

**Комунальний заклад
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»**

Циклова комісія професійної та практичної підготовки

**ШЛЯХИ ВИБОРУ ПОВЕДІНКИ БОКСЕРА
У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

**МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК
для здобувачів освіти фахового коледжу спорту відділення боксу**

м. Дніпро, 2025

Шляхи вибору поведінки боксера у змагальній діяльності
Методичний посібник
для здобувачів освіти фахового коледжу спорту відділення боксу

Розробники:

Євгеній БАБЕНКО – старший викладач, спеціаліст вищої категорії, майстер спорту, ЗТУ

Віталій ЧЕРКАС – викладач, спеціаліст II категорії, майстер спорту

Тимофій САПЄГІН – вчитель зі спорту, спеціаліст I категорії

Обговорено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки
«04» квітня 2025 року, протокол № 9

Схвалено методичною радою коледжу
«17» квітня 2025 року, протокол № 7

Затверджено педагогічною радою коледжу
«11» червня 2025 року, протокол № 8

Методичний посібник призначений для здобувачів фахової передвищої освіти Дніпропетровського фахового коледжу спорту та присвячен питанням удосконалення спортивної підготовки боксерів. В посібнику розкрито питання індивідуальних особливостей людини в системі підготовки боксера, запропоновано методику визначення індивідуального стиля боксера відповідно до властивостей нервової системи та оцінку рівня сформованості індивідуального стилю боксера.

ЗМІСТ

ВСТУП

5

РОЗДІЛ 1. Роль індивідуальних особливостей в системі підготовки боксера 6

РОЗДІЛ 2. Методика визначення індивідуального стилю боксера відповідно до властивостей нервової системи 16

РОЗДІЛ 3. Оцінка рівня сформованості індивідуального стилю боксера 19

ЛІТЕРАТУРА 20

ВСТУП

Одним із факторів, що безпосередньо впливають на підвищення ефективності змагальної діяльності боксера, є вибір індивідуального стилю ведення бою, що найбільш повно відповідає особливостям спортсмена.

Під стилем розуміється система найбільш ефективних прийомів і способів діяльності, деяка стійка система особливостей діяльності і поведінки.

Існує два шляхи формування стилю - стихійний і цілеспрямований.

Стихійний шлях спостерігається при формуванні стилю під впливом схильності виконувати діяльність яким-небудь певним способом, що є у людини. При цьому спортсмен не може чітко пояснити, чому саме в цьому стилі йому зручніше боксувати, але саме даний стиль для нього комфортніший.

Цілеспрямований шлях може виявлятися в трьох варіантах. У одному випадку формування стилю є результат наслідування своєму кумирові, у іншому випадку стиль виникає в результаті аналізу людиною своїх слабких і сильних сторін, на основі чого вибираються ті способи реалізації діяльності, які дозволяють розкритися останнім. У третьому випадку стиль нав'язується спортсменові без урахування його індивідуальності.

Очевидно, що найбільш ефективний шлях - цілеспрямований, реалізуючи який, тренер має чітке уявлення про індивідуальні особливості боксера, які можуть максимально розкритися в якому-небудь певному стилі ведення поєдинку.

РОЗДІЛ 1. Роль індивідуальних особливостей в системі підготовки боксера

Наявні у науковій літературі дані свідчать про значну роль в системі спортивної підготовки чинника індивідуальності. Спектр індивідуальних проявів, які впливають на різні компоненти спортивної підготовки, дуже широкий і включає властивості різних ієрархічних рівнів: біологічного, фізіологічного, психо-фізіологічного, психологічного, соціально-психологічного. Усі ці рівні є структурними компонентами єдиної системи - ієрархічної індивідуальності.

Домінуюча роль серед біологічних факторів у визначенні ознак людської індивідуальності належить центральній нервовій системі.

До основних властивостей нервової системи відносяться фізіологічні властивості, що відображають особливості протікання нервових процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі. В якості основних властивостей нервової системи виділені: сила, динамічність, лабільність і рухливість нервових процесів.

Сила нервової системи (або сила збудження) - здатність індивіда витримувати інтенсивну і тривалу стимуляцію, не виходячи в позамежне охоронне гальмування. В основі цієї властивості лежить витривалість (працездатність) нервових клітин до тривалої дії подразника, що дає концентроване, зосереджене в одних і тих же нервових центрах збудження, яке накопичується, або до короткочасної дії надсильних подразників. Чим «слабше» нервова система, тим раніше нервові центри переходять у стан втоми і охоронного гальмування.

