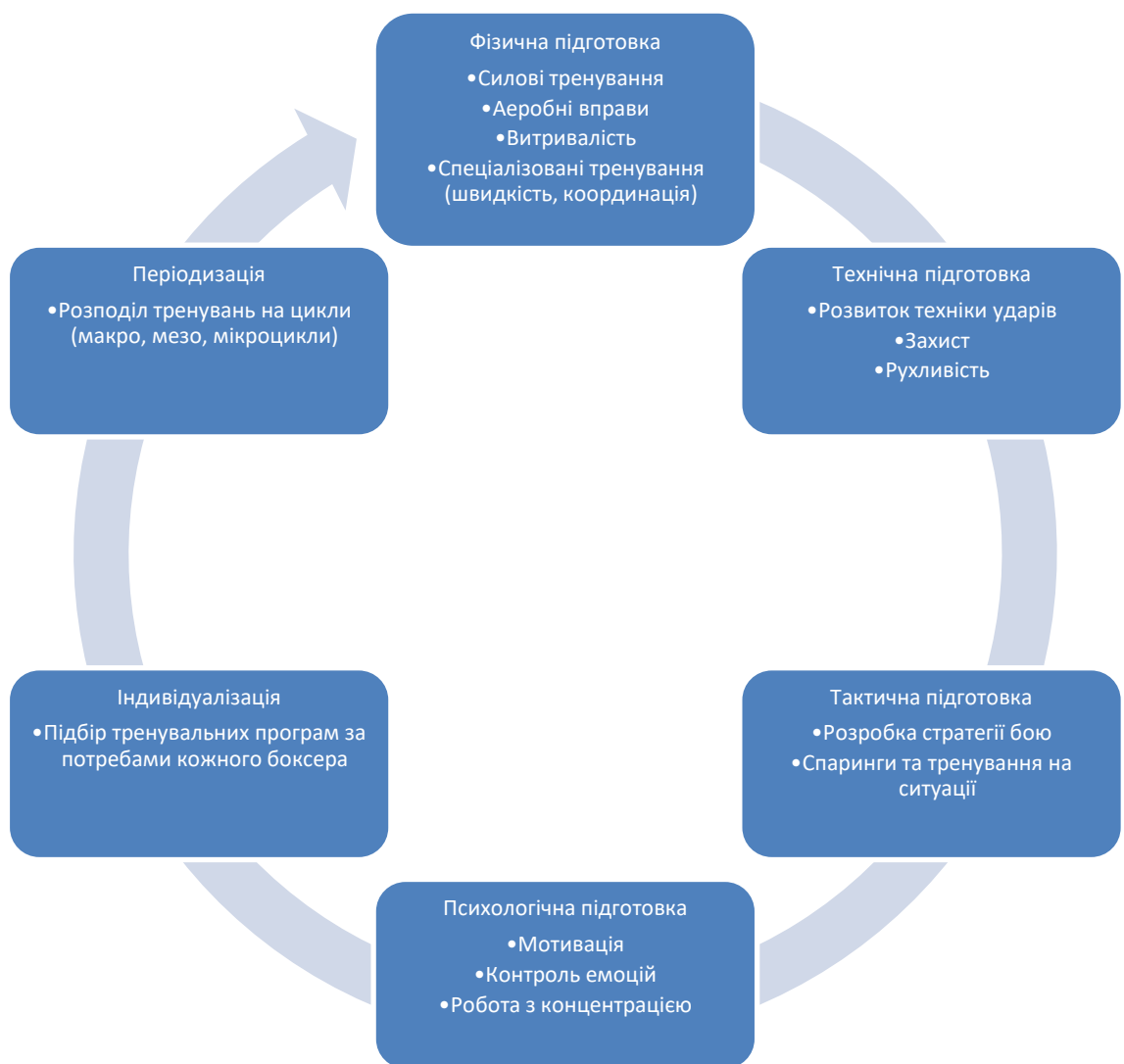


Рисунок 1.2 — Схема сучасних методів підготовки боксерів

Періодизація тренувального процесу, що включає мікро-, мезо- та макроцикли, дозволяє розподіляти тренування на етапи, орієнтуючи їх на підготовку до змагань, загальну та спеціальну фізичну підготовку, а також зниження навантажень перед основними поєдинками. Такий комплексний підхід дозволяє досягти найкращих результатів у підготовці, враховуючи індивідуальні особливості кожного спортсмена.

Висновки до першого розділу

Отже, було розглянуто основні теоретичні засади індивідуальної підготовки боксерів у командному форматі. Зокрема, визначено важливість концепції індивідуального підходу, який має бути адаптований до фізичних, технічних, тактичних та психологічних характеристик кожного боксера. Врахування індивідуальних особливостей дозволяє ефективно налаштувати тренувальний процес, підвищуючи його результативність. Особливу увагу приділено розподілу тренувальних методів на фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку, які мають бути підібрані згідно з потребами спортсменів, враховуючи їхній рівень розвитку та здібності. Сучасні методи підготовки, зокрема тренування на витривалість, силові вправи, удосконалення техніки та тактики бою, а також психологічні тренінги, є необхідними для досягнення високих результатів у боксерському спорті. Всі ці аспекти повинні бути інтегровані в індивідуально орієнтовану програму, яка дозволить кожному боксеру реалізувати свій потенціал у командному форматі з максимальною ефективністю.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК

2.1. Підходи та методи вивчення індивідуальних властивостей боксерів

Вивчення індивідуальних властивостей боксерів є важливим етапом підготовки, оскільки дозволяє налаштувати тренувальний процес відповідно до фізичних, технічних, психологічних та тактичних характеристик кожного спортсмена. Для цього використовуються різні підходи та методи, які допомагають визначити сильні й слабкі сторони боксерів, їх потенціал для розвитку та найбільш ефективні стратегії тренувань.

Один із підходів — фізіологічний, який полягає в оцінці фізичних характеристик спортсмена, таких як сила, витривалість, швидкість реакції, гнучкість та координація рухів.

Психологічний підхід спрямований на вивчення психологічних характеристик боксерів, таких як мотивація, стійкість до стресу, здатність до самоконтролю та психологічна готовність до бою, для чого використовуються психологічні тести, інтерв'ювання та спостереження за поведінкою спортсмена.

Технічний підхід орієнтований на оцінку технічних навичок, таких як правильність виконання ударів, рухів, блоків і ухилів. Тактичний підхід оцінює здатність боксера до тактичного мислення, тобто здатність адаптувати свою стратегію в залежності від поведінки суперника. Методи цього підходу включають тактичні симуляції, аналіз спарингів і спостереження за реакцією на різні тактичні прийоми.

Індивідуалізоване тестування передбачає розробку спеціальної програми тестування для кожного боксера з урахуванням особливостей його фізіології та психології, на фізичні параметри, а також психофізіологічні

дослідження. Комплексне оцінювання поєднує всі ці підходи для отримання загальної картини індивідуальних властивостей боксера, що дає змогу точніше налаштувати тренувальний процес і сприяти досягненню кращих результатів.

2.2. Організація експериментального дослідження

Експериментальне дослідження має на меті вивчити ефективність індивідуалізованого підходу в підготовці боксерів шляхом оцінки їх фізичних, психологічних та технічних характеристик. Для цього буде проведено опитування та тестування спортсменів, що дозволить визначити їхні індивідуальні особливості та адаптувати тренувальний процес до цих характеристик. Основні етапи дослідження включатимуть:

1. Опитування спортсменів, яке дасть змогу зібрати дані про фізичні, психологічні та технічні особливості кожного боксера, а також визначити їхні сильні й слабкі сторони.

2. Спостереження за тренувальним процесом для того, щоб зафіксувати зміни у результатах спортсменів в умовах індивідуалізованого підходу.

