

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Сумський державний університет**

Навчально-науковий медичний інститут  
(повна назва інституту/факультету)

Кафедра фізичного виховання і спорту  
(повна назва кафедри)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Наталія ПЕТРЕНКО

(підпис)

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

\_\_\_\_\_ 2023 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**на здобуття освітнього ступеня** \_\_\_\_\_ магістр  
(бакалавр / магістр)

зі спеціальності \_\_\_\_\_ 017 Фізична культура і спорт \_\_\_\_\_,  
(код та назва)

освітньо-професійної програми \_\_\_\_\_ Фізична культура і спорт \_\_\_\_\_  
(освітньо-професійної / освітньо-наукової) (назва програми)

на тему: ПОБУДОВА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ  
У БОКСІ САВАТ \_\_\_\_\_

Здобувача групи \_\_\_\_\_ СПм–201 \_\_\_\_\_ Сіряченко Антона Олександровича  
(шифр групи) (прізвище, ім'я, по батькові)

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на  
відповідне джерело.

\_\_\_\_\_ Антон СІРЯЧЕНКО \_\_\_\_\_  
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник: професор, д.фіз.вих., професор, Володимир СЕРГІЄНКО \_\_\_\_\_  
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ) (підпис)

**Суми – 2023**

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (63 найменувань). Робота містить 11 таблиць та 5 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 62 сторінки.

У сучасній історії боксу-сават, відбувається певна модернізація системи технічної підготовки, це пов'язано зі сучасними змінами структури боксу: традиційно аматорський та професійний бокс функціонували окремо з відмінними правилами, організаційною структурою та управлінням.

**Мета дослідження** – теоретична розробка та експериментальне обґрунтування комплексної моделі технічної підготовки у боксі-сават, що дозволяє оптимізувати навчально-тренувальний процес.

Використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Визначено на основі виявлених матеріалів і відомостей із друкованих джерел історію становлення боксу сават, що дало можливість отримати об'єктивну інформацію опису технічних прийомів. Удосконалено систему технічної підготовки на основі комплексної моделі з урахуванням засобів споріднених видів єдиноборств (карате, кікбоксинг, тайський бокс, тощо). Доповнено та розширено існуючі дані про особливості технічної підготовки кваліфікованих боксерів стилю сават.

Практична значимість отриманих результатів полягає у тому, що комплексна модель технічної підготовки у боксі-сават, допоможе оптимізувати навчально-тренувальний процес і наочно дати спортсменам і тренерам структуру технічних прийомів у тренувальній і змагальній діяльності. Результати дослідження можуть бути використані під час розробки програм тренувального процесу для ДЮСШ з боксу-сават.

**Ключові слова:** бокс сават, технічна підготовка, тренування, комплексна модель, карате, кікбоксинг, тайський бокс.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ У БОКСІ-САВАТ .....	8
1.1. Історія розвитку боксу-сават.....	8
1.2. Порівняння техніки боксу-сават з іншими видами єдиноборств.....	13
1.3. Результативність змагальних поєдинків.....	19
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	23
2.1. Методи дослідження.....	23
2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел.....	23
2.1.2. Педагогічне спостереження .....	23
2.1.3. Педагогічне тестування.....	24
2.1.4. Педагогічний експеримент .....	25
2.1.5. Методи математичної статистики.....	25
2.2. Організація дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЛЕКСНОЇ МОДЕЛІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У БОКС-САВАТ .....	27
3.1. Розробка інформаційної бази для створення та впровадження комплексної моделі з технічної підготовки у боксі- сават.....	27
3.2. Засоби підвищення рівноваги у боксі-сават .....	31
3.3. Технічні прийоми та методи навчання у боксі-сават.....	38
Висновки до розділу 3.....	44
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	45
ВИСНОВКИ .....	51
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	55
ДОДАТКИ.....	62

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

ДЮСШ	Дитячо-юнацька спортивна школа
ЗЦМТ	Загальний центр маси тіла
ТТД	Техніко-тактичні дії
UFC	Міжнародна спортивна організація, яка проводить бої зі змішаних єдиноборств по всьому світу
FIS	Міжнародна федерація сават

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасний розвиток спорту характеризується підвищенням інтересу до єдиноборств, які використовують удари руками та ногами. Одним із таких видів є французький бокс-сават, що має двохсотрічну історію розвитку у Франції. Перший чемпіонат світу з французького боксу-сават був проведений у 1991 році в Парижі. Участь боксерів з України у цьому чемпіонаті дала можливість визначити завдання з підготовки спортсменів. Бокс-сават, з'явився у нашій країні понад сто років тому, але був відроджений і отримав розвиток лише в останні два десятиріччя, винятковість йому надає використання спеціального взуття, що вносить специфіку виконання технічних дій [6; 45].

Проблемою для тренерів, спортсменів і суддів в Україні була відсутність опису технічних прийомів цього виду єдиноборства, аналіз опублікованих робіт з боксу-сават засвідчив, що автори приділяють основну увагу історичним аспектам його розвитку [4; 15].

Відсутність порівняльного аналізу техніки боксу-сават із технікою споріднених єдиноборств, веде до спроб її перенесення у зміст з інших видів єдиноборств, сьогодні в Україні використовується міжнародна термінологія, що створює мовні проблеми у її використанні і має недоліки в систематизації технічних прийомів [2; 49].

У сучасній історії боксу-сават, також відбувається певна модернізація системи технічної підготовки, перш за все пов'язаної зі сучасними змінами структури боксу де традиційно аматорський та професійний бокс функціонували окремо з відмінними правилами, організаційною структурою та управлінням. Проте існує тенденція до покращення співпраці та спільної діяльності міжнародними аматорськими та професійними організаціями [16; 21]. Як вважають фахівці (П. М. Агеев, 2021; А. О. Нікітенко, 2016; К. Тімченко, В. Ворона, 2021), до основних та базових завдань, які вирішуються у процесі технічної підготовки атлета (зокрема у боксі), належить досягнення стабільності, тобто забезпечення постійного та надійного виконання

спеціалізованих рухів, дій і прийомів, що є складовою технікою боксу-сават. Стійкість у виконанні рухів спортсменів, ефективно реагувати на різний час протистояння, раціональна варіативність спеціалізованих рухів та прийомів - оптимізація використання різних рухів, дій та прийомів у різних ситуаціях бою боксерів стилю сават. Атлет повинен уміло комбінувати техніку та знаходити ефективні способи впровадження різноманітних прийомів, такі завдання спрямовані на формування ефективної технічної майстерності боксера, яка є також найбільшою складовою його успіху на змаганнях [13; 30; 43].

Визначення технічних прийомів спортсменів у боксі та їх вплив на результативність у поєдинках є ключовим аспектом для вдосконалення тренувальних програм, що підвищують ефективність технічної підготовки спортсменів. Обраний напрямок є актуальним у контексті технічної підготовки спортсменів з боксу-сават, а поставлені питання потребують експериментального обґрунтування.

**Мета дослідження** – теоретична розробка та експериментальне обґрунтування комплексної моделі технічної підготовки з боксу-сават, що дозволяє оптимізувати навчально-тренувальний процес.

**Завдання дослідження.**

1. Здійснити теоретичне та методичне обґрунтування змісту технічної підготовки спортсменів із боксу-сават.
2. Виявити основні чинники, що впливають на зростання у боксі-сават технічної майстерності.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати комплексну модель технічної підготовки у боксі-сават і дати практичні рекомендації щодо її застосування.

**Об'єкт дослідження** – процес технічної підготовки боксерів.

**Предмет дослідження** – побудова технічної підготовки спортсменів у боксі сават.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Наукова новизна.** Визначено на основі виявлених матеріалів і відомостей із друкованих джерел історію становлення боксу сават, що дало можливість отримати об'єктивну інформацію опису технічних прийомів. Удосконалено систему технічної підготовки на основі комплексної моделі з урахуванням засобів споріднених видів єдиноборств (карате, кікбоксинг, тайський бокс, тощо). Доповнено та розширено існуючі дані про особливості технічної підготовки кваліфікованих боксерів стилю сават.

**Практична значимість** отриманих результатів полягає у тому, що комплексна модель технічної підготовки у боксі-сават, допоможе оптимізувати навчально-тренувальний процес і наочно дати спортсменам і тренерам структуру технічних прийомів у тренувальній і змагальній діяльності. Використання результатів порівняльного аналізу техніки боксу-сават з технікою споріднених видів єдиноборств, дозволить уникнути помилкового перенесення технічних прийомів і дій. Дана модель технічної підготовки дозволить закласти основи раціональної техніки спортсменам та підвищити їх технічний рівень. Результати дослідження також можуть бути використані під час розробки програм тренувального процесу для ДЮСШ.

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (63 найменувань). Робота містить 11 таблиць та 5 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 62 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ У БОКСІ-САВАТ

#### 1.1. Історія розвитку боксу сават

Історичні витoki розвитку боксу сават належать до важливих складових його розуміння та вдосконалення. Бокс сават (fr. «savate») – це вид бойового мистецтва, який походить з Франції. Термін «savate» виник у XVIII столітті, що походить від сленгового виразу «vieille savate» (старий черевик). Бокс сават схожий у своїй техніці з кікбоксингом (рис. 1.1).

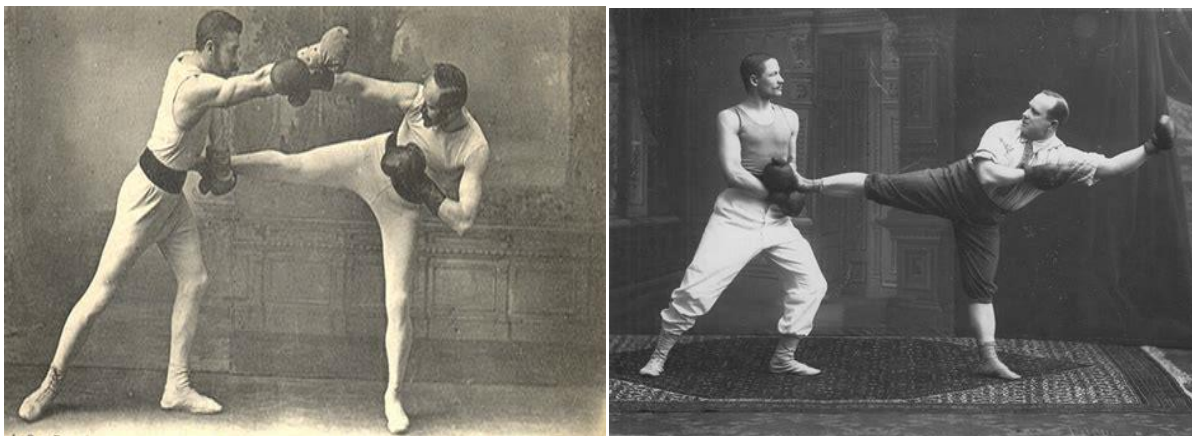


Рис. 1.1. Французький бокс-сават

Бокс-сават був розвагою і зберігалася серед простого народу деяких областях Франції до IX сторіччя. Як вважається, ця забава і лягла в основу техніки вуличного бою – сават, у якому робилися удари важким грубим черевиком по ногах, гомілках, колінах, стегнах. Взуття часто було з жорсткими виступаючими краями, нерідко каблуком, та ще й підбите цвяхами – грізна зброя у вуличній сутичці [4; 22].

Під час техніки роботи руками, боєць прагнув бити долонею або пальцями носу, вухах, горлу, потилиці, щоб одразу засліпити. Кулаком били рідко – він вважався менш ефективний нанесення подібних ушкоджень. Адже метою було повністю вивести супротивника з ладу якнайшвидше. Нерідко сутички



закінчувалися якщо не смертю, то інвалідністю одного з учасників, такий сават був розвинений у Парижі.

У цей же час, у Марселі, серед моряків був популярний інший різновид старовинної забави під назвою – шоссон (тапочок) або «марсельська» гра. Учасники намагалися дістати один одного вище пояса ногою у м'якому взутті. Цінувалася швидкість і точність влучення, так моряки розважалися у довгому плаванні, а руки під час цього використовувалися, щоб утримати рівновагу на кораблі. Шоссоном бавилися у аристократичних колах, тоді як сават вважався долею простолюдинів, звідси пізніше з'являється поняття, а потім і стилі «класичного» савату як методу вуличного самозахисту [48; 57].