Динамічність нервової системи - це легкість і швидкість, з якою генеруються в мозкових структурах нервові процеси в ході утворення збуджувальних і гальмівних умовних рефлексів. Система, що швидко забезпечує формування позитивного замикального зв'язку, буде більш динамічною по відношенню до

порушення, а система, швидко утворює тормозні умовні рефлекс, буде динамічною по відношенню до гальмування.

Лабільність - властивість нервової системи, яка пов'язана зі швидкістю виникнення, протікання і припинення нервового процесу. Це - параметр нервового субстрату, який відповідає функції відтворення частоти наступних один за іншим подразників і визначає швидкість виникнення і припинення циклів збудження, які викликаються подразником.

Рухливість нервової системи - швидкість руху, поширення нервових процесів, їх іррадіації і концентрації, а також взаємного перетворення. Рухливість нервових процесів визначає здатність до швидкої зміни одного дратівливого процесу іншим, збудження гальмуванням і навпаки. Швидкість поширення процесів визначає таку інтегральну характеристику мозку, як швидкість центральної обробки інформації та швидкісні параметри процесу прийняття рішення.

Кожен з перерахованих властивостей нервової системи розглядається окремо по відношенню до процесів збудження і гальмування (другий рівень класифікації властивостей нервової системи).

Виділяють дві незалежні властивості сили: сила нервової системи щодо процесу збудження і сила нервової системи щодо процесу гальмування. Співвідношення однойменних властивостей нервової системи визначається як баланс або зрівноваженість процесів збудження і гальмування по відповідній властивості (третій рівень класифікації).

Таким чином, існують первинні і вторинні властивості нервової системи. Первинні властивості нервової системи:

- сила;
- динамічність;
- лабільність;
- рухливість збуджувального і гальмівного процесів як окремих.

Вторинні властивості нервової системи:

- баланс процесів збудження і гальмування по силі, динамічності, лабільності і рухливості.

Сила нервової системи відображає витривалість нервових клітин до інтенсивного, довготривалого подразника. Один полюс прояви даної властивості - велика сила нервової системи - сприяє прояву силових здібностей, витривалості, високої працездатності в напружених умовах, емоційної стійкості, терплячості, рішучості, стійкості до перешкод, сміливості, схильності до ризику. Інший полюс – слабка нервова система – відрізняється високою чутливістю, завдяки чому особи з даною типологічною особливістю за рахунок більшої економичності у діях також мають схильність до високого рівня розвитку витривалості. Вони мають переваги у швидкодії, більш короткий латентний час простих та складних реакцій, у них вище темп рухів, більш виражені обережність, передбачливість, відповідальність.

Як немає поганих стилів діяльності, так і немає поганих типологічних проявів властивостей нервової системи. Кожен полюс тієї чи іншої типологічної властивості має як позитивні, так і негативні сторони. Але їх оцінка не абсолютна. Все залежить від того, в якій діяльності реалізує себе людина, яким способом вона вважає за краще цю діяльність здійснювати.

Успішність спортивної підготовки багато в чому залежить від того, наскільки враховуються типологічні особливості людини при побудові та плануванні навчально-тренувального процесу, наскільки параметри тренуючих впливів відповідають психофізіологічній організації спортсмена, оскільки саме властивості нервової системи виступають у ролі задатків у розвитку здібностей, визначають стиль діяльності, виступають опосередкованими факторами в результаті дії тренувального навантаження різного за обсягом, інтенсивності, психічної напруженості, координаційної складності тощо.

Люди з різними властивостями нервової системи досягають найбільшої ефективності за тих самих умов діяльності у тому випадку, якщо застосовують

таку систему операцій, що відповідає їх типу нервової системи. Вироблення неадекватного психофізіологічним особливостям спортсменів стилю діяльності призводить до уповільнення зростання спортивної майстерності. Це виявляється у гіршому засвоєнні техніки та незадоволеності заняттями даним видом спорту у новачків, на більший час, витраченого виконання спортивних розрядів – у досвідчених спортсменів. Крім того, виконання діяльності способом, що не відповідає психофізіологічній організації спортсмена, призводить до подорожчання фізіологічної вартості роботи.