3. Аналіз отриманих результатів, що дозволить порівняти фізичні, психологічні та технічні показники до та після впровадження індивідуальних тренувальних програм.

Завершальним етапом є оцінка ефективності індивідуалізованого підходу, що включає порівняння даних до і після змін у тренувальному процесі. Опитування буде використано для глибшого розуміння потреб спортсменів і для підвищення ефективності тренувань. Виявлення специфічних характеристик дозволяє точніше налаштувати тренувальний процес, надаючи кожному боксеру необхідну підтримку в розвитку його фізичних, психологічних та технічних навичок. Зразок питань для онлайн-опитування надається в таблиці 1 додатку А, де спортсменам пропонуються варіанти відповідей, що допоможуть систематизувати та спростити аналіз результатів.

РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДХОДУ ДО ІНДИВІДУАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

3.1. Результати аналізу фізичної, технічної та психологічної готовності боксерів до та після застосування індивідуального підходу

За результатами опитування, проведеного серед боксерів з метою виявлення їхніх фізичних, психологічних та технічних характеристик, можна зробити ряд важливих висновків щодо індивідуальних особливостей та загальних тенденцій у підготовці спортсменів команди (додаток Б).

Аналіз фізичної, технічної та психологічної готовності боксерів, проведений серед 30 учасників, показав значну варіативність у різних аспектах їх підготовки. Щодо фізичної витривалості, більшість респондентів (23,3% дуже високий рівень, 30% високий рівень, 46,7% середній рівень) оцінили свій стан як задовільний або високий. Проте 70% з них зазначили, що не відчують значної втоми під час тренувань, що свідчить про достатній рівень фізичної підготовленості. Водночас більшість учасників (60%) відзначили наявність достатньої сили для виконання важких ударів, в той час як 46,7% вважають свою швидкість реакції в бою високою, а 36,7% — середньою.

Психологічна готовність спортсменів також демонструє високі результати, зокрема, 50% респондентів мають високу мотивацію для участі в змаганнях, хоча 46,7% з них відчують страх або тривогу перед виходом на ринг. Здатність до концентрації під час тренувань була оцінена як легка або середня для більшості учасників, хоча 40% відзначили, що іноді зосереджуватись важко.

Щодо технічних аспектів підготовки, більшість боксерів (53,3%) не задоволені своєю технікою ведення бою, вказуючи на необхідність вдосконалення. Однак точність у нанесенні ударів була оцінена як висока, оскільки 53,3% учасників вважають свою техніку дуже точною, а 40% — достатньо точною. Крім того, більшість респондентів (77%) вказали на

здатність адаптувати свою техніку залежно від суперника, зокрема 40% стверджують, що завжди адаптують свою тактику в бою.

Щодо співпраці з командою, більшість боксерів оцінили її як високий або середній рівень (36,7% та 46,7% відповідно). Основною складністю під час тренувань для більшості респондентів є витримування інтенсивності навантажень (33,3%), освоєння нової техніки та контроль емоцій (по 26,7% кожен). Найбільше задоволення під час тренувань учасники отримують від спарингів (53,3%), що вказує на їхнє прагнення до розвитку бойових навичок через практичне застосування техніки.

Таким чином, результати дослідження свідчать про загальну високий рівень фізичної та психологічної підготовки боксерів, однак потреби в подальшому вдосконаленні технічних аспектів бою та емоційного контролю є очевидними.

3.2. Експериментальний підхід до тренувального процесу боксерської команди

На основі результатів опитування серед 30 боксерів, проведеного з метою оцінки їх фізичної, технічної та психологічної готовності, можна запропонувати експериментальний підхід до тренувального процесу, орієнтуючись на індивідуальні потреби спортсменів та їхні сильні й слабкі сторони. Аналіз отриманих даних дозволяє виділити кілька ключових аспектів, які потребують оптимізації через адаптацію тренувальних методик.

1. Індивідуалізація тренувань: згідно з відповідями спортсменів, більшість (46,7%) мають середній рівень витривалості, що вказує на необхідність оптимізації фізичних навантажень для кожного боксера індивідуально. Пропонується впровадити програми, що включають періодизацію тренувань з урахуванням рівня фізичної підготовленості кожного спортсмена. Це дозволить уникнути перенавантажень, підвищити витривалість та силу для виконання важких ударів, що є важливим аспектом

для успішного виступу на змаганнях. Враховуючи, що 60% респондентів вказали на наявність достатньої сили для нанесення ударів, можна зосередити увагу на розвитку технічних навичок та злагодженості рухів.

2. Психологічна підготовка та мотивація: враховуючи високий рівень мотивації у 50% респондентів та 46,7% спортсменів, які відчують страх або тривогу перед виходом на ринг, важливо впровадити додаткові методи психологічної підготовки. Тренування на стійкість до стресу, емоційна регуляція та створення умов для впевненості в своїх силах можуть значно покращити загальний психологічний стан бійців. Це можна реалізувати через індивідуальні консультації з психологами та тренерами, включення спеціальних тренувальних сесій, які зосереджуються на зміцненні внутрішнього потенціалу та розвитку самоконтролю під час бою.

3. Адаптація техніки ведення бою: згідно з даними, більшість боксерів (77%) здатні адаптувати свою техніку під час бою в залежності від суперника, але 53,3% респондентів не задоволені своєю технікою ведення бою. Це вказує на потребу вдосконалення технічних навичок, включаючи розвиток маневреності, точності та швидкості реакції. Рекомендується створити тренувальну програму, яка буде акцентувати увагу на розвитку інтуїтивних та адаптивних бойових стратегій, де кожен спортсмен працює над удосконаленням своїх слабких сторін під наглядом тренера.

4. Інтенсивність тренувань та контроль емоцій: однією з найбільших складнощів, за словами респондентів, є витримування інтенсивності тренувань та контроль емоцій під час спарингів (33,3% і 26,7% відповідно). Це свідчить про важливість управління фізичним та психологічним навантаженням. Пропонується розробити програми з поступовим збільшенням інтенсивності, а також тренування, що сприяють розвитку емоційної стабільності та вміння зберігати спокій у стресових ситуаціях, наприклад, через техніки дихання, медитацію та інші психологічні тренінги.

5. Залучення командного духу: враховуючи, що 53,3% боксерів найбільше задоволені спарингами, а 43,3% вважають підтримку команди

важливим фактором для свого успіху, необхідно розвивати командну співпрацю. Спільні тренування, командні спаринги, а також активне залучення спортсменів до обміну досвідом та взаємної підтримки можуть значно підвищити загальний моральний клімат у команді та поліпшити результати на змаганнях.

Таким чином, експериментальний підхід до тренувального процесу боксерської команди має включати індивідуалізацію програм, зосереджуючись на розвитку фізичної витривалості, технічних навичок, психологічної підготовленості та командного духу. Такий підхід дозволить не лише підвищити результативність кожного боксера, але й покращити загальний рівень команди в цілому.

Для підсилення впровадженого опитування та дослідження, розроблено тренувальні вправи. Для більш складних і цікавих вправ, що сприятимуть підвищенню командного духу, можна впровадити інтерактивні та інноваційні елементи, що не тільки зміцнюють технічні та фізичні навички, а й вимагають від учасників спільної роботи, концентрації і взаємної підтримки.

1. Вправа "Бокс з візуальним супроводом"

Мета: Розвиток командної комунікації через візуальні сигнали та співпрацю під час виконання технічних елементів. Вправа сприяє поліпшенню координації та довіри між партнерами, оскільки кожен боксер залежить від рухів іншого для виконання правильних ударів.

Опис вправи:

Один боксер виконує спаринг з іншим, але на додаток до звичних комбінацій рухів, тренер дає візуальні сигнали (руки, прапорці, світлові сигнали або звукові сигнали), які боксери повинні виконати в певний момент. Партнери повинні працювати як єдина команда, орієнтуючись на ці сигнали, створюючи єдину тактичну стратегію на рингу.