Першу школу класичного стилю у Парижі відкрив у 1825 році Мішель Кассе – аптекар та досвідчений вуличний боєць, який виріс у бідній родині. Дитинство та юність провів на вулицях паризьких околиць, де доводилося постійно битися, щоб відстояти право прогулянок, де бажаєш і не боятися, що можуть силою відібрати щось цінне – ті ж гроші, наприклад, якщо вдавалося їх заробити. Техніки битися вчився як методом спроб і помилок, так і під керівництвом досвідченіших старших хлопців, які знали техніку вуличного бою. Мішель, напевно, перший, хто зміг створити цілісну та закінчену систему вуличного самозахисту. У 1825 він опублікував брошуру під назвою «Мистецтво бою сават». Школа швидко здобула популярність, у якій навчалися простолюдини, але приходили й аристократи. У часи заборон на дуелі з використанням холодної та вогнепальної зброї, а потім їх носіння у вищому суспільстві виникла потреба в мистецтві самооборони без зброї [51; 60; 63].

Продовжувачем справи Кассе та засновником сучасного французького боксу був учень Мішеля Шарль Лекур, який зміг поєднати класичний та вуличний стиль. У саваті тепер частіше використовувалися високі удари ногами у груди та голову, стали приділяти більше уваги тактиці та стратегії ведення поєдинку – насамперед, умінню вести бій на дальній дистанції, не даючи супернику наблизитися [53; 62].

Акцент під час удару ногою тепер робився на швидкість і точність, а не на силу. Але робота рук залишилася незмінною і була слабким місцем його системи. Це Лекур зрозумів на одному з товариських поєдинків із англійським боксером Оуеном Свіфтом у 1830 році. Бій з ним Шарль програв, так і нічого не зумівши протиставити боксеру. Тоді він і вирішив вдосконалитися у сават-боксі, для цього Лекур майже два роки навчався у відомих англійських бійців на кулаках і поступово адаптував здобуті навички та знання до своєї техніки роботи ніг. У 1832 Лекур публікує трактат «Французький бокс: мистецтво самозахисту» і відкриває свій зал для занять, також увів правило використання в поєдинках боксерських рукавичок і м'якого взуття з твердим носком [6; 21].

Якщо Лекур створив французький бокс, то популярність за її межами він набув завдяки Жозефу Шарлемону та його сину Шарлю. У 1850-х Жозеф служив у армії у Алжирі, де навчився основ савата у своїх товаришів по службі. Після повернення до Франції продовжив навчання у Луї Віньєрона – одного з найкращих учнів Лекура.

У 1962 році Ж. Шарлемон вирушає у подорож Європою, кидаючи виклик найсильнішим бійцям рукопашного бою. Майже десять років тривав цей особистий тур, де він не програв жодної сутички. У результаті слава про нього і французьке єдиноборство поширилася по всьому старому світу, а у 1879 році Жозеф засновує у Парижі національну академію французького боксу. У 1899 році його син Шарль зустрівся у бою з одним відомим англійським боксером і нокаутував його ударом ноги в сонячне сплетіння, так було поставлено крапку у давній суперечці англійців і французів, чиє мистецтво бою краще [15].

Після Першої світової війни почався занепад французького боксу – загинуло багато його майстрів, вчити стало майже нікого, та й інтересу до нього, як раніше, вже не було. Залишалися лише деякі ентузіасти, які намагалися його зберегти. Серед них був граф П'єр Барузі – одинадцятиразовий чемпіон Франції з цього єдиноборства. Мабуть лише завдяки йому сават не зник, а отримав друге життя. У 1937 році у Франції налічувалося всього близько 500 початківців саватистів – проти 100 000 до війни, тобто сават був на межі вимирання, тому

П'єр Барузї відкривав зали, готував нових інструкторів і платив їм за викладання зі своєї кишені.

Так тривало до початку 60-х, коли до Європи прийшла мода на східні єдиноборства. Вони й нагадали французам, що в них теж було щось схоже. У відповідь на запит товариства П. Барузї в 1965 році засновує національний комітет французького боксу і починає відкривати школи. Через 10 років комітет переростає у федерацію, а 1985 року П'єр уже очолює міжнародну федерацію, у результаті французький бокс відродився і знову став популярним у всьому світі [15; 21].

Ефективність боксу-савату ще у 1993 року довів Жерар Гордо, який представляв французький бокс на першому турнірі UFC. Тоді він переміг сумоїста та кікбоксера, але, щоправда, фінальну сутичку програв легендарному Ройсу Грейсі. Інший саватист, Фарід Кідер, виграв фінал одного з турнірів K-1, перемігши каратиста Юя Ямамото. 1996 року майстер савата Франсуа Піноккіо переміг, здавалося, непереможного бійця муай-тай Рамона Деккерса [54; 63].

Французький бокс – гідний конкурент іншим видам бойових мистецтв, незважаючи на дещо сумнівне з етичного погляду походження. Щоправда, аристократія змогла його віддячити, це яскраво проявляється у вітанні саватистів, якщо вони виходять на ринг – салют правою рукою від серця та убік. Як колись вітали один одного шпагами дуелянти з найвищого суспільства.

Назва «Французький бокс сават» неодноразово ставало предметом дискусій, прихильники цієї назви стверджували, що вона нагадує про роль Франції у зародженні цього виду спорту та виключає можливість не зв'язувати його з одним із численних видів східних видів єдиноборств [15].

Противники цієї назви пропонували виключити слова «французький бокс», оскільки повна назва надто довга. На сьогоднішній день дискусія завершена: бокс-сават отримав достатню популярність і згадка про те, що це «французький» вид спорту і є видом «боксу», на території Франції зайве. Міжнародна федерація, яка раніше називалася «Міжнародною федерацією французького боксу-сават» (FIBFS), скоротила свою назву до Міжнародної

федерації сават (FIS). Повні назви: «французький бокс-сават» чи «бокс-сават» застосовується спортсменами, тренерами і суддями поза Франції, для полегшення взаєморозуміння між фахівцями різних країн й уникнення помилок.

Починаючи з 1986 року французька федерація боксу-сават починає випускати журнал «V.F. Savate». Починаючи з першого номера, постійні рубрики висвітлювали різні аспекти розвитку боксу-сават у Франції та у світі: хід та результати національних та міжнародних змагань; час та дати національних та міжнародних стажувань; практичний досвід розвитку боксу-сават у регіонах Франції та клубах, де його розвивають.

Найбільший інтерес у цьому журналі становили розділи за методикою тренування, а також опис техніки боксу-сават. Дані розділи дозволяли обмінюватися досвідом та замінити відсутність сучасного підручника з техніки боксу-сават. Статті написано найкращими фахівцями боксу-сават, супроводжувалися фотографіями з показом виконання певного технічного прийому та документальними фотографіями, зробленими на різних змаганнях та загально підгот його практичне застосування.

Так як більша частина матеріалу була дана без схем, що ілюструють принципи, завдання описуваних ударів, відсутні підвідні вправи, що допомагають освоїти складні удари, багато технічних аспектів залишаються недостатньо освітленими [52; 59].

Важливим джерелом інформації для фахівців щодо розвитку боксу-сават у Франції є періодичне щомісячне видання Французької федерації боксу-сават – журнал «La lettre de la V.F.» [48; 55].

Численні журнали з бойових мистецтв, що публікують на своїх сторінках матеріали навчального характеру з техніки сучасного боксу-сават [55; 60], стали своєрідною трибуною та заочним семінаром для фахівців і тренерів.

Відсутність чіткої концепції подальшого технічного розвитку була викликана тим, що бокс-сават переживає період пошуку раціональної змагальної і конкурентної форми цього виду єдиноборства.

## **1.2. Порівняння техніки боксу сават з іншими видами єдиноборств**

Починати огляд споріднених видів єдиноборств, потрібно почати з англійського боксу, оскільки цей вид єдиноборства з розділу техніки ударів руками, захист від ударів руками та пересування є ідентичним відповідному розділу техніки боксу-сават.

Початковий етап розвитку боксу, як спортивного єдиноборства, має дуже давню історію. Точна дата проведення перших змагань визначається багатьма істориками спорту неоднозначно, наприклад, у книзі Л. Куна наведено фрагмент барельєфу з Вавилону, що зображує кулачний бій, датований II тисячоліттям до н.е. (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Фрагмент барельєфу з Вавилону

У підручнику боксу за редакцією М. І. Романенко [37], бокс називають «спортом усіх часів». У народів нашої батьківщини кулачний бій виник у період формування великого слов'янського народу. Початок розвитку англійського боксу пов'язують з відкриттям в Англії Джеймсом Фігсом першої школи кулачного бою в 1718 році [56].

Сьогодні бокс є одним із найбільш розвинених видів єдиноборств, завдяки зусиллям багатьох спортсменів та дослідників, його техніка доведена до найвищого рівня. Більшість споріднених видів єдиноборств використовують

технічні досягнення англійського боксу задля свого розвитку та підвищення ефективності бойових дій [19; 35].

Науково-методична література з боксу різноманітна, для поставлених завдань дослідження було відібрано та порівняно невелику кількість джерел, що характеризують загальний напрямок розвитку даного виду єдиноборства [14; 20].

Більшість авторів [1; 5] говорять, що загальною тенденцією на шляху підвищення технічної майстерності у боксі є надійний комбінований захист, цей принцип дотримується боксерами як у виконанні власне захисних рухів так і під час нанесення ударів чи пересування рингом.

Тактика бою у боксі розвивалася по лінії зменшення силового боксу у бік більшого розмаїття та ширшого використання різних технічних прийомів боксерами, так як техніка і тактика у боксі взаємопов'язані, майстерна тактика повинна відповідати високій техніці бойових дій [31; 33].

Одним із важливих чинників, що визначають ефективність дій боксера, є добре розвинене почуття дистанції, яке не лише дозволяє успішно вести спаринг на рингу, а й оберігає спортсмена від травматизму [39; 40].

Правильно організовані заняття боксом дозволяють вирішувати комплексно завдання фізичного, морального та інтелектуального виховання [41; 58]. Якість виконання технічних процесів боксером на рингу визначається їх економічністю і раціональністю, тобто відповідністю амплітуди рухів та ступеня напруги м'язів «моделі» біомеханіки руху в рамках вирішення конкретного завдання.

Довгий час аматорський бокс мав ряд суттєвих відмінностей у тактиці та методах підготовки спортсменів, але практика показувала, що видатні боксери-аматори могли досягати великих успіхів і у боях на професійному рингу.

Порівнюючи рекомендації, які автори навчальних посібників [5; 14] дають боксерам-аматорам та боксерам-професіоналам, можна дійти висновку, що вони мають відмінності. Так, наприклад, у аматорському боксі потрібно більше уваги

приділяти легкому «човниковому» пересування під час бою і намагатися перемогти супротивника за рахунок швидкості та майстерності.

Для боксерів-професіоналів кращим є щільніша постановка ніг на рингу, яка дає боксеру можливість завдавати сильніших ударів, відповідно удари повинні наноситися боксером жорстко, за повною амплітудою і бажано, на середній дистанції [13; 43].

Зміни у правилах суддівства боксу, мало тенденцію зменшення ризику здоров'я боксерів і гуманізації цього виду єдиноборства. З цією метою зменшувалась тривалість бою, введені м'якіші боксерські рукавички, зазначені зміни у правилах дозволили зробити бокс більш технічним та видовищним видом спорту, підвищили його безпеку для здоров'я спортсменів.

Порівнюючи техніку англійського боксу і боксу-сават, можна зробити такі висновки: поєднавши техніку англійського боксу з технікою ударів ногами сават, засновники «французького боксу-сават» завершили довге суперництво двох напрямків-антагоністів у єдиноборстві та припинили суперечку про те, що важливіше у бою – удари руками чи удари ногами.

Якщо сьогодні боксер у сават демонструє у бою недолік у розділі техніки ударів руками, це свідчить не про технічний недолік «французького боксу-сават», а про труднощі одночасної роботи над розвитком двох таких складних та енергоємних для вивчення техніки, якими є розділи ударів руками та ногами.

