

розвиток командних навичок дітей середнього шкільного віку; позитивний вплив на психологічний розвиток учнів; формування дисципліни та відповідальності; старт для розвитку спортивної кар'єри; популяризація здорового способу життя. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці і впровадженні інноваційних методів навчання на секційних заняттях з волейболу - віртуальна реальність, використання додатків для занять, а також вивчення впливу інноваційних методів на мотивацію учнів до занять з фізичної культури і спорту.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гузар В. М., Деркач В. М., Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А. Технічна підготовка волейболістів-початківців. *Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference «Innovative Development in the Global Science»*. (January 26-28, 2024). Boston, USA. С. 466-479.
2. Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. Особливості фізичного розвитку волейболістів віком 10–12 років. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доповідей IX Міжнародної науково-методичної конференції, м.Суми, 10–11 листопада 2022 р. / відп. за вип. В. М. Сергієнко. Суми : Сумський державний університет, 2022. С. 70-73
3. Рядова Л. О., Корчагін М. В., Мкртічян О. А., Коновалов В. В. Ефективність використання спортивних ігор на заняттях із фізичного виховання. *Спортивні ігри*, 2024. №1(31). С. 62-83.
4. Чайка Ю.Ю., А. М. Гарлінська, О. Ю. Мельник, М. К. Демчук Оцінка рівня фізичного здоров'я молоді на основі експрес-аналізу морфофункціональних показників. *Біологічні дослідження – 2021*: збірник наукових праць. Житомир, ПП «Євро-Волинь»: 2021. С. 402 – 404.
5. Шалар О. Г., Гузар В.М., Решотка Н.О. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу. *Спортивні ігри*. 2019. №1(11). С. 58-66.
6. Яковенко В. Я. Грищук С. М. Вплив занять карате на фізичну працездатність учнів середнього шкільного віку. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2021. № 5. 234 с.

**Сердюк Владислав**

### МОДЕЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті представлено 10,5-12-тижневу модель технічної підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки у річному тренувальному циклі. Структура моделі складається з перехідного (1-2 тижні), підготовчого (8 тижнів) і змагального (1,5-2 тижні) періодів. Визначено основні завдання та зміст кожного періоду.

**Ключові слова:** модель технічної підготовки боксерів, етап спеціалізованої базової підготовки, річний тренувальний цикл.

**Serdyuk Vladislav.** *Model of technical training of boxers at the stage of specialized basic training in the annual training cycle.*

**Abstract.** *The article presents a 10.5-12-week model of technical training of boxers at the stage of specialized basic training in the annual training cycle. The model structure consists of transition (1-2 weeks), preparatory (8 weeks), and competitive (1.5-2 weeks) periods. The main tasks and content of each period are defined.*

**Key words:** *model of technical training of boxers, stage of specialized basic training, annual training cycle.*

Ефективність тренувального процесу залежать, у першу чергу, від методів і видів тренування. Пропонована нижче система тренування боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки ґрунтується на принципі комплексного використання різних складових тренувального процесу.

Календарний рік є основою для організації та планування навчально-тренувального та змагального процесів.

Бокс за обсягом техніко-тактичних засобів, за функціональним і нервовим напруженням відноситься до найбільш складних видів спорту. Тому при створенні основ моделі технічної підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки у річному тренувальному циклі ми виходили з наступних вимог:

- до початку підготовчого періоду боксер повинен встигнути пройти медико-педагогічний контроль;
- підготовка повинна мати таку тривалість, спрямованість і співвідношення обсягу та інтенсивності навантажень, щоб забезпечити боксеру необхідну технічну, тактичну, психічну та фізичну підготовленість;
- тренувальний процес повинен бути єдиною системою в яку, при необхідності, можна вносити певні корективи [3, с. 195].

Ґрунтуючись на передовому досвіді фахівців у галузі спортивної підготовки в боксі визначено оптимальний варіант – 10,5-12-тижневу модель підготовки, що складається з перехідного (1-2 тижні), підготовчого (8 тижнів) і змагального (1,5-2 тижні) періодів. Така система підготовки створює всі умови як для управління розвитком спортивної форми, так і для вдосконалення технічної, тактичної, психічної, фізичної та функціональної підготовленості [5, с. 43].