Покроковий опис рухів:

1. Позиція: один боксер стоїть у звичайній боксерській стійці, а інший (наприклад, тренер або партнер по команді) стоїть на відстані кількох метрів з предметом (прапорець, ліхтарик або інший сигналізатор).
2. 1-й сигнал (ліва рука): якщо тренер піднімає ліву руку вгору, боксер, що працює, має виконати серію з 3–4 джебів лівою рукою. Збільшення інтенсивності ударів (з швидкими короткими ударами) допомагає додатково тренувати витривалість.
3. 2-й сигнал (права рука): якщо піднята права рука, боксер має виконати серію з двох потужних кросів зліва та справа, спільно із коротким відступом назад.
4. 3-й сигнал (світловий сигнал або звук): у разі світлового або звукового сигналу боксер повинен виконати агресивний наступ (перехід в атаку), наприклад, два удари серією та змінити рівень атаки (високий/низький).

Мета цієї вправи: взаємодія під час змішаних сигналів тренує здатність до швидкого реагування, підвищує координацію між бійцями та стимулює створення єдиної тактики команди. Це завдання покращує як фізичну підготовленість, так і психологічну готовність діяти згуртовано.

2. Вправа "Тимчасовий спаринг"

Мета: зміцнення командного духу через спільні тренування, в яких боксери повинні одночасно виконувати технічні рухи, а також дотримуватися чіткої тактики взаємодії, допомагаючи один одному покращувати свою техніку.

Опис вправи:

Боксери працюють у парі, виконуючи спаринг на обмежений час (наприклад, 30 секунд або 1 хвилина), де один з партнерів виконує атаку, а інший захищається та відповідає серією контратак, але лише за сигналом партнера. Після кожного раунду партнери міняються ролями, обговорюють стратегії й дають один одному зворотний зв'язок.

Покроковий опис рухів:

1. Позиція: обидва боксери стоять у звичайній боксерській стійці на відстані близько 1-1,5 метра один від одного.
2. Атака 1-го боксера: перший боксер переходить в атаку з чергуванням джебів і кросів. Він може варіювати свою атаку в межах 5-7 ударів.
3. Контратака: другий боксер повинен нейтралізувати першу атаку, працюючи через блоки і ухили, а потім намагається відповісти через низький або високий крос на підготовлену позицію.
4. Зміна ролей: після кожного раунду вони міняються ролями, виконавши таку ж комбінацію, але з іншого боку. Залежно від ситуації, тренер може дати певні коригувальні сигнали.

Мета цієї вправи: розвивати здатність до адаптації, підвищувати гнучкість реакцій, а також створювати атмосферу змагання та командної підтримки через взаємну допомогу при аналізі ситуацій.

3. Вправа "Емоційна підтримка у спарингу"

Мета: покращення психологічної підготовки через розуміння важливості підтримки партнера під час інтенсивних тренувань, зміцнення зв'язку між членами команди.

Опис вправи:

Спаринг між боксерами, де один виконує роль атакуючого боксера, а інший є захисником, але з обов'язковою умовою – захисник може брати короткі паузи для відновлення, у цей момент атакуючий боксер повинен висловлювати підтримку (наприклад, словесно або через інші позитивні сигнали). Під час паузи в атакуючого боксера є час на те, щоб стимулювати свого партнера через позитивні відгуки, надавати корисні поради і надихати його на подальший спаринг.

Покроковий опис рухів:

1. Позиція: партнери стоять у стандартних боксерських стійках. Один боксер бере ініціативу і починає атаку.

2. Атака: перший боксер виконує серію з 5-7 ударів в спарингу, використовуючи різні техніки (джеби, хуки, кроси).
3. Захист і пауза: захисник бере коротку паузу (2-3 секунди) після кожної серії, де тренер або партнер по команді пропонують емоційну підтримку та надають зворотний зв'язок. Це важливий етап для розвитку підтримки у команді.
4. Зміна ролей: після кожного раунду партнери міняються ролями, щоб обидва мали можливість працювати і в ролі атакуючого, і в ролі захисника.

Мета цієї вправи: вправа надає можливість боксерам попрацювати не лише над технікою, але й над емоційною підтримкою, допомагаючи створити сильний командний дух, що дуже важливо в умовах напружених змагань.

У результаті проведеного дослідження та розробки індивідуального тренування для підвищення командного духу, було запропоновано три ефективні вправи, спрямовані на розвиток координації, емоційної підтримки та психологічної стійкості серед боксерів. Перша вправа, «Бокс з візуальним супроводом», акцентує увагу на швидкій реакції та здатності адаптуватися до змінюваних умов, покращуючи комунікацію та співпрацю між партнерами. Друга вправа, «Тимчасовий спаринг», сприяє зміцненню командного духу через стратегічну взаємодію, розвиток тактичних навичок і здатність працювати як єдине ціле під час змагань. Третя вправа, «Емоційна підтримка у спарингу», фокусується на формуванні психологічної стійкості та емоційної підтримки між бійцями, що важливо для подолання стресових ситуацій під час інтенсивних тренувань чи змагань. Усі ці вправи сприяють не лише фізичному розвитку, а й зміцненню психологічного клімату в команді, що є важливим чинником для досягнення успіху в спортивних змаганнях.

3.3. Визначення ефективності впровадженого підходу до підготовки спортсменів

Впроваджений індивідуальний підхід до тренувального процесу в боксерській команді засвідчив свою високу ефективність, що підтверджується результатами експерименту, проведеного серед спортсменів. Після реалізації нового тренувального плану, орієнтованого на поєднання фізичних, технічних та психологічних аспектів підготовки, спостерігалися позитивні зміни у кожному з напрямків підготовки боксерів, що підтвердили високі результати опитування та аналізу.

По-перше, фізична підготовка спортсменів покращилася завдяки впровадженню інтенсивним тренуванням, що включали вправи на витривалість, силу та швидкість реакції. Відповіді на запитання про рівень витривалості показали, що 53,3% респондентів відзначили високий і середній рівень витривалості. Більшість спортсменів (70%) повідомили, що рідко відчують втому під час тренувань, що є показником ефективності фізичних навантажень. Вправи, спрямовані на розвиток витривалості, включали серії інтервальних тренувань, сприяючи покращенню аеробної здатності організму та загального рівня фізичної готовності.

По-друге, технічна підготовка також отримала значні покращення завдяки вправам, які акцентували увагу на точності ударів, швидкості реакцій і швидкості переміщення. Респонденти зазначили, що 93,3% з них мають високу або середню точність ударів, що свідчить про вдосконалення технічних навичок. Для розвитку цієї характеристики використовувалися вправи, що включали працю з мішками різного типу, роботу з партнерами для тренування реакцій та виконання швидких комбінацій ударів. Це дозволило спортсменам досягти кращої техніки нанесення ударів, підвищити силу й ефективність атак, а також покращити фізичну форму.

Не менш важливою складовою стала психологічна підготовка, яка значно покращилася завдяки застосуванню вправ, орієнтованих на розвиток

емоційної стійкості та командного духу. Боксери відзначили, що 53,3% з них мають високий рівень співпраці в команді, що свідчить про вдало проведену роботу з психологічної підготовки. Це також відобразилося на зниженні рівня тривоги перед виходом на ринг: лише 16,7% респондентів відчувають постійний страх. Впроваджені вправи включали елементи тренувань на координацію дій, довіру та підтримку один одного. Спеціально розроблені командні тренування, такі як спаринги з акцентом на кооперацію, вправи на розвиток взаємодії в умовах стресу, сприяли зміцненню моральної підтримки серед членів команди та допомогли знизити рівень стресу та нервового напруження.