Відповідність стилю діяльності індивідуальним особливостям сприяє як підвищенню ефективності, так і психологічному комфорту, задоволеності під час її здійснення. Останній факт значимий для мотиваційної сфери спортсменів.

Підкріплення мотиву вибору виду та стилю діяльності стимулює працездатність, а отже, і впливає на підвищення ефективності діяльності. На малюнку представлено вплив типологічних властивостей нервової системи на стиль та ефективність діяльності опосередковано через стійкість до несприятливих станів (втоми, монотонії, психічного пересичення тощо), здібності, потребу у певному типі активності (схильність).

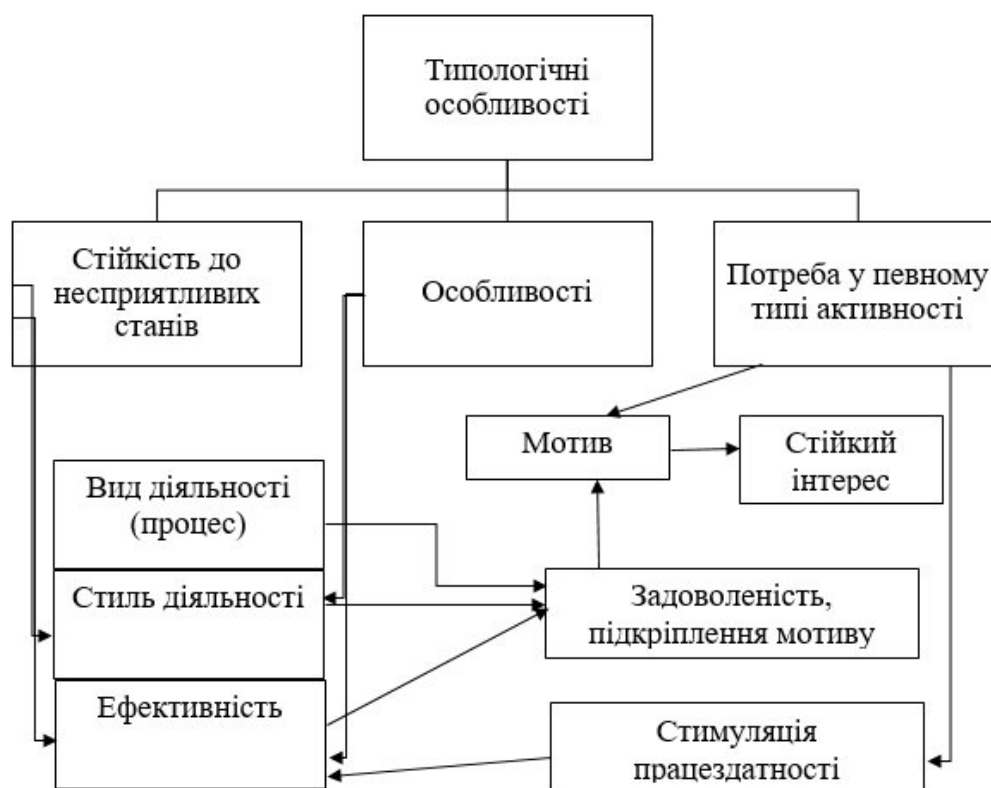


Рис. 1. Зв'язок типологічних властивостей нервової системи з здібностями, схильністю та ефективністю діяльності

У психології під схильністю прийнято розуміти позитивне, внутрішньо мотивоване ставлення до якогось заняття. Основу схильності становить потреба людини у певній діяльності, коли привабливими є не лише досягнуті результати, а й сам процес діяльності. Привабливість процесу діяльності (чи певного способу її здійснення) не що інше, як відповідність об'єктивних вимог діяльності індивідуальним особливостям людини, зокрема найстійкішим їх – типологічним особливостям якостей нервової системи.

Типологічні властивості нервової системи виявляються, зокрема, у напівусвідомленій схильності до діяльності певного характеру (монотонної, швидкісної тощо). Виходячи з зазначеного, схильність до того чи іншого стилю діяльності може свідчити про наявність у людини здібностей, які більшою мірою підходять до реалізації саме того стилю, до якого він тяжіє. Цей факт дає підставу

дуже уважно ставитися до того, який стиль несвідомо вибирає боксер під час змагання. Можливо, якраз у супереч вимогам тренера спортсмен схиляється до «свого» стилю діяльності, який для нього більш комфортний та в перспективі ефективніший.