*Азіатські бойові мистецтва.* До цієї групи єдиноборств можна віднести численні напрями та школи бойових мистецтв, які ведуть поєдинки без використання боксерських рукавичок. Подібні види єдиноборств широко поширені у Китаї, Японії, Кореї, Індонезії, В'єтнамі, Лаосі, Бірмі та низці інших країн, розташованих у даному регіоні [55; 63].

Багато бойових систем цих напрямів паралельно з навчанням техніці ударів і захоплень широко практикують навчання прийомів поведження з різного роду традиційною зброєю [15; 21].

Китай став найбільшим у світі центром розвитку традиційних бойових мистецтв, а кількість тих, хто займається ними, перевищує 100 мільйонів осіб. Більшість їх займається оздоровчим напрямом бойових мистецтв, що використовує бойові технічні прийоми як формалізованих комплексів, включених зазвичай, у ранкову зарядку [32].

*Карате* є збірним терміном, що означає різні стилі японських бойових єдиноборств, що входить як складова частина в «азіатські бойові мистецтва», оскільки стало основою для створення сучасного виду єдиноборства – кікбоксингу (рис. 1.3).

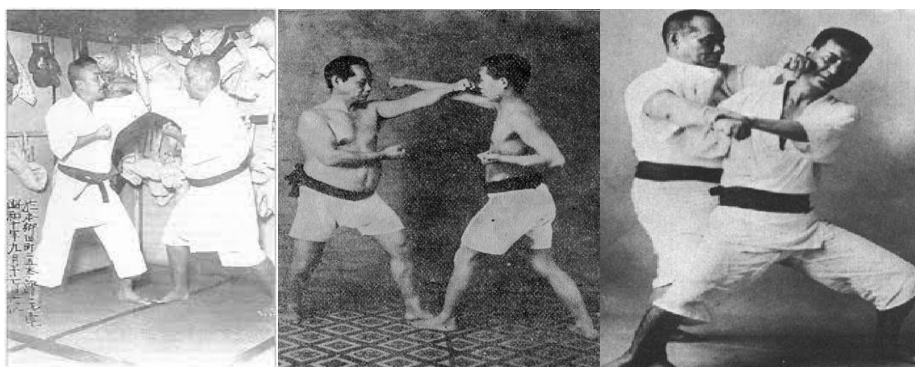


Рис. 1.3. Карате – складова частина «азіатського бойового мистецтва»

Спочатку метод тренування у карате був простий і зводився до наступного: вчитися виробляти структурно одну захисну дію на трьох рівнях, щоб захистити голову, тулуб і зону нижче пояса від удару і один удар (або атакуючий). Тому що цей удар передбачався бути єдиним, його головним критерієм була ефективність, тобто мав вести до смерті супротивника.

Бажання після закінчення Другої світової війни трансформувати бойове єдиноборство з прикладною спрямованістю у масовий вид спорту змусило фахівців карате змінити традиційний підхід до правил ведення поєдинків. Правила були пом'якшені, кількість необхідних для перемоги залікових ударів збільшено, а багато небезпечних прийомів виключено.

Перші поєдинки каратистів із представниками такого добре розвиненого виду контактних єдиноборств, як англійський бокс, призвели до народження більш швидких та рухливих стилів карате.



Початок перших кроків спортивного карате ознаменувався частими змінами у правилах проведення змагань. Спроби створення єдиних спортивних правил для різних стилів не вдалися і зараз існує ціла низка стилів карате, які проводять змагання за власними правилами.

Визначаючи цінність спортивного карате як виду єдиноборства і порівнюючи його з такими видами спорту, як англійський і французький бокс, можна зазначити, що відсутність рукавичок у спортсменів зажадала обмеження у силі завдання ударів і призвела до умовності поєдинку.

У міру збільшення кількості бажаючих займатися контактним карате та вдосконалення захисних дій від ударів ногами, виник новий вид спорту – карате з повним контактом (фул-контакт карате) [7; 11; 17].

Фул-контактне карате, починаючи з 1972, набуло розвитку в США і багато американських спортсменів, досягнувши успіхів у новому виді єдиноборства, намагаючись удосконалити цей вид спорту, синтезуючи вже відомі системи.

Недоліки, властиві цьому виду єдиноборства – використання ударів ногами зі зміщенням флангів і відсутність ударів у нижній рівень – обмежують технічний арсенал даного єдиноборства проти бокс-савату, а відсутність взуття змушує скорочувати дистанцію під час завдання ударів ногами.

*Кікбоксинг* є видом спорту, який об'єднав під однією загальною англійською назвою різні напрямки контактного карате, що прийшли до використання під час бою боксерських рукавичок (рис. 1.4).

У цьому виді єдиноборства техніка ударів ногами запозичена з традиційного карате, а техніка ударів руками, пересування та тактичні схеми ведення бою з англійського боксу [8].

Сьогодні його правила визначають чотири форми проведення бою за ступенем контакту та дозволеними зонами завдання ударів: обмежений контакт; легкий контакт; повний контакт; вільний стиль (дозволені кругові удари по ногах). Деякі автори [9; 38; 46] вважають, що кікбоксинг є синтезом боксу, карате та дзюдо.



Рис. 1.4. Техніка кікбоксінгу

Підсумовуючи розгляду кікбоксінгу як виду спорту, можна зробити наступний підсумок, що ведення бою без взуття змушує кікбоксерів вести бій на більш короткій дистанції, ніж у боксі-сават.

*Тайський бокс, тай-боксинг або муай тай* (рис. 1.5) – є жорстким видом єдиноборства, що використовує в бою удари руками у рукавичках (як у англійському боксі), ліктями, і ногами – стопою, гомілкою та коліном.



Рис. 1.5. Тайський бокс, тай-боксинг або муай-тай

Сьогодні тай-бокс популярний у Таїланді, чотири телевізійні канали демонструють бої з тай-боксу кілька разів на тиждень, а що стосується «фірмових» ударів тай-боксу, то це насамперед удари ліктями (особливо ефективні удари ліктями в голову) та удари колінами.

Таким чином, популярність серед населення, відбиває реалії попереднього історичного етапу розвитку тай-бокса. Для більш повного та відповідного реаліям сьогодення уявлення про тай-бокс необхідно ознайомитися і з роботами західних фахівців [35; 36].

### 1.3. Результативність змагальних поєдинків

Бокс є одним із видів єдиноборств, що має широкий загал і приваблює багато спортсменів і вболівальників, також його привабливість представлена у багатьох аспектах:

- стратегії та тактиці, спортсмени повинні аналізувати рухи супротивника, вибирати правильну позицію, прогнозувати дії і намагатися передбачити удари супротивника, це вимагає розумових зусиль і тактичної інтелігенції;

- фізичній підготовці, вимагає від спортсменів відмінної «спортивної форми», сили, швидкості, витривалості та координації рухів, тренування боксерів покращити загальну підготовку;

- емоційна складова у боксі завжди є емоційна напруга, яка привертає увагу вболівальників;

- культурна спадщина, бокс має багату історію і традиції, він є частиною спортивної культури.

У боксі важливість рухових якостей не може бути недооцінена. Рухова характеристики спортсмена завершає його можливість успішно вести поєдинок у межах рингу. Тренери та наставники у боксі, як і в будь-якому іншому виді спорту, адаптують свої підходи та методики тренувань для досягнення конкретної мети – підготовки спортсменів до успішного виступу в межах рингу. Завдання тренерів полягає у тому, щоб конкретизувати завдання тренувань таким чином, щоб обрані компоненти, за сприятливих умов, інтегровані в «спортивну форму» атлета, яка визнається фахівцями. Це означає, що тренери повинні остаточно розробити поточні плани, які відповідають певним вимогам та меті кожного спортсмена [24; 26].

У боксі основним результатом змагань є перемога над суперником у межах рингу. Бокс є індивідуальним видом спорту, де два боксери змагаються один проти одного. Так, у боксі та інших видах єдиноборств, участь у турнірах та змаганнях створені з розрахунку вагових категорій. Учасники змагань, незалежно від рівня підготовки, мають можливість змагатися з іншими

спортсменами у своїй ваговій категорії. Важливо також, щоб спортсмени відповідали медичним вимогам та були здоровими для участі у змаганнях. Здоров'я спортсмена є однією з важливих передумов для допуску до участі у спортивних змаганнях.

Формування стану «спортивної форми» у спортсмена вимагає системної та науково обґрунтованої підготовки. Наукові та методичні рекомендації для досягнення оптимальної «спортивної форми» також включають наступні аспекти [27; 47]:

- тренувальний процес включає розробку тренувальних програм; складання детальних тренувальних планів, які враховують фізичні та технічні аспекти підготовки спортсмена, тренувальні навантаження (контроль та регулювання навантаження, щоб досягти оптимального балансу між тренуваннями та відновленням);

- фізична підготовка включає силову підготовку (розвиток м'язової сили, витривалості та гнучкості); аеробна та анаеробна витривалість (розвиток системи кардіореспіраторної витривалості та адаптації до різних видів навантаження);

- технічна підготовка включає вдосконалення технічних навичок (практика та вдосконалення технічних елементів спортивного виконання);

- психологічна підготовка включає ментальне тренування (розвиток психологічної рівноваги, концентрації та психологічних стратегій для ефективного виступу).

Педагогічний контроль на кожному етапі підготовки спортсменів відіграє важливу роль у підвищенні ефективності та моніторингу оптимальної спортивної форми. Цей підхід дозволяє об'єктивно оцінити готовність спортсменів до дії та загальної діяльності за певними критеріями [28]:

- визначення чітких критеріїв оцінки готовності спортсменів на кожному етапі підготовки;

- педагогічний контроль (спостереження та оцінка загальної підготовки спортсменів, включаючи технічні навички, фізичну форму, психічну стійкість та інші аспекти);

- моніторинг та аналіз результатів (проведення оцінок та моніторингу результатів з регулярною перевіркою прогресу та адаптації тренувальних програм);

- вдосконалення підготовки (внесення змін та корекція тренувальних програм на основі результатів педагогічного контролю для оптимізації підготовки спортсменів).

У боксі, спортивний результат оцінюється на основі рішень суддів, суб'єктивна оцінка відіграє ключову роль у визначенні переможця поєдинку. Рішення суддів базується на загальній оцінці фізичних та технічних аспектів двобою [12; 18].

Досягнення належного рівня підготовленості у боксі асоціюється з управлінням навантаженнями та їх синхронізацією з використанням загально підготовчих вправ аеробного характеру. Аеробні вправи сприяють розвитку витривалості, а психомоторний стан та тактична налаштованість боксера пов'язані з рівнем тренуваності, та з рівнем «спортивної форми». Обидва аспекти взаємопов'язані та впливають на виступи боксера у змаганнях. Досягнення високого рівня психомоторної та тактичної готовності може бути результатом систематичної підготовки та доцільного планування навантаження. Так, вдосконалення та підвищення рівня підготовленості завжди є головним завданням для боксера. Це підтверджує його готовність до конкретних поєдинків. Боксеру постійно потрібно працювати над вдосконаленням своїх технічних навичок: ударів, ухилень, оборони, атак та інших аспектів технічної підготовки.

Досягнення мети у боксі, що включає високий спортивний результат, вимагає системного та цілеспрямованого підходу до тренувального процесу. Спортсмену потрібно постійно розширяти свій арсенал технічних прийомів та робити їх більш ефективними.

## **ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1**

1. Історичні витоки розвитку боксу-сават належать до важливих складових його розуміння та вдосконалення. Бокс-сават (fr. «savate») – це вид бойового

мистецтва, який походить з Франції, а сам термін «savate» виник у IX сторіччі, що походить від сленгового виразу «vieille savate» (старий черевик). Бокс-сават схожий у своїй техніці з кікбоксингом, був також розвагою і зберігався серед простого народу в деяких провінціях Франції до IX сторіччя. Як вважається, ця забава і лягла в основу техніки вуличного бою сават, у якому акцент робився на удари важким грубим черевиком по ногах, гомілках, колінах, стегнах.