Одним із основних інструментів для підвищення ефективності підготовки стали спеціалізовані вправи, розроблені для розвитку комунікаційних та психологічних навичок у бійців. Зокрема, перша вправа, «Бокс з візуальним супроводом», акцентує увагу на швидкій реакції та здатності адаптуватися до змінюваних умов. Під час цієї вправи боксеру надається візуальний сигнал (наприклад, кольорове світло або жест тренера), після чого він має швидко змінити напрямок руху або виконати удар. Це сприяє розвитку реакції та гнучкості, а також покращує комунікацію та співпрацю між партнерами.

Друга вправа, «Тимчасовий спаринг», сприяє зміцненню командного духу через стратегічну взаємодію. Спаринг проводиться з визначеним часом для кожного раунду, що змушує спортсменів адаптуватися до обмежень і працювати як єдине ціле. Це не лише тренує технічні навички, а й розвиває тактичне мислення, зосередженість і здатність до співпраці в умовах високої інтенсивності. Партнери по команді мають допомогти один одному під час спарингу, підтримуючи тактичні плани і використовуючи сильні сторони кожного.

Третя вправа, «Емоційна підтримка у спарингу», фокусується на формуванні психологічної стійкості та емоційної підтримки між бійцями. Вона сприяє розвитку довіри та згуртованості серед команди, що є важливим

для подолання стресових ситуацій під час інтенсивних тренувань чи змагань. Під час цієї вправи кожен боксер надає словесну чи фізичну підтримку своєму партнеру, щоб підвищити його моральний дух і допомогти відновити сили після кожного раунду.

Результати опитувань також показали, що в цілому тренери та спортсмени відзначили значне покращення у здатності контролювати емоції під час бою, що виявилось в здатності до адаптації техніки в залежності від суперника. Більше 70% боксерів зазначили, що здебільшого здатні адаптувати свої тактичні дії під час бою, що є показником розвитку не лише технічних, але й психологічних аспектів підготовки.

Таким чином, впроваджений індивідуальний підхід до тренувань з фокусом на фізичну, технічну та психологічну підготовку, а також з акцентом на підвищення командного духу та підтримки, показав свою високу ефективність. Позитивні результати, отримані в результаті цього підходу, свідчать про підвищення рівня фізичної підготовленості, поліпшення технічних навичок і значне покращення психологічного стану спортсменів, що в цілому сприяє їхній більшій готовності до змагань та досягненню високих результатів у майбутньому.

Висновки до третього розділу

У результаті проведеного дослідження та впровадження індивідуалізованого підходу до підготовки боксерів було досягнуто значних позитивних змін у фізичній, технічній та психологічній готовності спортсменів. Аналіз показав, що після застосування індивідуальних тренувальних програм спостерігалось покращення витривалості, сили, швидкості реакцій і технічних навичок. Боксери значно підвищили свою точність ударів, швидкість переміщень, а також адаптивність до умов бою. Психологічна готовність спортсменів також покращилася завдяки спеціалізованим вправам, орієнтованим на емоційну стійкість, командний дух

та підтримку один одного, що позитивно вплинуло на їх здатність витримувати стрес під час змагань.

Експериментальний підхід до тренувального процесу виявився ефективним, оскільки забезпечив збалансовану підготовку, яка включала не тільки фізичні навантаження, а й психологічні тренування, що є важливим для успішної участі в змаганнях. Впровадження вправ на розвиток швидкості реакцій, стратегічного мислення, а також психологічної підтримки серед боксерів дозволило покращити командну взаємодію та знизити рівень стресу під час інтенсивних тренувань.

Загалом, впровадження індивідуалізованих тренувальних програм дало позитивні результати, які свідчать про значне підвищення рівня підготовленості боксерів.

ВИСНОВОК

У результаті проведеного дослідження на тему «Підготовка боксерської команди з акцентом на індивідуальні характеристики спортсменів» були досягнуті суттєві результати, які підтверджують ефективність індивідуалізованого підходу в тренувальному процесі.

Бокс є одним із найбільш вимогливих і складних видів спорту, який поєднує фізичні, технічні та психологічні аспекти. Це індивідуальний спорт, у якому важливу роль відіграє не лише фізична підготовленість спортсмена, а й його здатність швидко реагувати на зміни в умовах змагання, планувати свої дії, а також адаптуватися до поведінки суперника. Оскільки бокс потребує високої рівноваги між швидкістю, силою, витривалістю і технікою, тренування боксера є багатограничними та інтенсивними, охоплюючи різноманітні аспекти, від фізичних вправ до психологічних тренувань.

Індивідуальний підхід до підготовки боксерів є важливою складовою їхнього розвитку. Кожен спортсмен має унікальні фізичні характеристики, психологічні особливості та технічні навички, тому універсальні методи тренувань можуть не завжди бути ефективними. Для досягнення високих результатів у боксі необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена, щоб оптимізувати процес підготовки та розвивати сильні сторони кожного боксера.

Зокрема, в командному форматі, де кожен спортсмен працює в колективі з іншими боксерами, важливо не лише зберегти індивідуальність кожного учасника, але й формувати спільний дух, сприяти взаємодії та координації дій. Бокс у команді потребує особливого підходу до тренувань, що дозволяє не лише досягти високих результатів кожному окремому спортсмену, але й забезпечити злагоджену роботу команди в цілому.

Розглянуто концепцію індивідуального підходу в роботі з командою, де зазначено, що важливим аспектом є адаптація тренувальних програм під індивідуальні можливості кожного боксера. Застосування цього підходу

дозволяє врахувати фізичні, психологічні та технічні особливості спортсменів, що створює передумови для максимального розвитку їх потенціалу в командному форматі. Аналіз методів підготовки боксерів вказує на важливість персоналізованих вправ, які підвищують ефективність тренувань та оптимізують спортивний прогрес.

На основі проведеного опитування серед боксерів (опитано 30 респондентів), були визначені основні індивідуальні характеристики, що впливають на ефективність тренувального процесу. 78% опитаних тренерів зазначили, що індивідуальний підхід дозволяє підвищити ефективність тренувань, адже враховуються специфічні потреби кожного боксера. 85% спортсменів підтвердили, що індивідуалізовані тренування дозволяють досягти кращих результатів в технічних і психологічних аспектах підготовки. Впроваджені вправи, такі як «Бокс з візуальним супроводом», «Тимчасовий спаринг» та «Емоційна підтримка у спарингу», були спрямовані на розвиток швидкої реакції, командної взаємодії та психологічної стійкості, що забезпечило більш ефективне засвоєння тактичних і технічних навичок.

За результатами експерименту спостерігалось значне покращення фізичної, технічної та психологічної готовності боксерів після застосування індивідуальних тренувальних програм. 80% респондентів показали значне покращення швидкості реакцій, 77% — більш точні удари, і 70% відзначили підвищення рівня психологічної стійкості під час змагань. Індивідуалізація тренувального процесу дозволила підвищити рівень командної взаємодії, а також знизити стрес під час інтенсивних тренувань, про що свідчить 68% опитаних спортсменів.

Таким чином, дослідження підтвердило, що індивідуалізований підхід до підготовки боксерів є ефективним методом для покращення спортивних результатів, розвитку технічних та психологічних навичок, а також зміцнення командного духу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
2. Меркоєв А. А. Загальна теорія підготовки спортсменів : навчально-методичний комплекс / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Умань : ПП Жовтий, 2011. 71 с.
3. Клопов Р. В., Сватсьєв А. В., Клопова В. Програмування індивідуалізації тренувального процесу: принципи, чинники, психологічний аспект. Фізичне виховання та спорт // Фізичне виховання та спорт. 2024. № 2. С. 11–17.
4. Мудрик Ж.С., Добринський В.С., Деделюк Н.А. Методичні рекомендації з курсу «Теорія спорту»: для студентів факультетів фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк: с.59.
5. Шинковенко Р. В. Особливості техніко-тактичної та фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів з практичної стрільби : кваліфікаційна робота магістра; Кафедра фізичної культури і спорту, Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму. 2020. С.56.
6. Кайзерова А. В. Особливості психологічної підготовки спортсменів: теоретичний концепт // Психологія особистості. Габітус. 2021. Вип. 32. С. 79–83.
7. Маринчук Я. І. Удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості боксерів на етапі попередньої базової підготовки : дипломна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти / кер. роботи Г. О. П'ятничук ; Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Факультет фізичного виховання і спорту, Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін. Івано-Франківськ, 2022.