Одним з несприятливих шляхів формування стилю діяльності є нав'язування тренером своїм вихованцям того стилю, в якому він боксував сам, без урахування їх індивідуально-психологічних особливостей. Досвід роботи показує, що у наставників з сильною нервовою системою переважають видатні спортсмени теж з сильною нервовою системою, у тренерів із слабкою нервовою системою видатних результатів значно частіше досягали спортсмени із слабкою нервовою системою. Причому перші тренери віддавали перевагу атакуючому стилю, який був властивий і більшості їх учнів. Другі тренери віддавали перевагу контратакуючому стилю, який частіше спостерігався у їх вихованців.

Таким чином, тренеру необхідно виявляти спостережливість до того, в якому стилі прагне (частіше несвідомо) боксувати його вихованець. Саме схильність до того чи іншого способу діяльності може вказувати на приховані, ще не виявлені здібності учня, які у перспективі можуть стати базисом його спортивної майстерності.

Зазначене дає право вважати, що у основі як здібностей, нахилів, і індивідуального стилю діяльності лежить один чинник – типологічні особливості проявів властивостей нервової системи. Звідси індивідуальний стиль діяльності, з одного боку, ґрунтується на найбільш виражених здібностях спортсмена, спираючись на які він може досягати успіху навіть, як правило, при наявних недоліках будь-яких сторін підготовленості (деяких слабо розвинених здібностях). З іншого боку, якщо стиль діяльності ґрунтується на наявних у спортсмена типологічних особливостях, то він сприяє прояву та розвитку саме тих здібностей, які є провідними у структурі підготовленості конкретного спортсмена.

Стиль діяльності сам собою неспроможна забезпечити високу ефективність діяльності. Остання визначатиметься рівнем розвитку здібностей, на яких він ґрунтується. Той чи інший стиль діяльності зустрічається як у розрядників, і у майстрів спорту. Боксери високого класу боксують саме в тому стилі, до якого вони мають типологічно обумовлену схильність. Є підстави вважати, що досягають успіху в боксі переважно ті боксери, які (стихійно чи свідомо) формується той стиль діяльності, якого вони мають природні передумови.

Індивідуальний стиль «вибирається не тільки тому, що він успішніший, але і тому, що він приносить більше емоційне задоволення, викликає стан внутрішнього комфорту».

У загально-психологічному сенсі виділяють підготовчі і виконавські стилі діяльності. Підготовчий стиль діяльності властивий людям із слабкою нервовою системою і інертністю нервових процесів, він характеризується ретельним збором інформації, її систематизацією, з детальним плануванням діяльності на основі зібраної інформації, з великою тривалістю підготовчих дій. Пояснюється це тим, що люди з такою типологією не люблять потрапляти в несподівані ситуації, що викликають у них унаслідок слабкої нервової системи і інертності нервових процесів утруднення в перемиканні з однієї установки на іншу, що приводить до виникнення психічної напруги.

Виконавський стиль діяльності частіше зустрічається у людей з сильною нервовою системою і рухливістю нервових процесів. Таким особам властиве недостатнє прагнення до отримання і систематизації інформації, недостатнє планування діяльності, вони схильні виправляти недоліки по ходу реалізації діяльності, ніж відповідально готуватися до її виконання, передбачаючи і попереджаючи ті або інші складнощі.

Стосовно єдиноборства очевидно, що виконавському стилю відповідає той, що атакує, а підготовчому - що контратакує. Власне ж в боксі виділяють атакуючий, контратакуючий і комбінований стилі ведення поєдинку.

Сильна нервова система і переважання збудження по «зовнішньому» балансу сприяють прояву у боксерів атакуючого стилю силових здібностей, сміливості, рішучості, агресивності, високої працездатності в екстремальних умовах, в результаті чого вони схильні до реалізації тактики силового тиску на суперника, боксують «першим номером поєдинку. Тому для них найбільш значущим є вміння скорочувати дистанцію, підходити до суперника з використанням захисту ухилом та нирком. При цьому їм необхідно завдавати різноманітних та серійних ударів для придушення активності суперника. Низька рухливість збудження у атакуючих боксерів сприяє міцнішому закріпленню рухових стереотипів, стійкої лінії поведінки у складних умовах діяльності. Цьому стилю ведення бою відповідає холеричний тип темпераменту.