2. Сават (французький бокс) та інші види єдиноборств мають свої унікальні техніки та правила, а порівняння боксу-сават з кількома іншими популярними видами єдиноборств:

- боксом, схожість (сават і бокс обидва є ударними видами єдиноборств, в яких головними засобами атаки є удари руками); відмінності (однією з основних відмінностей є те, що сават включає удари ногами);

- карате, схожості (обидва види єдиноборств ставлять на першому місці техніку та точність ударів. Як сават, так і карате використовують різноманітні блоки та удари); відмінності (карате є більш традиційним видом єдиноборств і включає також удари руками та ногами з різних позицій);

- тайським боксом (муай-тай), схожості (тайський бокс і сават обидва вибирають удари руками та ногами та вимагають від спортсменів силової та фізичної підготовки); відмінності (у тайському боксі є більший акцент на використанні ліктьових та колінних ударів, а також боротьбі у клінчі).

3. Результативність у боксі оцінюється на основі успішних виступів спортсменів на змаганнях та окремих спарингах, а також досягнення спеціальних цілей у тренувальному процесі, що відображається в числі перемог, технічних і тактичних досягнень, а також загальної підготовленості боксера.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

## **2.1. Методи дослідження**

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел** включав проведення теоретичних досліджень та інтеграції системи уявлень про бокс-сават у рамках єдиного підходу та визначення його ролі у загальній структурі споріднених видів єдиноборств (боксу, карате, кікбоксингу, тайського боксу). Вивчалися і аналізувалися наукові статті [1; 19; 38; 42] та методичні роботи [23; 34; 23; 58] та інші матеріали [3; 10; 26; 50]. У процесі проведення теоретичного аналізу літературних джерел сформовано мету, поставлено завдання, а також підібрано необхідні методи дослідження.

**2.1.2. Педагогічне спостереження** проводилися з метою виявлення засобів, методів та організаційних форм підготовки спортсменів, які займаються боксом-сават. У процесі педагогічних спостережень, що здійснювалися на кожному тренувальному занятті, оцінювалася реакція спортсменів на запропоновані засоби технічної та спеціальної фізичної підготовки боксерів. Результати педагогічних спостережень реєструвалися, зазначалася характеристика реакцій спортсменів на реалізовані дії. Це може засвідчувало ефективність моделі технічної підготовки у боксі сават, а також допомогти в удосконаленні тренувального процесу та тренувальних програм для досягнення кращих результатів.

Педагогічні спостереження проводилися на всіх етапах дослідження, тренувального періоду, протягом 2022-2023 роки, у період із вересня 2022 по жовтень 2023 р.

**2.1.3. Педагогічне тестування.** *Тестування технічної підготовки* знайшло своє відображення у програмі технічних кваліфікаційних іспитів, розробленої фахівцями Французької федерації боксу сават: починаючи з першого

градаційного технічного рівня, до переліку оцінюваних у балах позицій входять: координація під час виконання простих бойових комбінацій, рівноваги тіла та точності рухів [54; 56; 63].

Ще одна оцінювана на технічному іспиті позиція включає style – «школу» (style в перекладі означає: «має школу»). У балах оцінюються «пересування», «своєчасність», «точність» та «впевненість» виконання технічних дій, а під час ведення умовного бою – «контроль ударів», то стає очевидним, що оцінки на технічному іспиті піддаються насамперед координаційні можливості.

*Комплекс контрольних вправ:* тестування спортивно-важливих якостей в боксі-сават. Для цього було відібрано 10 вправ:

T1 - стрибки на одній нозі з ударом у нижній рівень, з максимальним просуванням вперед та фіксацією рівноваги протягом 2 с., після кожного стрибка (дистанція 20 м.).

T2 – стрибки на швидкість на одній нозі з ударом у нижній рівень (дистанція 20 м).

T3 - перехід з положення «упор сидячи» у положення «упор лежачи» (на кількість разів за 30 с).

T4 – присідання на одній нозі (правою).

T5 – присідання на одній нозі (лівій).

T6 - стрибок з місця у довжину.

T7 - виконання ударів-ревер лівою ногою з поворотом на 360° у середній рівень (кількість разів за 30 с).

T8 - виконання ударів-ревер правою ногою з поворотом на 360° у середній рівень (кількість разів за 30 с).

T9 - підтягування на поперечині хватом зверху.

T10 - згинання та розгинання рук в «упорі лежачи» з відштовхуванням та відривом долонь від підлоги (кількість разів).

**2.1.4. Педагогічний експеримент.** Метою педагогічного експерименту були оптимізація комплексу контрольних вправ, а також перевірка ефективності запропонованої моделі технічної підготовки з боксу-сават. У педагогічному



експерименті взяли участь спортсмени 17-19 років юнаки (n=10), котрі займаються боксом-сават.

Аналіз показників рівня технічної підготовки дає можливість оцінити ефективність практичних рекомендацій на основі запропонованої моделі та тренувальних підходів у покращенні технічної підготовки спортсменів.

Цей етап дослідження, дає підстави для уточнення та вдосконалення тренувального процесу. Внесення корективи в індивідуальну програму підготовки спортсмена-боксера дозволяє врахувати його поточний стан та вплинути на його результативність та розвиток.

**2.1.5. Методи математичної статистики.** Всі данні у ході експериментального дослідження підлягали обробці з використанням загальновідомого методу середніх величин.

Середнє арифметичне ( $\bar{x}$ ):

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^{i=k} x_i n_i}{n} \quad (2.1).$$

де  $i$  – варіанти;  $k$  – кількість варіантів;  $x_i$  - значення варіантів;  $n_i$  - значення частоти ряду;  $n$  – об'єм сукупності.

Критерій Стьюдента ( $t$ ).

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2.2).$$

де  $M_1$  і  $M_2$  середні значення змінних шкали відношень або процента вибірок, що порівнюються;  $m_1$  та  $m_2$  - показники відхилень одиничних значень від відповідних їм середніх величин.

Математична обробка здійснювалась на персональному комп'ютері з використанням стандартних статистичних пакетів STATISTICA 6.0 також використовувалися графічні методи [3]. Для первинної підготовки таблиць та проміжних розрахунків використовувався пакет Microsoft Excel.

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися у рамках трьох послідовних та взаємопов'язаних етапів, що забезпечують наступність у плануванні, отриманні, обробці, інтерпретації теоретичного та експериментального матеріалу.

*Перший етап (вересень – грудень 2022 року)* проводилося вивчення літературних джерел на тему магістерської роботи, з технічної підготовки спортсменів 17-19 років із боксі-сават. На даному етапі дослідження було сформульовано тему магістерської роботи, визначено об'єкт та предмет дослідження, а також завдання, які вирішують поставлену мету дослідження.

*Другий етап (січень – травень 2023 року)* – проводилися дослідження методів навчання технічним прийомам у східних видах єдиноборств, що дозволило визначити загальні засади технічних прийомів. Досліджувалась ефективність методів навчання технічним прийомам у боксі сават.

Перевірка ефективності застосування комплексної моделі технічної підготовки проходила під час складання технічних іспитів. Повна та точна класифікація технічних прийомів боксу-сават з урахуванням аналогічних розробок у споріднених видах єдиноборств дозволила не лише підвищити ефективність тренувального процесу, а дала необхідну та достатню інформацію для створення комплексної моделі технічної підготовки у боксі-сават.

Використання результатів порівняльного аналізу техніки боксу-сават з технікою споріднених видів єдиноборств дозволило спортсменам і тренерам уникнути помилкового перенесення у бокс-сават технічних прийомів, які мають завжди очевидні, але значні відмінності.

*Третій етап (червень – жовтень 2023 року)* мав узагальнюючий характер, було проведено педагогічний аналіз результатів, статистичну обробку отриманих матеріалів та їх узагальнення, систематизацію та інтерпретацію з формулюванням висновків, літературне оформлення магістерської роботи.

### РОЗДІЛ 3

## РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЛЕКСНОЇ МОДЕЛІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У БОКС САВАТ

### **3.1. Розробка інформаційної бази для створення та впровадження комплексної моделі з технічної підготовки у боксі-сават**

Підвищення ефективності технічної підготовки у боксі-сават виявило, що інформаційна база, необхідна для розробки моделі технічної підготовки у боксі-сават, в Україні ще не створена. Це насамперед стосувалося таких напрямів як розробка та систематизація сучасної української термінології боксу-сават (що дозволяє описувати технічні прийоми), а також описи та класифікації технічних прийомів [2; 50].

Певні труднощі викликало відсутність тлумачного французько-українського словника термінів боксу-сават, оскільки спортивно-термінологічний переклад багатьох слів із лексикону боксу-сават у словниках, присвячених олімпійським видам спорту, відсутня. Це створювало труднощі у спілкуванні між спортсменами, знижувало ефективність взаємодії спортсмен, тренер та суддя.

Відсутність порівняльного аналізу техніки боксу-сават з технікою споріднених видів єдиноборств, призводило до непорозуміння сенсу цілого ряду прийомів, специфічних для боксу-сават і як наслідок, неправильного їх трактування.

Облік перерахованих вище чинників призвів до необхідності розробки даних напрямків дослідження для створення інформаційної бази. У процесі дослідження, спрямованого на створення та впровадження комплексної моделі технічної підготовки у боксі-сават, особлива увага була виділена розробці та оптимізації інформаційної бази. Ця база мала на меті забезпечити збір, аналіз та систематизацію даних щодо технічних аспектів підготовки спортсменів.

## Характеристика етапів розробки інформаційної бази, необхідної для побудови та реалізації моделі технічної підготовки

Перший етап	Завдання: виконати огляд та аналіз навчально-методичних матеріалів з боксу сават, та на його основі описати сучасну термінологію боксу-сават.
Другий етап	Завдання: виконати аналіз навчально-методичних матеріалів щодо споріднених видів єдиноборств та з урахуванням його результатів систематизувати термінологію боксу-сават.
Третій етап	Завдання: методом аналізу навчально-методичних матеріалів з боксу сават, зробити необхідні узагальнення та описати технічні прийоми боксу-сават.
Четвертий етап	Завдання: методами аналізу навчально-методичних та відеоматеріалів, виявити структуру рухової діяльності боксерів та класифікувати технічні прийоми.
П'ятий етап	Завдання: виконати огляд та порівняльний аналіз словників загального типу та спеціальних словників спортивної термінології щодо з'ясування рівня відповідності спортивно-термінологічного перекладу лексики сучасного боксу-сават.
Шостий етап	Завдання: на основі спортивної термінології у споріднених видах єдиноборств, структурувати короткий тлумачний французько-український словник термінів.
Сьомий етап	Завдання: здійснити порівняльний аналіз техніки боксу-сават і споріднених видів єдиноборств, виявити значні розбіжності й вказати необхідність обліку даної специфіки під час навчання техніці і тактиці боксу-сават.

На відміну від звичної термінології англійського боксу, що вже стала в Україні звичною, термінологія французького боксу-сават ще знаходиться у стадії формування і потребує уточнення.

Міжнародна термінологія боксу-сават визначено технічним регламентом Французької федерації боксу-сават (що створює мовні труднощі у її використанні в Україні) і має недоліки у систематизації технічних прийомів.

Нами зроблено спробу дати систематичний опис термінології у боксі-сават, що буде більш зручною для використання. В основу термінології боксу сават покладено терміни з англійського боксу, які прийняті в Україні.

Для найменування елементів техніки, специфічних для боксу-сават, використовується переклад відповідного французького терміна на українську мову (наприклад, *chasse* - прямий удар ногою), а в тих випадках, якщо український еквівалент не здатний повністю передати смислове наповнення

французького терміна, звужує чи надмірно розширює значення споконвічного слова, виробляється запозичення назви з французької.

Наприклад, опис удару фуєте (фр. - fouette) може бути представлений наступним чином: «удар ногою збоку, по дуговій траєкторії, зовні-всередину до опорної ноги, що наноситься поверхнею підйому стопи або носком». У практичній роботі таку довгу назву удару використовувати незручно.

Нові поняття необхідно висловлювати за допомогою стійких термінів. У той же час, багато корінних слів, у силу їх широкої вживаності та поєднаності з іншими словами, характеризуються багатозначністю. Якщо термін є єдиним цілим, одне явище, то мова прагне назвати його одним словом, а не словосполученням. З цієї причини, іншомовне слово краще обороту (наприклад, слово - «снайпер» частіше вживається замість словосполучення «влучний стрілець»).