*Перехідний період* починається відразу ж після останніх змагань року та спрямований на відновлення організму спортсмена після великих фізичних і особливо психічних навантажень, на застосування лікувально-оздоровчих процедур, а також на підтримку відповідного рівня фізичних якостей. Під час перехідного періоду боксери повністю звільняються від тренувань у боксерському залі. Їм необхідні тільки ранкові прогулянки, а також в залежності від самопочуття активний відпочинок – заняття іншими видами спорту. Крім цього вони повинні до початку підготовчого періоду пройти відповідний медико-біологічний огляд, із тим, визначити функціональний стан організму [1, с. 37].

*Підготовчий період* складається з двох етапів: *загальнопідготовчого і спеціально-підготовчого*. Під час загальнопідготовчого етапу (5 тижнів) головним чином створюються основи для досягнення найвищих результатів у техніко-тактичній, фізичній та функціональній підготовленості

(базова підготовка).

*Основні завдання загальнопідготовчого етапу тренування:*

1. Удосконалення та поповнення арсеналу техніко-тактичних засобів, у тому числі вмій для ведення бою на дальній, ближній і особливо, на середній дистанціях.
2. Підвищення загального рівня функціональних можливостей (в основному аеробних).
3. Різносторонній розвиток фізичних здібностей.

Загальнопідготовчий етап складається з тижневих циклів, в яких по понеділках, вівторках, середах, п'ятницях і суботах проводяться тренування, спрямовані головним чином на вдосконалення техніко-тактичної майстерності та підвищення функціональних (в основному аеробних) можливостей. В основній частині тренувального заняття застосовується повторний метод, причому трихвилинні раунди чергуються з хвилинними інтервалами відпочинку [2].

Тривалість тренування – 120 хв. інтенсивність тренування – середня.

Основним у цьому періоді підготовки є обсяг тренування.

У занятті використовуються наступні види тренування:

- розминка – 15 хв;
- вправи школи боксу – 30 хв. (7-8 раундів);
- вправи з партнером у рукавичках – 44 хв. (11 раундів);
- вправи на боксерських знаряддях – до 12 хв. (до 3 раундів);
- вправи на лапах, бій із тінню, фінт-гра – до 12 хв. (до 3 раундів);
- гімнастика боксера – до 10 хв.;
- вправи відновлюваного характеру – до 5 хв.

У ці ж дні, за винятком суботи, проводиться друге тренування, мета якого вдосконалення спеціальних фізичних якостей, аеробних можливостей, атакуючих і контратакуючих техніко-тактичних дій, прийомів атаки і захисту/атаки і контратаки, а також тактичної підготовки.

Друге тренування зазвичай розділяється на дві частини. В одній із них передбачаються бігові навантаження, гра в баскетбол, у футбол і плавання та ін. Інша частина проводиться за типом кругового тренування і включає в себе вдосконалення спеціальних фізичних якостей, таких, як поштовхових та обертальних рухів із обтяженням або без нього, прийомів атаки та контратаки, тактичних прийомів, наприклад, у фінт-грі та ін.

На «станціях» у системі кругового тренування використовуються наступні види вправ:

- вправи школи боксу;
- вправи в умовному бою;
- вправи на лапах;
- вправи в бою з тінню;
- вправи в парах для вдосконалення техніко-тактичної майстерності;
- вправи для вдосконалення індивідуальної майстерності;
- вправи на боксерському мішку;
- вправи на пневматичній груші;
- вправи на насипний груші;

- вправи в фінт-грі;
- вправи з медицинболом (штовхання і метання);
- вправи в ударах із обтяженням;
- вправи у захисті з обтяженням;
- вправи з тенісним м'ячем;
- вправи зі скакалкою.

Відомо, що анаеробні здібності дуже нестійкі, і при припиненні спеціальних тренувань їх рівень швидко знижується. Саме цим викликана необхідність періодично проводити тренування в такому режимі роботи. При цьому слід мати на увазі, що спаринги дозволяють спортсменам систематично практикуватися в умовах, наближених до змагань, що грає важливу роль в управлінні поведінкою боксера в екстремальних умовах [4, с 29].

Вправи на «станціях» виконують по черзі всі боксери протягом одного раунду по 3 хв із перервою в 1 хв., за час якого боксери переходять із однієї «станції» до іншої. Кількість «кіл» варіюється, в залежності від запланованого навантаження, від одного до трьох. Кількість «станцій» у круговому тренуванні, зазвичай, обмежується трьома-п'ятьма. Тренування закінчується вправами відновлювальної спрямованості.

Тривалість тренування – до 60 хв, інтенсивність – середня. У разі, коли основне тренування проводиться у першій половині дня, то друге – о 17 годині. У разі, коли основне тренування проводиться у другій половині дня, то друге – о 11 годині ранку.