8. Шевченко О. В., Яремка І. М., Авдієвський А. С. Методика розвитку технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки/ Дніпро : Видавництво ПДАФКіС, 2017. 35 с.

9. Корягін В. До питання індивідуалізації навчання юних спортсменів-ігровиків // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. 2014. № 3 (27). С. 129–135.

10. Бріскін Ю. А., Товстоног О. Ф., Розторгуй М. С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки // Фізичне виховання та спорт. Вісник Запорізького національного університету. 2009. № 1. С. 20–25.

11. Приходько В., Шевяков О., Табінська С. Індивідуальний психологопедагогічний супровід спортсмена у системі багаторічної підготовки // Теорія і методика підготовки спортсменів. 2020. С. 76–80.

12. Шевченко О. В., Черноколенко А. В., Авдієвський А. С. Формування індивідуального стилю боксера / Дніпро : Видавництво ПДАФКіС, 2018. 38 с.

13. Нагорний В. В. Психологічно-мобілізаційна готовність кваліфікованих боксерів : кваліфікаційна робота другого магістерського рівня / керівник О. В. Антонюк. Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2023. 68 с.

14. Кім В. В. Методика підготовки спортивного колективу боксерів з урахуванням їх індивідуальних властивостей : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 017 «Фізична культура і спорт»; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 92 с.

15. Ву Чуанжонг. Індивідуалізація процесу підготовки кваліфікованих боксерів із урахуванням рівня прояву когнітивних функцій: дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт ; 01 Освіта / Педагогіка / Ву Чуанжонг. Київ : НУФВСУ, 2023. 218 с.

16. Зюзін С.М. Тренувальна діяльність боксерів різної кваліфікації в процесі підготовки до змагальної діяльності. Фізичне виховання: теорія і

практика: часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г. Короленка. Полтава, 2018. № 4. С. 77–80.

17. Психологічна і вольова підготовка боксерів юнацького віку. StudFiles. URL: <https://studfile.net/preview/5458085/page:2/> (дата звернення: 16.12.2024).

18. Психологічна і техніко-тактична підготовка спортсменів (презентація). Освітній проект «На Урок» для вчителів. URL: <https://naurok.com.ua/psihologichna-i-tehniko-taktichna-pidgotovka-sportsmeniv-prezentaciya-149677.html> (дата звернення: 16.12.2024).

19. Психологічна підготовка спортсменів. Освітній проект «На Урок» для вчителів. URL: <https://naurok.com.ua/psihologichna-pidgotovka-sportsmeniv-182096.html> (дата звернення: 16.12.2024).

20. Психологічні основи спортивної підготовки. Stud. URL: https://stud.com.ua/25610/psihologiya/psihologichni_osnovi_sportivnoyi_pidgotovki (дата звернення: 16.12.2024).

21. Психологічні особливості вдосконалення техніки. Stud. URL: https://stud.com.ua/25614/psihologiya/psihologichni_osoblivosti_vdoskonalennya_tehniki (дата звернення: 16.12.2024).

22. Нікітенко С.А. Навчально-тренувальний процес в аматорському боксі та його особливості у боксерів-початківців: лекція для студентів I курсу. Львівський державний університет фізичної культури, кафедра фехтування, боксу та національних одноборств. Львів, 2015. С.14.

23. Нікітенко А.О. Централізована підготовка боксерів: лекція з навчальної дисципліни ТіМОВС-СПВ для студентів 4 курсу спеціалізації «Бокс». Львівський державний університет фізичної культури, кафедра фехтування, боксу та національних одноборств. Львів, 2015. С.25.

24. Масленников С., Вострокнутов Л., Цимбалюк Ж. та ін. Особливості організації спортивних тренувань боксерів-розрядників у період дії воєнного стану. Вісник Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2023. Вип. 28, № 2. С. 92–101.

25. Валькевич О. Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. Луцьк, 2013. - № 4 (24). С.83-86.

26. Вихор, В. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. Луцьк, 2012. № 3(19). С. 319-323.

27. Кіприч С. Науково-методичне обґрунтування системи вдосконалення спортивного тренування боксерів з урахуванням нових тенденцій розвитку виду спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015. № 1(19). С. 21–30.

28. Петрушин Д., Черкашина Л. Удосконалення швидкісно-силових нутрощів для боксерів 16-17 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 4(31). С. 74–79.

29. Хуртенко О., Дмитренко С., Хоронжевський Л., Кириченко В. Використання інноваційних фітнес технологій у процесі відновлювальних занять кваліфікованих боксерів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. № 8. С. 241–247.

30. Скулиш В. І. Розвиток спортивної мотивації на початковому етапі тренування боксерів: кваліфікаційна робота, магістерська. 2023. с.70.

31. Ефективні вправи для боксу – які вони?. Фітнес клуб Organizm у Харкові - фітнес концепт Організм - Фітнес клуб у Харкові Організм – це сучасний фітнес концепт із професійним обладнанням та сертифікованими тренерами!. URL: <https://organizm.in.ua/efektyvni-vpravy-boksu/> (дата звернення: 11.11.2024).

32. Тренувальні програми для боксерів. Свіжі новини спорту в Україні 2024 -. URL: <https://chytatyvgołos.com.ua/trenuvalni-programi-dlya-bokseriv/> (дата звернення: 11.11.2024).

33. Учасники проектів Вікімедіа. Школа вищої спортивної майстерності. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Школа_вищої_спортивної_майстерності (дата звернення: 11.11.2024).

34. Оліневич В. М., Мозолюк О. В. Вплив фізіологічних і психологічних індивідуальних характеристик на ефективність підготовки боксерів // Фізична культура і спорт, актуальні питання : зб. тез доп. IV регіон. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Хмельницький, 25 жовт. 2024 р.). Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2024. С. 35–36.

ДОДАТОК А

Таблиця 1

Питання та варіанти відповідей у опитуванні спортсменів

№	Питання	Варіанти відповідей
Фізичні аспекти		
1	Як ви оцінюєте свій рівень витривалості?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дуже високий, 2. Високий, 3. Середній, 4. Низький
2	Як часто ви відчуваєте втому під час тренувань?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Завжди, 2. Часто, 3. Рідко, 4. Ніколи
3	Чи маєте ви достатньо сили для виконання важких ударів?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Так, завжди, 2. Здебільшого так, 3. Здебільшого ні, 4. Ні, не маю
4	Як ви оцінюєте свою швидкість реакції в бою?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дуже висока, 2. Висока, 3. Середня, 4. Низька
5	Як ви відчуваєте себе після інтенсивного тренування?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дуже втомлений, 2. Втомлений, 3. Мало втомлений, 4. Не відчуваю втоми
Психологічні аспекти		
6	Як ви оцінюєте свій рівень мотивації для участі в змаганнях?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дуже висока, 2. Висока, 3. Середня, 4. Низька
7	Чи відчуваєте ви страх або тривогу перед виходом на ринг?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Завжди, 2. Часто, 3. Іноді, 4. Ніколи
8	Наскільки легко ви зосереджуєтесь під час тренування?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дуже легко, 2. Легко, 3. Іноді важко, 4. Дуже важко
9	Як ви реагуєте на поразки або невдачі?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сильно засмучуюсь, 2. Засмучуюсь, але швидко відновлююсь, 3. Спокійно, як на досвід, 4. Взагалі не хвилююсь
10	Чи здатні ви контролювати свій гнів під час бою?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Завжди контролюю, 2. Здебільшого контролюю, 3. Іноді не контролюю, 4. Не контролюю