Запозичення частини термінології боксу-сават із французької мови визначається також такими лінгвістичними чинниками:

- пріоритетна роль Франції у розвитку французького боксу-сават, де зародився цей вид спорту, і де знаходиться штаб-квартира Міжнародної федерації сават (FIS);

- випуск великої кількості літератури з проблем боксу-сават французькою мовою [50; 60; 63];

- офіційною мовою суддівства міжнародних змагань із французького боксу-сават є французька мова.

- розширюються контакти України та Франції у сфері розвитку боксу-сават.

Вищезазначені чинники визначають вплив французької мови на українську термінологію боксу-сават, що виражається, зокрема, у використанні запозичень.

У (Додаток А) наводиться короткий французько-український словник термінології боксу-сават та система термінів.

Основні етапи реалізації комплексної моделі технічної підготовки у боксі-сават, досягаються завдяки мети – підвищити ефективність навчально-

тренувального процесу та прискорити зростання технічної майстерності боксерів у сават (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Основні завдання застосування засобів і методів,  
відповідно до етапів реалізації комплексної моделі**

Етапи	Завдання та методи
I етап	<p><i>Завдання:</i> створити уявлення та поняття про технічні прийоми, що вивчаються, на основі виконаного опису, а також про умови і правила їх застосування у боксі-сават.</p> <p><i>Методи та методичні прийоми.</i> Метод розповіді та показу для ознайомлення спортсменів із термінологією та технічними прийомами боксу-сават. Засіб зіставлення з технікою однорідних видів єдиноборств, вказати значні розбіжності й охарактеризувати специфіку боксу-сават. Під час навчання технічним прийомам використовувати комплексний метод, що включає як цілісний метод (виконання рухової дії повністю), так і розчленований (з поділом рухової дії на фази і подальше їх об'єднання у засвоєння).</p>
II етап	<p><i>Завдання:</i> поглиблене розучування технічних прийомів; використання міжнародної термінології (французькою мовою); створення уявлення про динамічні та ритмічні параметри виконання простих комбінаційних зв'язок; підвищення рівня розвитку динамічної рівноваги.</p> <p><i>Методи та методичні прийоми.</i> Ознайомити з засобами відновлення рівноваги тіла під час виконанні ударів ногами та руками, закріпити цю навичку, регулярно застосовуючи комплекс відповідних вправ. Виконання технічних прийомів як у полегшених умовах (зі снарядами з малою масою та малим ступенем опору). Використання вправ, що дозволяють реалізувати метод сполученого впливу. Використання методу термінової інформації. Нанесення ударів ногами у парі по черзі із обмеженням за силою та швидкістю. Виконання прийомів у спрощених умовах (у умовному бою за завданням).</p>
III етап	<p><i>Завдання:</i> відповідно до вимог технічного тесту (Міжнародної кваліфікаційної програми технічних іспитів, прийнятою Міжнародною федерацією сават - FIS) сформувати здатність виконувати запропоновану техніку, зберігаючи надійну стійкість; покращити якісні характеристики техніки.</p> <p><i>Методи та методичні прийоми.</i> Ідеомоторне тренування з виявленням елементів техніки, які потребують додаткової корекції. Використання образних уявлень, що оптимально інтегрують якісні характеристики техніки для прискореного формування візуального образу та повної картини руху. Виконання технічних прийомів як у полегшених умовах (за снарядами з малою масою та малим ступенем опору), так і в ускладнених. Використання методу термінової інформації.</p>

### 3.2. Засоби підвищення рівноваги у боксі-сават

Бокс-сават пред'являє підвищені вимоги до загальної та спеціальної координації спортсмена-єдиноборця, для його вміння зберігати стійку рівновагу під час виконання складних технічних дій. В умовах спортивного поєдинку, якщо спортсмен діє у просторі рингу, під час ліміту часу, часто на максимальній швидкості та з максимальною силою, у мінімальному контакті з опорою, а часом і без неї (під час виконання ударів у стрибку), складність виконання технічних процесів зростає.

Складність структури рухових дій вимагає від боксерів у сават уміння зберігати стійку динамічну рівновагу протягом усього бою, у всіх фазах виконання бойових прийомів. Найменша помилка під час виконання ударних або захисних дій, невірний виконаний удар під час нанесення стрибкового удару можуть порушити стійкість спортсмена і поставити його у небезпечне становище. Заключний раунд, якщо бій важкий, часто змушує спортсмена працювати на межі фізичних і психічних можливостей, зводячи технічну підготовку до максимального рівня. Під час цього простежується зв'язок: недостатній контроль роботи м'язів, що забезпечують стійкість тіла під час виконання технічних дій спортсменом, що призводить до неможливості ефективно виконувати завдання у поєдинку. Спортсмену, який не володіє надійною стійкістю, складно правильно і своєчасно виконувати пересування, ефективно захищатися та атакувати. Це заважає йому почуватися вільно і впевнено під час бою, сковує його дії та обмежує його можливості для виконання дій. Виконувати рухи з повною амплітудою, вільно і впевнено може тільки спортсмен, який має гарну стійкість [19; 35].

Збереження рівноваги тіла, це динамічний процес, що складається з безлічі дрібних відхилень від положення статичної рівноваги та повернень до неї. Рівновага тим надійніша, якщо більше відхилень можна успішно ліквідувати.

У такому динамічному виді спорту, яким є бокс-сават, під час розгляду питань, пов'язаних із рівновагою, мова у першу чергу йде про динамічну

рівновагу тіла. Статична рівновага розглядається на початковому етапі ознайомлення спортсмена з технікою боксу-сават.

Тіло людини – це кінематична система з багатьма ступенями свободи. Дихальні рухи та безперервні взаємодії скелетної мускулатури призводять до коливань тіла. Погано координовані та неточні рухи можуть призвести до коливань великої амплітуди, аж до виходу проекції загального центру маси тіла (ЗЦМТ) за площу опори та порушення або повної втрати рівноваги. Це перетворює збереження рівноваги на складний процес, у якому ЗЦМТ постійно здійснює коливальні рухи у оптимальному положенні рівноваги. Кожному відхиленню тіла від оптимального положення відповідає відновлююча дія.

Оскільки ЗЦМТ тіла постійно минає оптимальне становище, цей процес безперервний і поворотно-поступальні рухи продовжуються весь період збереження рівноваги спортсменом. Цей процес називається балансуванням (фр. *balancer* - врівноважувати) [54; 56; 63].

Стійкість рівноваги – це здатність спортсмена повертатися у положення рівноваги після незначного відхилення. У спортсменів-початківців балансування яскраво виражене і рівновага часом втрачається настільки, що не дозволяє разом виконувати технічні прийоми. У результаті тренування стійкість покращується, амплітуда коливальних рухів зменшується і процес балансування зовні не виявляється. Одна з характеристик рівня майстерності у спорті - можливість виконувати комбінації складних прийомів разом і без видимих зусиль, спрямованих на збереження рівноваги.

Основою технічної майстерності боксера є вміння постійно зберігати стійку рівновагу під час виконання будь-якої технічної дії та без прийняття спортсменом спеціального та зручнішого стартового положення для збільшення рівноваги тіла. Таке вміння зовні проявляється як плавне та злите виконання технічних дій на високій швидкості та у максимально захищеній бойовій позиції.

Пластичне виконання технічних дій дозволяє боксеру з меншими зусиллями зберігати стійкість у ході взаємодії з противником, що у свою чергу



допомагає йому впевненіше почуватися у складних епізодах бою та ефективніше виконувати технічні та тактичні завдання, що виникають у ході бою.

Еквілібристика – мистецтво утримувати рівновагу у нестійкому положенні тіла доведено до віртуозності. Майстер-еквілібрист демонструє їзду стоячи на сідлі двох коней, які скачуть, з партнером, який стоїть у нього на голові; виконує заднє сальто на коні, тощо.

У боксі-сават труднощі збереження рівноваги визначається складністю технічних дій, та необхідністю їх виконання у взаємодії з суперником в умовах спортивного поєдинку. Необхідність постійно прогнозувати можливі дії суперника в умовах дефіциту часу та швидко реагувати на них ускладнює це завдання. Всі ці умови обмежують спортсмена у виборі прийомів та збереження рівноваги.

Під час нанесення технічно складних ударів ногами, з великим кутом повороту тіла і тривалим зміщенням (наприклад - ударом ногами у стрибку) боксер у сават повинен прагнути, по можливості, страхувати себе від зустрічної контратаки (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Техніка ударів ногами, з великим кутом повороту тіла

Щоб зберегти положення бойової стійки та не розкрити захист, спортсмен повинен під час виконання подібних складних технічних дій намагатися утримувати рівновагу не за рахунок кардинальної зміни позиції рук та верхньої

частини тіла, а шляхом пересування, зміщуючи проекцію ЗЦМ тіла за площину опори.

У будівництві втрата рівноваги може стати причиною руйнування, як окремого елемента конструкції, так і всієї будівлі; у боксі-сават втрата рівноваги спортсменом може призвести до порушення захисту, пропуску удару та програшу бою.

Точна координація м'язових зусиль і автоматизована навичка збереження рівноваги приходять до спортсмена по мірі багаторазового виконання технічних елементів та складних ударів, що висувають підвищені вимоги до рівноваги. Під час цього паралельно розвивається пропріоцептивна чутливість, що дозволяє отримувати інформацію від м'язів, що беруть активну участь у цьому процесі, ігнорувати менш значущу або заважає інформації від інших рецепторів і таким чином оперативно керувати позою тіла.

Важливим чинником, що впливає стійкість, є розміри площі опори. Спортсмен зберігає рівновагу, якщо проекція ЗЦМ тіла падає на площу опори, а під час виходу проекції ЗЦТ тіла за межі площі опори, сила тяжіння тіла діє як зовнішня сила. Так як зменшення площі опори зменшує стійкість тіла, стійка на одній нозі менш стійка, ніж на двох, стійка на передній поверхні стопи менш стійка, ніж стійка на всій стопі, а положення тіла під час стрибкового удару в безопорній фазі є найменш стійкою.

У боксі-сават більша частина ударів ногами виконується зі зміною положення опорної ноги: зі стандартної напівфронтальної бойової стійки спортсмен розвертається на опорній стопі по ходу траєкторії удару і виводить фронтальну вісь таза вперед, наближаючи її у заключній фазі удару до напрямку вертикальної осі ноги, яка наносить удар. Все це дозволяє спортсмену збільшити амплітуду, довжину та силу удару. Кут розвороту опорної стопи та таза залежать від виду та форми удару, дистанції та особливостей індивідуальної техніки.

Для зменшення тертя опору, в момент удару ногою з поворотом, спортсмен піднімається на передній поверхні стопи на висоту, що дозволяє вільно виконати рух повороту, а момент закінчення удару стає на повну стопу. Так як цей момент

закінчення повороту збігається з заключною фазою удару, то акцент поштовху повинен бути максимально сильним. Ці одночасні удари у двох напрямках (опорною ногою у підлогу і ударною ногою у ціль) супроводжуються напруженою м'язів, що беруть участь у виконанні дії, для повної передачі ударного імпульсу (рис. 3.2).

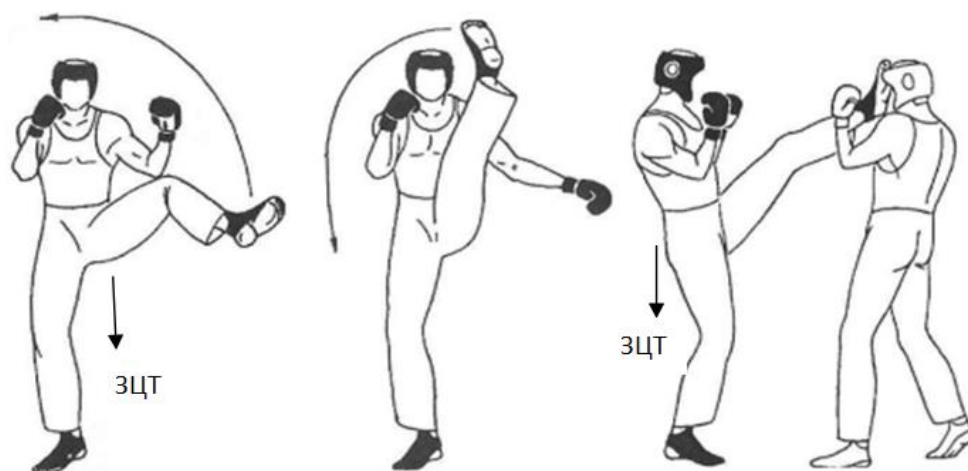


Рис. 3.2. Техніка ударів ногами зі зміною положення опорної ноги

М'язи тулуба, плечового пояса та голови повинні у цей момент контролюватись спортсменом, оскільки у них може виникнути надмірна напруга, яка порушить координацію ударної дії. У цей момент через порушення або втрати балансу спортсмен може втратити ритм технічної дії, амплітуду та точність рухів, природність пози тіла та загальну координацію.