Четвер – банний день, масаж. Неділя – день відпочинку.

На загальнопідготовчому етапі тренування боксери кожен 10–15-й день беруть участь у змаганнях типу «відкритий ринг». Спеціальна підготовка до таких змагань не проводиться, оскільки про майбутній спаринг повідомляється тільки в день змагань на ранковій зарядці.

*Під час спеціально-підготовчого етапу* (3 тижні) відбувається, головним чином, становлення «спортивної форми» за допомогою оптимально підібраних навантажень і відпочинку, чіткого співвідношення обсягу та інтенсивності в тренуванні, спрямованої на розвиток та удосконалення техніки та тактики боксера, а також на подальше і постійне вдосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовленості спортсмена.

Основні завдання спеціально-підготовчого етапу:

1. Розвиток спеціальної тренованості (в основному анаеробних можливостей).
2. Поглиблене засвоєння техніко-тактичних бойових навичок і умінь для ведення бою на всіх дистанціях.
3. Якісне поліпшення швидкості та сили ударів, а також швидкості рухів і швидкості захисних бойових дій.
4. Підвищення психологічної стійкості.

Тренування на спеціально-підготовчому етапі принципово відрізняється від тренувань на загальнопідготовчому етапі. В основній частині тренувального заняття застосовується повторно-змінний метод, притому три раундові серії роботи (що відповідає формулі бою на змаганнях – 3 раунди по 3 хв.) змінюються 3–9-хвилинними інтервалами відпочинку для того, щоб

ЧСС боксера після кожної серії роботи відновлювалася до 120–130 уд/хв.

Повторно-змінний метод тренування дозволяє на останньому етапі передзмагальної підготовки за допомогою «способу тренування на основі програмування частоти серцевих скорочень» регламентувати оптимальне функціональне навантаження. Сутність даного способу полягає в тому, що керівним початком у тренуванні є «терміновий тренувальний ефект», що виражається у частоті серцевих скорочень під впливом тренувальних навантажень, тобто – фізіологічне навантаження.

На спеціально-підготовчому етапі використовуються наступні види тренувальних занять:

#### I

Розминка – 15 хв.  
Відпочинок – 4 хв.  
Спаринг (3х3 хв.) – 11 хв.  
Відпочинок – 4–9 хв.  
Гімнастика боксера – 5 хв.  
Загалом: 40–44 хв.

#### II

Розминка – 15 хв.  
Відпочинок – 4 хв.  
Вільний бій (3х3 хв.) – 11 хв.  
Відпочинок – 6 хв.  
Вправи на боксерських знаряддях, у бою з тінню, на лапах – 11 хв.  
Відпочинок – 3 хв.  
Гімнастика боксера – 5 хв.  
Загалом: 55 хв.

#### III

Розминка – 15 хв.  
Відпочинок – 4 хв.  
Умовний бій (3х3 хв.) – 11 хв.  
Відпочинок – 5 хв.  
Вправи у бою з тінню – 11 хв.  
Відпочинок – 4 хв.  
Вправи на боксерських знаряддях – 11 хв.  
Відпочинок – 4 хв.  
Гімнастика боксера – 5 хв.

**Загалом: 70 хв.**

На занятті, в залежності від завдань, можуть бути одна, дві та три трехраундові серії.

У випадку однієї трьохраундової серії, вона виконується в анаеробному режимі (понад 180 уд/хв.). У випадку двох трьохраундових серій, то перша виконується в анаеробному режимі (понад 180 уд/хв.), а друга – в аеробному (в межах 150–170 уд/хв.). У випадку трьох трьохраундових серій, то перша виконується в анаеробному режимі (понад 180 уд/хв.), друга – в аеробному (140–150 уд/хв., інтенсивність найнижча) і третя – знову в аеробному режимі роботи, але в межах 150–170 уд/хв. Таким чином, у першій серії

інтенсивність максимальна, у другій найнижча і в третій вище, ніж у другій, але нижче, ніж у першій.

Така форма проведення занять у період передзмагальної підготовки ефективна перш за все тому, що в умовах бою боксер знаходиться 11 хв. (3 раунди по 3 хв і 2 однохвилинних перерви між раундами) і, отже, тренування повинно будуватися так, щоб боксер міг максимально проявити свою як техніко-тактичну майстерність, так і функціональні можливості саме в 11 хв. бою. У заняття, в залежності від стану боксера, можуть вноситися корективи, проте загальна схема повинна зберігатися.