Порівняно слабкіша нервова система і переважання гальмування по «зовнішньому» балансу боксерів контратакуючого стилю сприяють прояву обережності, у зв'язку з чим контратакуючі боксери не схильні до прямого обміну ударами, а воліють активно створювати найбільш сприятливі умови для контратаки за допомогою швидкого пересування по рингу. До того ж висока чутливість, «чуйність» слабкої нервової системи є задатком розвитку швидкості, сприяє виявленню у них високої реакції, гарному почуттю дистанції. Маючи переваги швидкості реакції, боксери контратакуючого стилю воліють використовувати їх за допомогою випередження суперника в зустрічній контратаці. У той же час слабка нервова система менш витривала до інтенсивного подразника (при збільшенні сили подразника перевага у сенсомоторних реакціях переходить до осіб із сильною нервовою системою). Очевидно, що на ближній та середній дистанціях щільність бою вища, отже, вища і психічна напруга, що може негативно позначатися на швидкості реакції боксерів, що контратакують, – їх головній «зброї». Можна припустити, що саме тому боксувати на дальній дистанції (де інтенсивність, стресогенність бойової ситуації) значно нижче, ніж на середній та ближній) – для контратакуючих боксерів необхідна умова для

збереження своєї типологічно зумовленої переваги у швидкості реакції. Цьому стилю ведення бою відповідає флегматичний тип темпераменту.

Середня сила нервової системи та переважання порушення по «зовнішньому» балансу комбінованих боксерів сприяють прояву сміливості, рішучості, емоційної стійкості, що відбивається в їхньому прагненні так само, як і боксерів, що атакують, домінувати на рингу. Висока рухливість збудження цих боксерів сприяє застосуванню різноманітних тактичних малюнків бою. Завдяки цьому комбіновані боксери здатні швидко і легко перемикатися з тактики атаки на контратаку, гнучко пристосовуватися до бойової ситуації, з одного боку, а з іншого – створювати тим самим суперника суттєві труднощі. Цьому стилю ведення бою відповідає сангвінічний тип темпераменту.

Стили ведення бою у боксі підбираються не тільки за типом нервової системи, а також по антропометричним та фізичним даним боксера. Стиль діяльності як прояв особливостей функціонування людини може бути відносно стійкий на достатньо тривалих відрізках онтогенезу (протягом декількох років) залежно від збереження відносно стійкості властивостей індивідуальності, складових «ядро» стилю діяльності. Тобто типовий для людини стиль діяльності буде відносно стійким до тих пір, поки зберігатимуться стійкі певні властивості індивідуальності.

Якщо властивості індивідуальності міняються з віком або в результаті тренування, то і стиль діяльності, обумовлений цими властивостями, змінюватиметься.

Виходячи з відміченого, в ході багаторічної підготовки стиль ведення бою у боксерів може мінятися. Перш за все - це стосується хлопців, оскільки найбільш інтенсивний розвиток різних функціональних систем, здібностей, особових властивостей відбувається в підлітковому віці. Можемо припустити, що у юніорів сформований стиль діяльності стає менш мінливим, оскільки в цей

період спортсмени знаходять відносно стійкий профіль індивідуальних особливостей різних ієрархічних рівнів.

В зв'язку з цим необхідно звернути увагу на те, що у молодих спортсменів з несформованим рівнем фізичного розвитку і статури техніко-тактичний арсенал повинен постійно піддаватися перетворенням залежно від змін їх індивідуальних особливостей.

РОЗДІЛ 2. Методика визначення індивідуального стиля боксера відповідно до властивостей нервової системи