Ще один чинник, що впливає на стійкість тіла - це висота ЗЦМ тіла: чим він нижчий, тим стійкість більше. Щоб збільшити стійкість тіла під час виконання прямих ударів ногами, звичай потрібно робити підсід на опорній нозі у момент завершальної фази удару, якщо удар спрямований на нижній рівень. А у випадку, якщо спрямований удар у середній або верхній рівень, підсід доцільно виконувати у початковій фазі удару.

Удари ногами можуть виконуватися з підсідом на опорній нозі, якщо вони виконуються по низхідній траєкторії. У цьому випадку підсід відбувається у момент контакту з цілю. Під час виконання ударів ногами збоку, є тенденція

підніматися на пальцях ніг, що є технічною помилкою і часто призводить до втрати балансу.

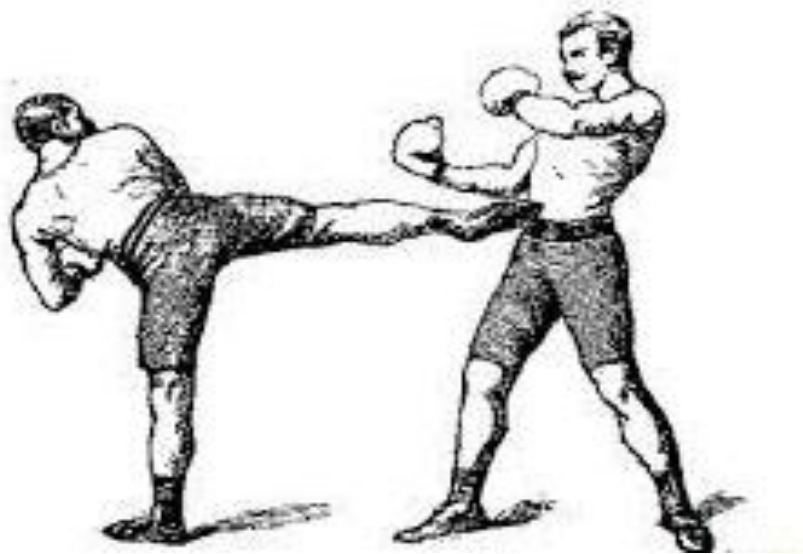


Рис. 3.3. Техніка виконання прямих ударів у боксі-сават

Ще одна поширена технічна помилка - надмірне піднесення рук і плечового пояса у ударній фазі, ця помилка призводить до розкриття захисту та підвищення ЗЦМ тіла, що зменшує його стійкість.

Постійний контроль боксером за напруженою м'язів, що беруть участь у ударному русі і за просторовим положенням тіла здійснюється за допомогою пропріоцептивних сигналів, що йдуть від відповідних рецепторів тіла.

Під час вивчення технічно складних ударів ногами необхідно вже на етапі попереднього ознайомлення сформувати у свідомості боксера оптимальний, «еталонний» пропріоцептивний комплекс відчуттів, що виникають під час правильного виконання завдання.

Полегшити та прискорити процес створення такого комплексу у свідомості спортсмена допомагають відповідні вправи та інтегруючі образні уявлення, задані тренером. Образ може ґрунтуватися на реальному пережитому досвіді спортсмена, і йому буде необхідно залучити свою уявну пам'ять.

Маючи подібний заданий руховий «еталонний» зразок, спортсмен зможе здійснювати безперервний цілеспрямований контроль сигналів від рецепторів у

м'язах, зв'язках та суглобах, порівнюючи реальні відчуття із заданим «еталоном» на більш ранньому етапі навчання технічного прийому.

Регулярна концентрація уваги спортсмена на сигналах від рецепторів підвищує їхню чутливість і робить сприйняття таких сигналів більш тонким. Увага спортсмена стає вибірковою, воно дозволяє йому абстрагуватися від менш значимих сигналів від рецепторів.

Така практика підвищить можливість контролю рухів, дозволить боксеру на більш ранній стадії виявляти ознаки втрати рівноваги, що веде до спотворення структури технічної дії. У результаті подібної роботи стійкість тіла боксера збільшується, а виконання технічних дій стає стабільнішим.

За відсутності у боксера з савату установки на контроль рівноваги тіла під час початкового навчання ударам ногами, його увага концентруватиметься на зовнішніх параметрах удару: його силі, швидкості тощо. У результаті, напрацьовуватиме стійкість емпірично і не усвідомлено, більш тривало і менш ефективно, а процес становлення його техніки буде надмірно ускладнений. Відсутність правильного біомеханічного зразка техніки завдання ударів ногами у боксі-сават ускладнить вироблення індивідуальної техніки і буде стримувати зростання технічної майстерності боксера.

Рівновага є надзвичайно великим аспектом для спортсмена. Вона впливає на ефективність виконання технічних рухів, точність ударів та загальну координацію. Успішність спортсмена на змаганнях, є головними компонентом хорошої розвиненої рівноваги. Важливо тренувати рівновагу як частину загальної фізичної підготовки спортсмена. Виконувати вправи на тренуванні, спрямовані на поліпшення координації та навичок утримання стійкої позиції.

Вправи для розвитку рівноваги у боксі сават включають: тренувальні вправи на одній нозі, вправи на координацію рухів; тренування з використанням спеціальних тренажерів, тренування з елементами поворотів тіла у різні напрямки та з різних позицій.

### 3.3. Технічні прийоми та методи навчання у боксі-сават

Бойова стійка у боксі-сават має створювати оптимальне вихідне положення, як наступальних, так оборонних дій. Технічний арсенал боксу-сават дозволяє спортсменам використовувати велику кількість можливих тактичних рішень, що у свою чергу, позитивно впливає на можливість вибору більш раціональної стійки, найбільш оптимальної для кожного бойового епізоду.

Типову бойову стійку (рис. 3.4), з якої починають навчання технічним діям у боксі-сават, характеризує: випрямлене положення тулуба, трохи зведені всередину плечі, трохи опущена голова, кулаки, підняті на висоту підборіддя, лікті, що вільно стосуються передньої частини грудної клітки.



Рис. 3.4. Бойова стійка у боксі-сават

Позиція ніг боксера у сават у типовій бойовій стійці наступна: ліва нога висунута вперед, тіло розгорнуто лівим плечем вперед вправо до суперника, ступні ніг спираються на поверхню рингу всієї підошвою чи пальцями ніг, пальці ніг трохи розвернуті всередину, а стопи розташовані приблизно на ширині плечей.

Розподіл маси тіла на ногах має бути оптимальним і дозволити спортсмену вільно діяти лівою, що попереду стоїть ногою, яка у боксі-сават найчастіше

використовується для завдання ударів, у свою чергу, є найчастішою мішенню для атак противника.

Постановка правої ноги на ринг повинна бути зручною як для захисту відходом, що часто використовується (від атак ногами у нижній рівень), так і для завдання ударів ногами у стрибку, що також часто використовується в боксі-сават.

Використання довгих ударів правою ногою, ударів ногами з розворотом тіла на  $180^\circ$  або  $360^\circ$  і ударів ногами зі значним зміщенням у фронтальній площині призводить до того, що спортсмен під час бою неодноразово приймає положення правосторонньої, лівої та фронтальної бойової стійки.

Індивідуалізація бойової стійки боксера у сават може виявлятися у різному розташуванні стоп у бойовій позиції, оскільки різна манера ведення бою та індивідуальна манера виконання технічних дій потребує відповідних бойових положень.

Під час ударів ногою з поворотом тіла на  $180^\circ$  або  $360^\circ$  градусів, голова, плечі та руки спортсмена включаються до загального руху повороту з невеликою затримкою і погляд фіксує супротивника до останнього моменту (наскільки гнучкість спортсмена дозволяє йому зберігати положення рук та плечового пояса незмінним), потім починається рух з поворотом, щоб прийняти захисну позицію до заключної фази удару. Під час руху повернення та постановки ударної ноги на місце (у положення бойової стійки), захисна позиція рук забезпечує захист голови та тулуба боксера у сават від контратаки суперника.

Постановка кистей рук та передпліч у бойовій стійці повинна забезпечувати надійний захист тулуба та голови від ударів під час пересування по рингу у всіх епізодах бою. Кисті рук знаходяться приблизно на висоті підборіддя, щоб своєчасно забезпечувати кистями і передпліччям захист голови від ударів руками і ногами. Плечі розслаблені, а лікті знаходяться в зведеному всередину положенні перед грудною клітиною. Лікті забезпечують захист

тулуба, беручи участь у виконанні захистів від ударів руками та ногами підставками та відбивами.

*Пересування рингом* у боксі-сават відбувається – приставним кроком, під час комбінування ударів руками і ногами також використовуються удари на звичайному кроці під різнойменну ногу, а під час ударів ногами з дальньої дистанції основними видами пересувань є приставні кроки або стрибок.

На початку навчання техніки ударів ногами, для пересування з ударами ногами використовується порівняно повільне пересування хресним кроком (*marche-croise*), такий вид пересування дає можливість боксеру-початківцю у сават легше навчитися зберігати стійкість тіла. У міру подальшого вивчення техніки пересування хресним кроком часто замінюється швидшим видом пересування - стрибковим.

Вміння вільно і швидко пересуватися під час бою у будь-якому напрямку є одним із найважливіших умінь у боксі-сават. Удари у ногу – один із головних видів зброї боксу-сават. Ефективно захищати ноги боксера від атак у нижній рівень дозволяє «легка» постановка ніг на ринг, вміння у будь-якому епізоді бою швидко завдати удару ногою, прибрати ногу з-під удару супротивника і у темп нанести нею контратаку.

У свою чергу, легке і швидке пересування рингом дозволяє боксеру у сават постійно зберігати свою бойову дистанцію, успішніше виконувати захист ніг від ударів - відходами та відтяжками, ефективно маскувати підготовку власних атак і своєчасно і раптово їх проводити.

Щоб наносити сильні удари ногами у тулуб або ногу, боксер сават виконує підсідання на опорній нозі у момент акценту удару зі зниженням ЗЦМ тіла та жорсткою фіксацією м'язів у момент контакту.

Вміння боксера у саваті швидко і своєчасно переходити від легкого та швидкого пересування по рингу до жорсткої напруги м'язів тіла в момент нанесення акцентованого удару ногою і знову швидко переходити до продовження пересування по рингу, визначається його технічним рівнем та вмінням контролювати ступінь напруги та розслаблення м'язів.



Високий темп бою з використанням стрибкових ударів ногами висуває підвищені вимоги до витривалості боксера у саваті: втрата рухливості на рингу у заключних раундах бою призведе до програшу бою, оскільки боксер у сават зможе захистити свої ноги від ударів суперника.

*Бойові дистанції* у боксі-сават поділяють на три основні: далека, середня та ближня. Різниця у анатомічній довжині рук і ніг змушує боксерів у сават вносити уточнення у визначення бойової дистанції.

На дальній дистанції боксер у саваті, який знаходиться у положенні бойової стійки, може завдати удару ногою або випрямленою рукою, зробивши стрибок або крок уперед. Далека дистанція дозволяє завдати ударів майже повністю випрямленою в заключній ударній фазі ногою. Більша у порівнянні з рукою маса ноги, сила м'язів ніг, важкі боксерки на ногах - все це робить удари ногами з дальньої дистанції грізною зброєю.