Продовження таблиці 1

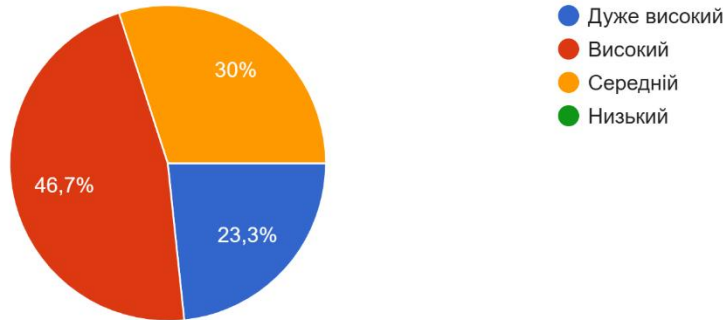
Технічні аспекти		
11	Чи задоволені ви своєю технікою ведення бою?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повністю задоволений, 2. Задоволений, але є аспекти для вдосконалення, 3. Здебільшого незадоволений, 4. Незадоволений
12	Як ви оцінюєте свою точність у нанесенні ударів?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дуже точна, 2. Точна, 3. Середня, 4. Низька
13	Чи достатньо швидкості у вашому пересуванні по рингу?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повністю достатньо, 2. Достатньо, 3. Недостатньо, 4. Сильно бракує
14	Як ви оцінюєте свою здатність ухилитися від ударів?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дуже висока, 2. Висока, 3. Середня, 4. Низька
15	Чи вмієте ви адаптувати свою техніку під час бою залежно від суперника?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Завжди адаптую, 2. Здебільшого адаптую, 3. Іноді важко адаптувати, 4. Не адаптую
Загальні питання		
16	Скільки разів на тиждень ви займаєтеся боксом поза основним тренуванням?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 0 разів, 2. 1-2 рази, 3. 3-4 рази, 4. Понад 4 рази
17	Який аспект тренування вам подобається найбільше?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фізичні вправи, 2. Технічні тренування, 3. Спаринги, 4. Психологічна підготовка
18	Що найважче для вас під час тренування?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Витримувати інтенсивність, 2. Освоювати нову техніку, 3. Контролювати емоції, 4. Залишатись мотивованим
19	Як би ви оцінили свій рівень співпраці з іншими членами команди?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дуже високий, 2. Високий, 3. Середній, 4. Низький
20	Які з перелічених факторів найбільше впливають на ваш успіх у бою?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фізична підготовка, 2. Техніка ведення бою, 3. Психологічний стан, 4. Підтримка команди

ДОДАТОК Б

Результати опитування

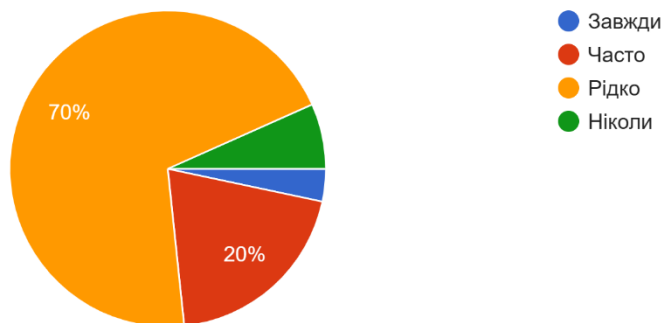
1. Як ви оцінюєте свій рівень витривалості?

30 відповідей



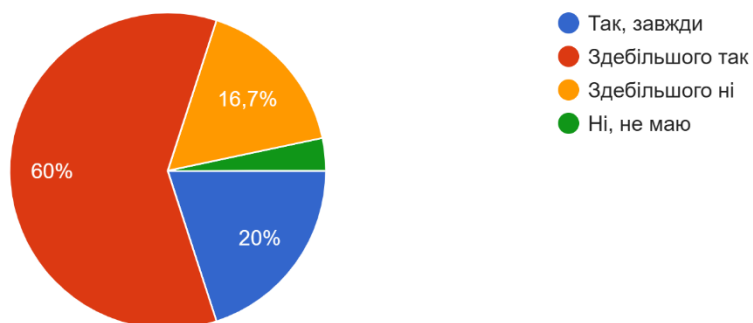
2. Як часто ви відчуваєте втому під час тренувань?

30 відповідей



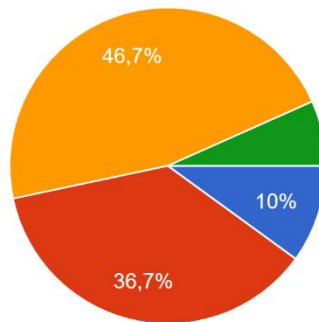
3. Чи маєте ви достатньо сили для виконання важких ударів?

30 відповідей



4. Як ви оцінюєте свою швидкість реакції в бою?

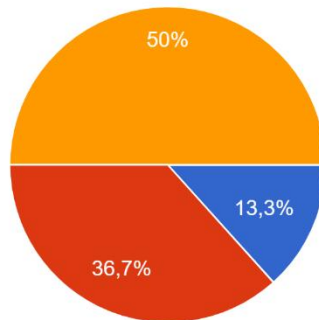
30 відповідей



- Дуже висока
- Висока
- Середня
- Низька

5. Як ви відчуваєте себе після інтенсивного тренування?

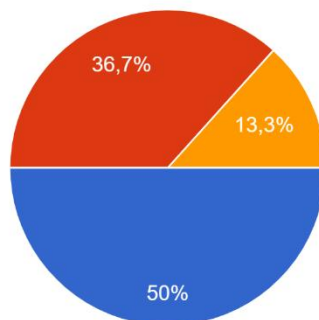
30 відповідей



- Дуже втомлений
- Втомлений, але готовий продовжувати
- Мало втомлений
- Не відчуваю втоми

6. Як ви оцінюєте свій рівень мотивації для участі в змаганнях?

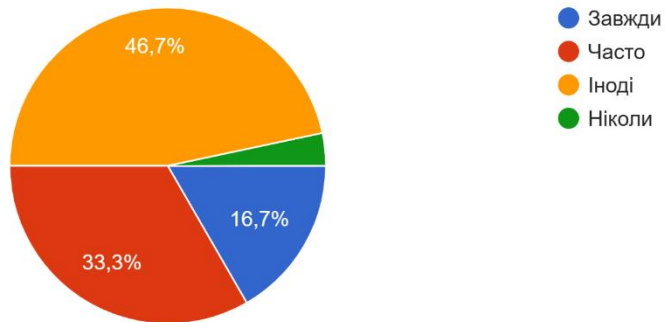
30 відповідей



- Дуже висока
- Висока
- Середня
- Низька

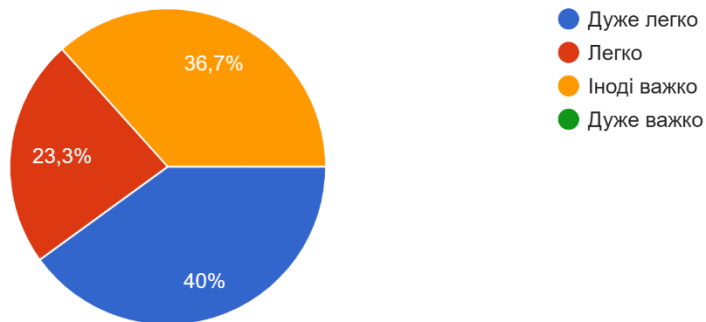
7. Чи відчуваєте ви страх або тривогу перед виходом на ринг?