I. Уважно прочитайте кожне питання, відповідь давайте словами «так» чи «ні»

1. Чи легко ви пристосовуєтеся до нових правил спілкування або до нового стилю одягу?
2. Чи швидко можете адаптуватися в новому колективі?
3. Чи можете публічно висловити власні думки, хоча знаєте, що це не всім сподобається?
4. Якщо вам запропонують вигідні умови, чи легко без коливання погодитися змінити обстановку?
5. Чи завжди шукаєте виправдання своїм помилкам?
6. Чи зможете відмовитися від участі в заході, який не викликає у вас захоплення?
7. В колективі відбувається дискусія. Чи будете в ній брати участь, щоб встановити істину?
8. Вам запропонували перевірити роботи своїх однокласників. Виправлятимете помилки незалежно від того, чия це робота?
9. Вам в очі сказали, що ваша поведінка не подобається. Чи відчуєте ви образ?
10. Чи завжди можете стримувати свої почуття?
11. Чи можете похвалитися великою працездатністю?
12. Чи завжди виконуєте обіцянку, доводите справу до кінця?
13. Чи легко ви переходите від гніву до спокійного стану?
14. Чи завжди при великих неприємностях залишаєтеся спокійними?
15. Чи відчуваєте байдужість до навколишнього життя?
16. Чи можете швидко перемкнутися з однієї роботи на іншу?

II. Зробіть підрахунок балів за таблицею

№ питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Так	3	4	3	2	0	3	2	2	0	0	1	2	3	3	0	2
Ні	0	0	0	0	4	0	0	0	2	3	0	0	0	0	3	0

III. Визначте свій тип темпераменту за допомогою набраних балів

0 - 14 балів. Ви нерішучі. Довго налаштовуєтеся на вчинок. Якщо вам вдається перекласти прийняття рішення на плечі інших, відчуваєте велике полегшення. В компанії, на зібраннях, диспутах частіше відмовчуєтеся. У вас добрі знання, але не вистачає сміливості їх показати. Ви не зраджуєте, але з вами важко дружити. У вас багато рис **меланхолійного типу темпераменту**. Вам бажано удосконалювати себе в умінні приймати рішення, прагнути формувати в собі рішучість і сміливість.

15 - 24 бали. Ви ухвалюєте рішення зважено, хоча і не уникаєте серйозних проблем, які необхідно вирішувати негайно. Сумніваєтеся тільки тоді, коли для прийняття рішення є достатньо часу. Умієте стримувати свої почуття, у вас не завжди легко відбувається перехід від гніву до спокійного стану, важко звикаєте до нових обставин. Поволі виробляєте звички, які потім важко забуваєте. Ви достатньо працелюбні, у всьому любите порядок. У вас переважають властивості **флегматичного типу темпераменту**.

25 – 34 бали. Ви достатньо рішучі. Ваша логіка, послідовність, з якими ви підходите до з'ясування проблеми, допомагають вирішувати питання швидко і в більшості випадків правильно. Ухвалені рішення відстоюєте до кінця. Якщо

виявиться, що рішення помилкове, умієте чесно це визнати. Ви енергійні і працелюбні. Умієте стримувати свої почуття. У вас швидкий і жвавий розум. Ви легко адаптуєтесь в новій обстановці. У вас багато особливостей **сангвінічного типу темпераменту**.

35 і більш балів. Нерішучість – поняття для вас невідоме. Ви вважаєте себе компетентним у всіх питаннях, не любите рахуватися з думкою інших людей. Критичні зауваження з боку інших викликають у вас роздратування, яке ви не завжди прагнете приховати. Вам імпонує, коли вас називають рішучою і вольовою людиною. Помилки переживаєте хворобливо. У вас стійкі інтереси, бажання, тверда рішучість і завзятість. У вас багато особливостей **холеричного типу темпераменту**. Підключайте в критичних ситуаціях розум. Уникайте ускладнень в дискусіях, суперечках, прагніть бути терпимими і стриманими.

РОЗДІЛ 3. Оцінка рівня сформованості індивідуального стилю боксера

Кількісні і якісні критерії оцінки рівня сформованості індивідуального стилю боксера:

- збереження первинної швидкості рухових дій і можливості її збільшення до кінця раунду;
- використання всіх дистанцій в ході бойового поєдинку;
- кількість атакуючих дій по раундах;
- сприйняття і оцінка інтервалів часу для виконання рухових дій між ними;
- чіткість прогнозування характеру дій супротивника;
- адекватність реакції на рухомий предмет;
- ступінь узгодженості рухів з суперником (за швидкістю, амплітуді, напряму і величині м'язових зусиль);
- кількість хитрощів при виконанні нападаючого удару.

ЛІТЕРАТУРА

1. Діленян М.О. Бокс і кикбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленян. – Одеса: «Юридична література», 2002.
2. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі: Навчально-методичний посібник / Нікітенко С.А. – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2006.
3. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика: учбовий посібник / Савчин Мирон Петрович / Київ: Нора-принт, 2003.