Близьке розташування вертикальної осі стегна у останній момент заключної фази удару до ЗЦМ тіла і більш коротка, порівняно з ударами руками, відстань від опори по вертикалі, надають ударам ногами велику жорсткість і дозволяють наносити на дальній дистанції достатні за ефективністю удари будь-якою ногою.

Для успішного ведення бою на дальній дистанції, боксеру у саваті необхідно добре володіти технікою пересування, вміти однаково добре рухатися рингом у будь-якому напрямку, володіти загостреним почуттям дистанції. Розрахунок дистанції у швидкому темпі бою - одне з найважчих навичок, набутих лише постійною практикою у тренувальних боях.

Позиція тіла боксера у саваті у бойовій стійці на середній дистанції нижча та зібрана, ніж у стійці бою на дальній дистанції. Спортсмени розташовані один від одного на відстані удару ногою або випрямленою рукою (під час нанесення удару з нахилом тулуба вперед), без необхідності виконання кроку вперед для виходу на дистанцію удару, вони постійно знаходяться у зоні можливої атаки, у сфері досяжності будь-якого удару рукою або ногою, що входить до арсеналу боксу-сават.

Близька відстань від суперника, що знаходиться на середній бойовій дистанції, не дає спортсмену можливості повноцінного візуального контролю його дій, тому на середній дистанції зростає значення досвіду спортсмена визначати структуру ударних дій на ранніх стадіях розвитку удару під час підготовчих дій. Таке вміння приходить до спортсмена внаслідок великого обсягу спеціальної роботи та закріплюється під час ведення умовних та вільних боїв.

Пересування вперед під час ведення бою на середній дистанції для зміни ударної відстані не використовується, під час нанесення ударів руками та ногами спортсмени використовують нахили тулуба вперед (під час удару рукою) або відхили тулуба назад (під час нанесення деяких ударів ногою).

Рухи тулубом (нахили вперед і відхили назад) дозволяють боксеру у саваті легше змінювати ударну відстань і пов'язувати у комбінації удари руками і ногами швидше, ніж під час пересування. У той же час, крокові рухи під час нанесення ударів полегшують противнику застосування підсічок, які часто використовуються для порушення рівноваги.

Під час визначення середньої дистанції у боксі саваті необхідно враховувати, що на цій дистанції відстань, на якій можливе завдання ударів випрямленою ногою без кроку, виявляється недостатнім, для того, щоб завдати удару випрямленою рукою без кроку або нахилу тулуба.

На ближній дистанції можуть наноситися удари лише зігнутою рукою (прямі, знизу і збоку) або нижній удар ногою. Інші удари ногами з арсеналу боксу-сават на ближній дистанції не наносяться, тому що вони будуть мати заборонену правилами форму (за правилами боксу-сават удари ногою завдаються лише захищеним взуттям, удари гомілкою або коліном - заборонені).

Нижній удар ногою наноситься практично випрямленою у колінному суглобі ногою, тому він може наноситися з мінімальної відстані та без замаху. Близька відстань між боксерами у сават на дистанції ближнього бою не дозволяє завдати нижнього удару ногою достатньої сили, щоб вирішити одним таким ударом результат бою на свою користь.

Для навчання бойовій стійці та пересування рекомендуються такі вправи:

– спільне пересування по рингу з партнером у положенні бойової стійки (необхідно зберігати постійну дистанцію та правильне направлення щодо партнера). Дана вправа дозволяє привчати боксера у саваті до постійного збереження захисного положення бойової стійки під час пересування;

– партнер бере боксера за стопу і починає довільно у різних напрямках переміщатися по рингу, змушуючи боксера слідувати за ним, виконуючи підскоки на одній нозі у положенні бойової стійки. Це вправа дозволяє виробляти навичку постійного збереження захисту, розслаблення м'язів плечового пояса та розвиває рівновагу. На ранньому етапі навчання пересування проводиться відносно повільно, по прямій лінії і не тривалий час, але надалі воно проводиться з частою зміною напрямку, зі збільшенням швидкості і триваліше.

– на етапі закріплення та вдосконалення рухової навички пересування, використовується допомога партнерів, які безперервно атакують боксера одиночними ударами чи комбінаціями ударів. Завдання боксера, що захищається - використовувати тільки безконтактний захист. Вправа може мати три рівні складності: атакуючи удари, наносяться тільки руками; атакуючі удари наносяться лише ногами; атакувати можна будь-якими ударами. Більш жорсткий варіант вправи-боксера одночасно атакують два партнера.

– перебуваючи у положенні бойової стійки на середній дистанції, наносити легко та безперервно удари фуєте у різний рівень по черзі. Ця вправа привчає боксерів у саваті зберігати положення бойової стійки під час виконання ударів ногами і одночасно опановувати ізоляцію м'язів плечового пояса (частою помилкою спортсменів є надмірне розведення їх у сторони під час виконання ударних технічних дій). Наступний складніший рівень цієї вправи - наносити легкі удари, намагаючись безперервно переміщатися, зберігаючи бойову дистанцію.

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

1. Розробка інформаційної бази для створення та впровадження комплексної моделі з технічної підготовки у боксі-сават полягала у дослідженні

проблемної ситуації підвищення ефективності технічної підготовки виявленні, інформаційної бази, необхідної для моделі технічної підготовки у боксі-сават. Це насамперед стосувалося таких напрямів дослідження, як розробка та систематизація сучасної української термінології боксу-сават (що дозволяє описувати технічні прийоми), а також опису та класифікації технічних прийомів.

2. Засобам підвищення рівноваги у боксі-сават пред'являються підвищені вимоги до загальної та спеціальної координації спортсмена-єдиноборця, для його вміння зберігати стійку рівновагу під час виконання складних технічних дій. В умовах спортивного поєдинку, якщо спортсмен діє у просторі рингу, в умовах ліміту часу, часто на максимальній швидкості та з максимальною силою, у мінімальному контакті з опорою, а часом і без неї (під час виконання ударів у стрибку), складність виконання технічних процесів зростає. Складність структури рухових дій вимагає від боксерів у саваті уміння зберігати стійку динамічну рівновагу протягом усього бою, у всіх фазах виконання бойових прийомів.

3. До технічних прийомів у боксі-сават відносяться бойова стійка - це оптимальне вихідне положення, як наступальних, так оборонних дій. Технічний арсенал боксу-сават дозволяє спортсменам використовувати велику кількість можливих тактичних рішень, що у свою чергу, позитивно впливає на можливість вибору більш раціональної стійки, найбільш оптимальної для кожного бойового епізоду. Пересування рингом у боксі-сават відбувається – приставним кроком, під час комбінування ударів руками і ногами. Бойові дистанції у боксі-сават поділяють на три основні, далека, середня та ближня, різниця в анатомічній довжині рук і ніг змушує боксерів у сават вносити уточнення у визначення бойової дистанції.

## **РОЗДІЛ 4**

### **АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ**

Різноманітність вправ, що застосовуються для тестування технічної підготовки, можуть поставити тренера у скрутне становище під час вибору відповідного комплексу для тестування у новому для України виді спорту, яким є бокс-сават.

Відповідно до традиційного уявлення про бокс-сават, даний вид спорту у першу чергу вимагає хорошого рівня розвитку рівноваги тіла та координації. Під час використання будь-якої тактичної схеми ведення бою у боксі-сават, загальним правилом є установка спортсмена не робити акцент на один вид техніки – удари лише руками чи ногами – а намагатися чергувати удари руками та ногами у бойових комбінаціях. Таке використання технічних прийомів передбачає наявність у боксера з сават високого рівня розвитку загальної та спеціальної координації, а також надійної рівноваги.

Ця установка знайшла своє відображення у програмі технічних кваліфікаційних іспитів, розробленої фахівцями Французької федерації боксу сават: починаючи з першого градаційного технічного рівня, до переліку оцінюваних у балах позицій входять: координація під час виконання простих бойових комбінацій, рівноваги тіла та точності рухів [54; 56; 63].

Ще одна оцінювана на технічному іспиті позиція включає style – «школу» (style в перекладі означає: «має школу»). Хоча поняття «школа» боксу-сават у науково-методичній літературі не розкривається, дана якісна характеристика має на увазі вміння виконувати технічні дії з надійною стійкістю, пластично, по повній амплітуді та без зайвої м'язової напруги [51; 59].

Якщо врахувати, що у балах оцінюються «пересування», «своєчасність», «точність» та «впевненість» виконання технічних дій, а під час ведення умовного бою – «контроль ударів», то стає очевидним, що оцінки на технічному іспиті піддаються насамперед координаційні можливості.

Ця програма іспитів використовується під час проведення технічних стажувань та кваліфікаційних іспитів як Міжнародною федерацією сават (FIS), так і національними федераціями країн, що розвивають бокс-сават.

Для розробки оптимального комплексу контрольних вправ, що розвивають та тестують спортивно-важливі якості в боксі-сават, було проведено спеціальні дослідження. Попередньо було відібрано 10 вправ:

T1 - стрибки на одній нозі з ударом у нижній рівень, з максимальним просуванням вперед та фіксацією рівноваги протягом 2 с, після кожного стрибка (дистанція 20 м).

T2 – стрибки на швидкість на одній нозі з ударом у нижній рівень (дистанція 20 м).

T3 - перехід з положення «упор сидячи» у положення «упор лежачи» (на кількість разів за 30 с).

T4 – присідання на одній нозі (правою).

T5 – присідання на одній нозі (лівій).

T6 - стрибок з місця у довжину.

T7 - виконання ударів-ревер лівою ногою з поворотом на  $360^\circ$  у середній рівень (кількість разів за 30 с).

T8 - виконання ударів-ревер правою ногою з поворотом на  $360^\circ$  у середній рівень (кількість разів за 30 с).

T9 - підтягування на поперечині хватом зверху.

T10 - згинання та розгинання рук в «упорі лежачи» з відштовхуванням та відривом долонь від підлоги (кількість разів).

Педагогічний експеримент проводився у два етапи, з групою спортсменів боксерів із сават ( $n=10$ ). На першому етапі спортсмени приблизно рівної кваліфікації (мають технічний рівень «сині рукавиці») виконували перераховані вправи. Після завершення експерименту було проведено статистичну обробку результатів.

Результати статистичної обробки представлені у (табл. 4.1). У таблицю включено лише коефіцієнт варіації  $V$ , що пов'язані з різномірністю вправ і одиниць виміру (кількість повторень, с). Порівняння значень критерію  $W$  з критичним дає можливість вважати, що припущення про належність даних до закону розподілу (або близького до нього) у більшості випадків (вправ)

підтверджується (на першому етапі було встановлено, що у парах вправ Т4 – Т5 та Т7 – Т8 дані з достовірною ймовірністю 95% належать до одних і тих же основних сукупностей).

Таблиця 4.1

### Результати статистичної обробки контрольних вправ боксерами (n=10)

Вправи	V	W	Розподіл
T1	0,14	0,96	Нормальний
T2	0,18	0,95	Нормальний
T3	0,23	0,96	Нормальний
T4	0,20	0,86	Невідомий
T5	0,22	0,91	Близько до нормального
T6	0,08	0,81	Невідомий
T7	0,27	0,96	Нормальний
T8	0,30	0,92	Близько до нормального
T9	0,16	0,92	Близько до нормального
T10	0,22	0,72	Невідомий

Такий розподіл дозволив коректно застосувати методи кореляційного аналізу для подальшої обробки даних. На основі проведених розрахунків щодо визначення парних коефіцієнтів кореляції була складена кореляційна таблиця (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

### Таблиця парних коефіцієнтів кореляції

Вправи	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10
T1	1	0,27	0,35	0,35	0,49	0,14	0,11	0,29	0,45	0,09
T2	0,27	1	0,21	0,96	0,63	0,81	0,70	0,83	0,91	0,43
T3	0,35	0,21	1	0,36	0,80	0,36	0,74	0,76	0,21	0,86
T4	0,35	0,96	0,36	1	0,74	0,85	0,26	0,60	0,96	0,87
T5	0,49	0,63	0,80	0,74	1	0,58	0,39	0,02	0,96	0,87
T6	0,14	0,81	0,36	0,85	0,58	1	0,73	0,63	0,14	0,50
T7	0,11	0,70	0,74	0,26	0,39	0,73	1	0,88	0,44	0,06
T8	0,29	0,83	0,76	0,60	0,02	0,63	0,88	1	0,73	0,49
T9	0,45	0,91	0,21	0,96	0,96	0,14	0,44	0,73	1	0,67
T10	0,09	0,43	0,86	0,87	0,87	0,50	0,06	0,49	0,67	1

Під час відбору вправ для оптимального комплексу вибиралися ті, які мали найменший взаємозв'язок між собою (найменші коефіцієнти парної кореляції). Високі значення коефіцієнта кореляції за наслідками однієї вправи можна

передбачити результати іншого з високим ступенем достовірності ( $p \leq 0,05$ ). У результаті аналізу даних (табл. 4.2) було відібрано чотири вправи:

T1 - стрибки на одній нозі з ударом у нижній рівень, з максимальним просуванням вперед та фіксацією рівноваги протягом 2 с, після кожного стрибка (дистанція 20 м).