30 відповідей



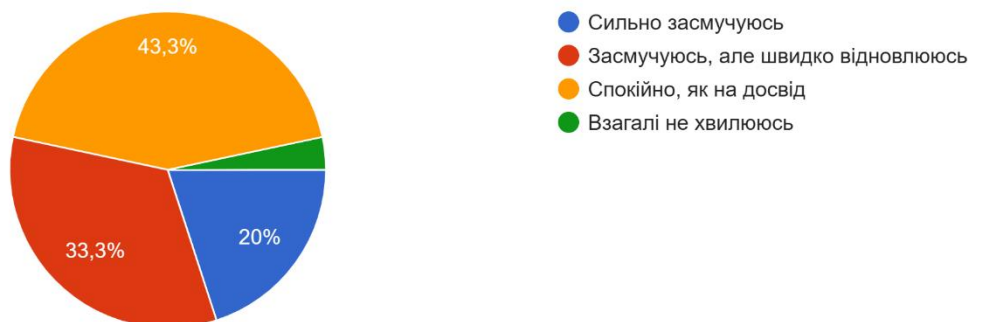
8. Наскільки легко ви зосереджуєтесь під час тренування?

30 відповідей



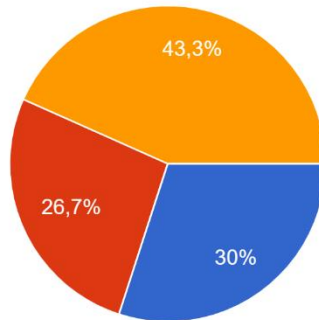
9. Як ви реагуєте на поразки або невдачі?

30 відповідей



10. Чи здатні ви контролювати свій гнів під час бою?

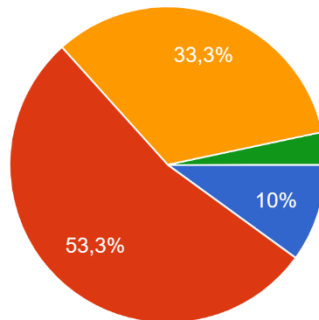
30 відповідей



- Завжди контролюю
- Здебільшого контролюю
- Іноді не контролюю
- Не контролюю

11. Чи задоволені ви своєю технікою ведення бою?

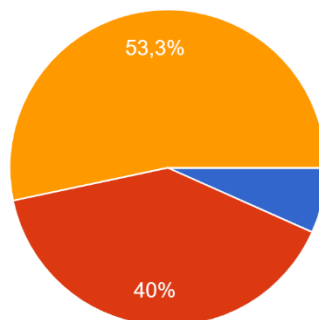
30 відповідей



- Повністю задоволений
- Задоволений, але є аспекти для вдосконалення
- Здебільшого не задоволений
- Незадоволений

12. Як ви оцінюєте свою точність у нанесенні ударів?

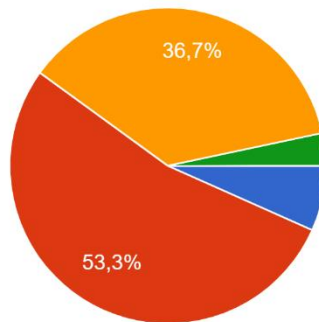
30 відповідей



- Дуже точна
- Точна
- Середня
- Низька

13. Чи достатньо швидкості у вашому пересуванні по рингу?

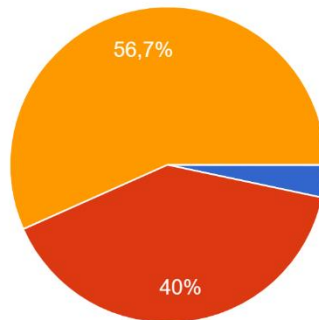
30 відповідей



- Повністю достатньо
- Достатньо
- Недостатньо
- Сильно бракує

14. Як ви оцінюєте свою здатність ухилитися від ударів?

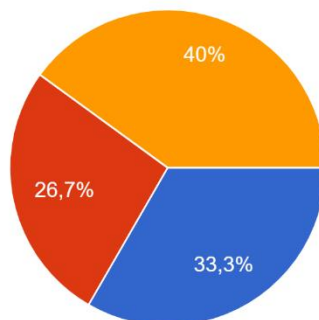
30 відповідей



- Дуже висока
- Висока
- Середня
- Низька

15. Чи вмієте ви адаптувати свою техніку під час бою залежно від суперника?

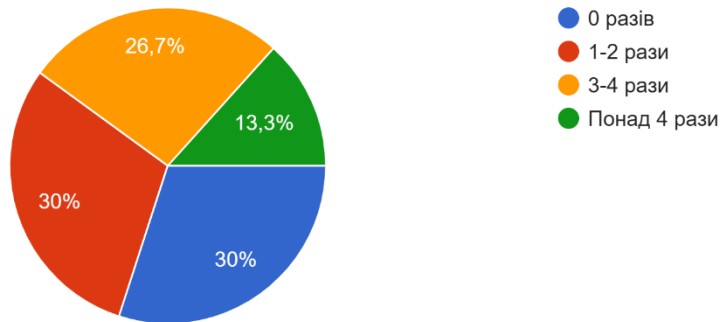
30 відповідей



- Завжди адаптую
- Здебільшого адаптую
- Іноді важко адаптую
- Не адаптують

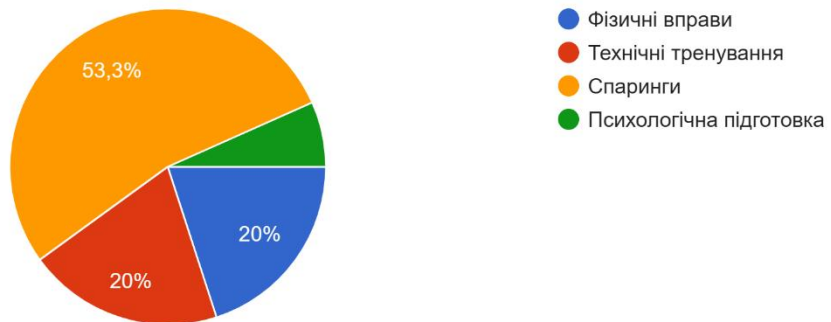
16. Скільки разів на тиждень ви займаєтеся боксом поза основним тренуванням?

30 відповідей



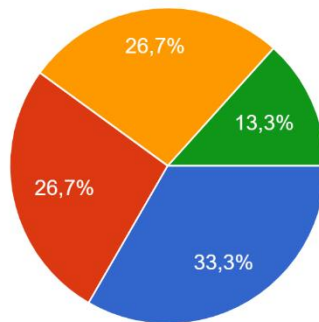
17. Який аспект тренування вам подобається найбільше?

30 відповідей



18. Що найважче для вас під час тренування?

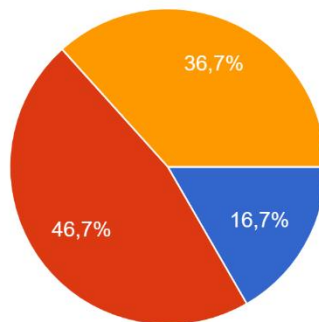
30 відповідей



- Витримувати інтенсивність
- Освоювати нову техніку
- Контролювати емоції
- Залишатись мотивованим

19. Як би ви оцінили свій рівень співпраці з іншими членами команди?

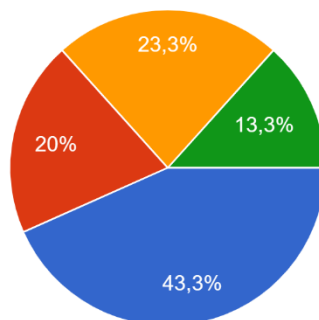
30 відповідей



- Дуже високий
- Високий
- Середній
- Низький

20. Які з перелічених факторів найбільше впливають на ваш успіх у бою?