На даному етапі підготовки, в залежності від ступеня складності майбутнього турніру, проводиться 3–5 спарингів у присутності глядачів і з присудженням перемоги. Кількість спарингів і терміни їх проведення тренер планує виходячи з можливої кількості боїв на майбутніх змаганнях. Вони, наприклад, можуть проводитися два дні поспіль, через день, через два і навіть через три дні. Все залежить від кількості учасників майбутніх змагань.

На даному етапі підготовки проводиться тільки одне тренування в день, не рахуючи ранкової зарядки, яка обов'язкова навіть у дні відповідальних змагань.

З метою поглибленого освоєння основних («коронних») бойових прийомів у загальнопідготовчому та спеціально-підготовчому етапах підготовчого підготовчого періоду систематично вдосконалюється індивідуальна технічна майстерність боксера.

*Змагальний період* триває 1,5–2 тижні.

Основним завданням цього періоду є збереження спортивної форми протягом всіх змагань і реалізація її в спортивних досягненнях. Структура цього етапу залежить від календаря і напруженості турніру.

Тренування у період безпосередньо змагань багато в чому відрізняються від тренувань у підготовчому періоді як за обсягом, так і за інтенсивністю. У режимі дня повністю зберігається ранкова прогулянка. Основне тренування в дні, вільні від змагань, проходять за скороченою програмою. У програму, крім розминки і невеликої заключної частини, включають вправи з партнером в рукавичках, умовний бій, вправи на лапах і бій із тінню. Тривалість заняття – 30–35 хв. Велике значення в змагальному періоді має поглиблена психологічна підготовка.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Венгер О. О. Моделювання системи удосконалення технічної підготовленості боксерів високої кваліфікації на основі інтегрального підходу до тренувального процесу : кваліф. робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», Миколаїв, 2022. 76 с.
2. Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*. Електронний науковий журнал. № 3(33) Харків, 2024. С. 69-79.
3. Кіприч С.В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі дис. докт. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01; Полтава; 2019. 440 с.
4. Фізична підготовка засобами боксу : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств». Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с.

5. Щербеха О. С. Технічна підготовленість боксерів 10–12 років: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах» / Олексій Сергійович Щербеха. Київ; НУФВСУ, 2022. 60 с.

**Січненко Дар'я, Кулик Ніна**

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВЕРШНИКІВ У КІННОМУ СПОРТІ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У даній статті розглядається питання психологічної підготовки вершників у кінному спорті. Розроблена та експериментально перевірена робоча програма з кінного спорту для покращення психологічної підготовки вершників. Отримані дані можуть бути застосовані для вдосконалення психологічної підготовки вершників різних вікових категорій.

**Ключові слова:** кінний спорт, вершник, психологічна підготовка, психологічний стан.

**Sichnenko Daria, Kulyk Nina.** *Psychological preparation of riders in equestrian sports.*

**Abstract.** This article examines the issue of psychological training of riders in equestrian sports. Developed and experimentally tested working program for equestrian sports to improve the psychological training of riders. The obtained data can be used to improve the psychological training of riders of different age categories.

**Key words:** equestrian sport, rider, psychological preparation, psychological state.

**Постановка проблеми.** Кінний спорт є однією з найскладніших дисциплін, яка вимагає високої технічної та фізичної підготовки як від вершника, так і від його коня. Успішний результат у змаганнях залежить не лише від фізичних навичок і техніки, а й від психологічної підготовки вершника. Контроль емоцій, стресостійкість, здатність концентруватися на завданнях і підтримувати впевненість під час взаємодії з конем є критично важливими аспектами. Водночас кінний спорт має свої особливості: вершники мають враховувати психо-емоційний стан коня, відчувати його настрій і надавати адекватну емоційну підтримку, адже кінь також є повноцінним учасником цього процесу [1; 2].

Попри це, в науковій літературі досі існує недостатньо досліджень, що розглядають питання психологічної підготовки вершників комплексно, з урахуванням специфіки кінного спорту. Чимало досліджень в галузі спортивної психології сфокусовано на особистісних характеристиках спортсменів інших видів спорту, які не включають такої специфіки як робота з твариною. Відсутність цілісного підходу до розуміння психологічної підготовки вершників створює прогалину у професійній підготовці спортсменів та виведенні психологічних стратегій, спрямованих на підвищення результатів у змаганнях.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Науковці К. Сміт, Х. Спунер,