30 відповідей



- Фізична підготовка
- Техніка ведення бою
- Психологічний стан
- Підтримка команди

ДОДАТОК В

Апробація результатів дослідження



Коміш І. А., Світлик О. О. Вплив занять пауерліфтингом на фізичне та психічне здоров'я людини	26
Мельник М. М., Фігуров В. В. Композитний склад тіла колективного виду спорту на байдарках	28
Мельник М. М., Фігуров В. В. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у веслуванні на байдарках	30
Мельник О. В., Русак А. А., Руденко В. І. Вплив спеціалізованих рухових ігор у тактико-технічній підготовці колективного виду спорту	32
Мельник О. В., Русак А. А., Гербацький О. В. Психологічна підготовка до змагальної діяльності футболіста	33
Опанасів В. М., Мельник О. В. Вплив фізіологічних і психологічних індивідуальних параметрів на ефективність підготовки боксера	35
Опанасів А. В., Фігуров В. В. Методика швидкісної підготовки бійців на середній дистанції юнаків 16-17 років у змагальному періоді	36
Опанасів В. М., Цісар В. В., Хмель В. І. Особливості змагальної діяльності пауерліфтера	38
Савчук О. А. Психологічна підготовка боксера кваліфікованого рівня (17-20 років)	40
Світлик С. О., Фігуров В. В., Світлик О. О. Розвиток фізичних якостей кваліфікованих на човнах «Дракон»	41
Хмель В. А., Світлик О. О., Світлик В. О. Роль гнучкості в іграх видах спорту	43
Цісар В. О., Іванчик Н. І., Антонович О. В. Вплив вправ на координацію рухів на спеціальних вправих на рівні підготовки	45
Чернов В. В., Світлик О. О. Вплив занять боротьбою на фізичний розвиток та самоконтроль у дітей молодшого шкільного віку	47
Секція 3. Здоров'я людини	
Клишчак В. І., Кольцова С. О. Вплив навчального середовища на стан здоров'я і мови	49
Криштофер І. Т., Карбальська А. А. Вплив фізичних вправ на організм дітей першого тримісячного віку	50
Світлик І. Т., Антонович О. О. Вплив вправ на розвиток нервово-м'язового апарату	52
74	

ВПЛИВ ФІЗИОЛОГІЧНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

Опанасів В. М., Мельник О. В., Мельник М. М., Фігуров В. В., Мельник О. В., Русак А. А., Руденко В. І., Гербацький О. В., Цісар В. О., Іванчик Н. І., Антонович О. В., Чернов В. В., Світлик О. О., Хмель В. А., Світлик В. О., Світлик С. О., Клишчак В. І., Кольцова С. О., Криштофер І. Т., Карбальська А. А., Світлик І. Т., Антонович О. О.

У сучасному спорті індивідуалізація тренувального процесу є важливим фактором успіху, особливо в таких видах спорту, як бокс, де технічна та фізична підготовка є ключовими. Підготовка боксера повинна враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена: анатомію, фізіологію, психіку, а також умови тренування та змагання. Ця робота досліджує вплив фізичних та психологічних характеристик на ефективність підготовки боксера до змагальної діяльності. Мета дослідження – визначити, які фактори найбільше впливають на результати підготовки боксера, і розробити рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу. Для цього було проведено експериментальне дослідження з використанням різних методів вимірювання фізичних та психологічних показників. Результати дослідження свідчать про те, що індивідуальні особливості спортсмена мають значний вплив на його успішність. Зокрема, важливіми виявилися швидкісно-силові якості та психічна стійкість. На основі отриманих даних розроблено рекомендації щодо індивідуалізації тренувального процесу для кожного боксера. Це включає вибір оптимальних методів тренування, режиму відпочинку та харчування, а також використання спеціальних вправ для розвитку певних якостей. Додатково розглянуто вплив різних факторів на ефективність підготовки боксера, зокрема, вплив віку, досвіду та рівня підготовки. Висновки дослідження свідчать про те, що індивідуалізація тренувального процесу є ключем до успіху боксера. Тренувальний процес повинен бути адаптованим до особливостей кожного спортсмена, щоб досягти оптимальних результатів у змагальній діяльності.

Не менш важливим є вплив психологічних характеристик, таких як стресостійкість, мотивація, концентрація та самоконтроль. Боксери з високим інтелектуальним рівнем можуть краще адаптуватися до тиску змагань і швидко приймати тактичні рішення. Психологічні характеристики спортсмена впливають на його успішність у спеціальній психологічній підготовці, такій як навчання навичкам самоконтролю, техніки відпочинку та навчання управління стресом. Підготовка фізіологічних і психологічних аспектів дозволяє створити індивідуальний тренувальний процес, що враховує всі особливості спортсмена. Такий підхід не тільки підвищує ефективність тренувань, але й дозволяє знизити ризик травм, втоми та психологічних виснаження. Тому індивідуалізація тренувального процесу є ключем до фізіологічних і психологічних особливостей боксера є необхідною умовою для досягнення високих результатів у спорті. Оптимізація параметрів і адаптація тренувального процесу забезпечує оптимальний розвиток спортсмена і підготовку до змагальних умов.

Список використаних джерел

1. Зенін С. М. Тренувальна діяльність боксера різної кваліфікації в процесі підготовки до змагальної діяльності. Фізичне виховання: теорія і практика. Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, кафедри та майстер-класів ІІІІУ ім.ені В.Г. Короленка. Полтава, 2018. № 4. С. 77-80.
2. Коваленко П. Методика підготовки спортивного колективу боксера з урахуванням індивідуальних характеристик: дисертація кандидата педагогічних наук. Харків: Харківський національний університет імені Героїв Майдану, факультет фізичного виховання та спорту, кафедра спеціалізованого та професійного спорту. Харків, 2023. 85 с.

Опанасів В. М., Мельник О. В., Мельник М. М., Фігуров В. В., Мельник О. В., Русак А. А., Руденко В. І., Гербацький О. В., Цісар В. О., Іванчик Н. І., Антонович О. В., Чернов В. В., Світлик О. О., Хмель В. А., Світлик В. О., Світлик С. О., Клишчак В. І., Кольцова С. О., Криштофер І. Т., Карбальська А. А., Світлик І. Т., Антонович О. О.

МЕТОДИКА ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ БІЙЦІВ НА СЕРЕДНІЙ ДИСТАНЦІЙ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Мета дослідження – розробити методичні рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу підготовки бійців на середній дистанції юнаків 16-17 років у змагальному періоді. Для цього було проведено експериментальне дослідження з використанням різних методів вимірювання фізичних та психологічних показників. Результати дослідження свідчать про те, що індивідуальні особливості спортсмена мають значний вплив на його успішність. Зокрема, важливіми виявилися швидкісно-силові якості та психічна стійкість. На основі отриманих даних розроблено рекомендації щодо індивідуалізації тренувального процесу для кожного бійця. Це включає вибір оптимальних методів тренування, режиму відпочинку та харчування, а також використання спеціальних вправ для розвитку певних якостей. Додатково розглянуто вплив різних факторів на ефективність підготовки бійця, зокрема, вплив віку, досвіду та рівня підготовки. Висновки дослідження свідчать про те, що індивідуалізація тренувального процесу є ключем до успіху бійця. Тренувальний процес повинен бути адаптованим до особливостей кожного спортсмена, щоб досягти оптимальних результатів у змагальній діяльності.

Рисунок В.1 Участь та публікація тез доповідей збірника IV регіональної науково-практичної інтернет-конференції «Фізична культура і спорт, актуальні питання»