T6 - стрибок з місця у довжину.

T7 (T8) - виконання ударів-ревер з поворотом на  $360^\circ$  у середній рівень (кількість разів за 30 с).

T10 - згинання та розгинання рук у «упорі лежачи» з відштовхуванням та відривом рук від підлоги (кількість разів).

Кількість відібраних вправ, що дорівнює чотирьом, виявляється достатньою для характеристики фізичної підготовленості спортсменів. Під час збільшення кількості вправ, наприклад, до п'яти, будь-яке з початку відібраних вправ виявляється тісно пов'язаним одна з одним.

Таким чином, за результатами чотирьох вправ можна передбачити з високим ступенем достовірності результати решти шести.

Відібрані чотири вправи можна умовно розбити на дві групи, до першої групи можна віднести вправи T6 і T10, вони характеризують швидко-силові якості спортсменів і відносно простими у координаційному плані.

До другої групи можна віднести вправи T1 і T7 (або T8, вибір залежить від бойової стійки боксера - лівостороння або правостороння), які мають комплексний вплив і характеризують швидкісні, швидко-силові та координаційні якості боксера у сават: координацію, статокінетичну стійкість, точність диференціювання тимчасових, просторових та силових показників руху.

Вправи T1 і T7 (T8) спрямовані на одночасний розвиток рухових якостей та вдосконалення рухової навички загалом. Дані вправи дозволяють здійснювати акцентований вибірковий вплив на різні координаційні якості та вдосконалювати окремі елементи рухової навички. З цією метою спортсменам дається завдання



під час виконання вправи концентрувати увагу до відповідному аспекті виконання рухового дії.

Можна також виконувати вправу зі зміною параметрів, дистанції або тривалості виконання, а також у ускладнених умовах, наприклад - в умовах сенсорної діяльності. Таким чином, відібрані чотири вправи дозволяють розвивати та тестувати основні спортивно-важливі якості боксера з савату.

Метою перевірки рівня технічної підготовленості спортсменів, які мають технічну кваліфікацію «сині рукавиці», був контроль технічної підготовленості та вплив на неї запропонованої моделі технічної підготовки. Оцінка проводилася за прийнятою міжнародною практиці боксу-сават методиці, тобто у рамках технічного іспиту за восьмирівневою градаційною шкалою.

Загальна схема оцінки під час здачі на кожен рівень включає у себе перелік технічних прийомів, що відповідають даному технічному рівню та перелік критеріїв, за якими проводиться оцінка виконання техніки, що пропонується. Оцінка технічних дій провадиться за бальною системою, за виконання технічного прийому відповідно вимогам нараховується один бал. Оцінюються: точність, стійкість, захист, стиль.

Наступні дві оцінки визначають уміння спортсмена виконувати технічні дії під час двох умовних боїв за завданням. Кількість максимально нарахованих балів за кожним критерієм технічної оцінки у даному розділі - від 2 до 5, оцінюються: виконання простої атаки, захист, пересування, стійкість, контроль сили ударів.

Додаткові два бали (у сумі) можуть бути нараховані за спортивну форму, спортивне вітання (salut BF) та пунктуальність.

Після закінчення експерименту (тренування за запропонованою моделлю), який проводився протягом 6 місяців, було проведено технічний іспит з стандартного тесту, прийнятого Міжнародною федерацією сават. Результати перевірки технічної підготовки випробуваних спортсменів (підсумкового технічного іспиту-тесту) представлені у (табл. 4.3).

### Результати підсумкового технічного іспиту (тесту) боксерів стилю сават

№ п/п	Вихідна кваліфікація	Підсумковий результат
1	Сині рукавички – рівень № 1	Червоні рукавички - рівень № 3
2	Сині рукавички – рівень №1	Зелені рукавички - рівень № 2
3	Сині рукавички – рівень №1	Червоні рукавички - рівень № 3
4	Сині рукавички – рівень №1	Червоні рукавички - рівень № 3
5	Сині рукавички – рівень №1	Зелені рукавички - рівень № 2
6	Сині рукавички – рівень №1	Червоні рукавички - рівень № 3
7	Сині рукавички – рівень №1	Червоні рукавички - рівень № 3
8	Сині рукавички – рівень №1	Червоні рукавички - рівень № 3
9	Сині рукавички – рівень №1	Червоні рукавички - рівень № 3
10	Сині рукавички – рівень №1	Червоні рукавички - рівень № 3

Програмою технічної підготовки, прийнятої Французькою та Міжнародною федераціями сават, передбачено час, необхідний для підвищення технічної кваліфікації на 1 ступінь (перехід від «Синіх рукавичок» до «Зелених рукавичок», та, у свою чергу, від «Зелених рукавичок» до «Червоних рукавичок») за шість місяців. Результати технічного іспиту показали, що 80% спортсменів (8 із 10 учасників) підвищили технічну кваліфікацію не на один, а на два ступені, що свідчить про ефективність застосовуваної моделі.

Достовірність застосовуваного контрольного технічного тесту – Міжнародної кваліфікаційної програми складання технічних іспитів – підтверджена у процесі експерименту.

На основі кореляційного аналізу результатів педагогічного експерименту розроблено оптимальний комплекс контрольних вправ, розвиваючих важливі якості у боксерів з савату. Використання розробленої моделі дозволило приблизно вдвічі скоротити час, необхідний для підвищення технічної кваліфікації спортсменів.

### ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що формування стану «спортивної форми» у спортсмена вимагає системної та науково обґрунтованої підготовки. Зміст технічної підготовки спортсменів у боксі-сават включає: тренувальний процес, який включає розробку тренувальних програм; складання детальних тренувальних планів, які враховують фізичні та технічні аспекти підготовки спортсмена; тренувальні навантаження (контроль та регулювання навантаження, щоб досягти оптимального балансу між тренуваннями та відновленням); фізична підготовка, яка включає силову підготовку (розвиток м'язової сили, витривалості та гнучкості); аеробна та анаеробна витривалість (розвиток системи кардіореспіраторної витривалості та адаптації до різних видів навантаження); технічна підготовка, яка включає вдосконалення технічних навичок (практика та вдосконалення технічних елементів спортивного виконання); психологічна підготовка, яка включає ментальне тренування (розвиток психологічної рівноваги, концентрації та психологічних стратегій для ефективного виступу).

2. Виявлено основні чинники, що впливають на зростання технічної майстерності у боксі-сават. Порівняльний аналіз техніки боксу-сават із технікою споріднених видів єдиноборств виявив суттєві відмінності (викликані використанням взуття під час нанесення ударів ногами та введенням ряду додаткових технічних прийомів), що необхідно враховувати під час навчання техніки та тактики в боксі-сават.

3. Систематизація термінології технічних прийомів боксу-сават представлена у короткому тлумачному французько-українському словнику термінів боксу сават, розроблених на основі аналізу нормативної документації Французької федерації боксу сават (FFBFS&DA) та Міжнародної федерації сават (FIS), а також техніки споріднених видів єдиноборств, що допомогли оптимізувати тренувальний процес та суддівство змагань.

4. Виконаний за результатами аналізу техніки боксу сават та споріднених видів єдиноборств опис технічних прийомів боксу сават, дозволив оптимізувати

структуру вивчення технічних прийомів та уникнути помилкового перенесення до боксу сават елементів техніки із споріднених видів єдиноборств.

5. Розроблена та експериментально обґрунтована комплексна модель технічної підготовки з боксерів стилю сават. Розробка інформаційної бази для створення та впровадження комплексних моделей з технічної підготовки у боксі-сават полягала у виявленні інформаційної бази, необхідної для моделі технічної підготовки з боксу сават. Це насамперед стосувалося таких напрямів дослідження, як розробка та систематизація сучасної української термінології боксу-сават (що дозволяє описувати технічні прийоми), а також опису та класифікації технічних прийомів.

6. Кореляційний аналіз результатів виконання відібраною групою спортсменів ( $n=10$ ) контрольних вправ (тестів) дозволив провести їхню оптимізацію (з 10 вправ було відібрано – 4) та показало доцільність відбору вправ з мінімальними значеннями парної кореляції. Дані результатів педагогічного експерименту дозволяють стверджувати, що розроблена модель технічної підготовки боксерів у сават є ефективною. Отримало статистичне підтвердження ( $p < 0,05$ ) позитивного впливу розробленої моделі на оптимізацію процесу навчання техніки боксу-сават. Використання розробленої комплексної моделі технічної підготовки у боксі-сават забезпечує достовірне скорочення часу, необхідного для досягнення заданого рівня технічної підготовки порівняно з рекомендаціями програми технічної підготовки, прийнятої Французькою та Міжнародною федераціями сават. Результати технічного іспиту показали, що 80% спортсменів (8 із 10 учасників) підвищили технічну кваліфікацію не на один, а на два ступені, що свідчить про ефективність застосовуваних моделей.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою індивідуальних програм підготовки, що враховують технічні та психофізичні аспекти у тренувальному процесі боксерів стилю сават.

## **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Для оптимізації навчання технічним діям доцільно застосовувати модель технічної підготовки у боксі-сават, оскільки вона дозволяє значно скоротити терміни навчання техніці цього виду єдиноборства.

Для підвищення ефективності навчання техніці ударів ногами рекомендується застосовувати специфічні тренажери. Застосування тренажерів, дозволяє в оптимальні терміни домагатися збільшення рівноваги, підвищувати точність і виробляти правильні траєкторії ударних рухів:



Тренажер для боксу BOXMASTER Tower



Ударний тренажер для боксу



Комплексний тренажер/груша



Source Самостійна боксерська груша



Тренажер (манекен) Green Hill



Універсальний тренажер для боксу



Швидкісний м'яч-тренажер для боксу



Ударний тренажер для боксу



Комбінований тренажери для ударів Манекен двоногий FILIPPOV



У тренувальному процесі та під час проведення змагань рекомендується використовувати термінологію та класифікацію технічних прийомів боксу сават запропоновану у магістерській роботі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агеєв П.М. Особливості адаптації спортсменів до специфічних рухових дій у боксі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2021. Випуск 5(136). С. 15–17.
2. Атаманчук К. М., Семен, О. Я. Функціонування запозичень у сучасній українській мові. *The 15 th International scientific and practical conference “Innovations and prospects of world science”(October 12-14, 2022)*. Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2022. 454 p
3. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-Балакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень. Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2021. 261 с.
4. Борисевич Л., Світлозарова А. Популярність спорту в суспільстві. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України*. Київ, 2022. 143 с.
5. Воронцов А. І. Метод спряження техніко-тактичної підготовки зі швидкісно-силовою підготовкою в тренуванні дівчат та юніорок у боксі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2020. Випуск 7(127). С. 29–32.
6. Вацеба О. М. Український спорт: показчик книжкових видань з фізичного виховання та спорту в Україні (1922–1941). Львів: Видавничий центр ЛНУ імені І. Франка, 2002. 102 с.
7. Грубар І. Грабик Н. Модельна характеристика каратистів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск 3. С. 20–26.
8. Гуцул Н. З., Михайлюк В. Р., Книшевич, В. С. Показники спеціальної роботи кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис*

*НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2022. Випуск 6(151). С. 60-64.

9. Гуцул Н. З, Савчин М. П. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2017. Випуск 3(84). С. 143–146.

10. Галиця В. И., Горлов А. С., Качанов П. А. Інтерактивна система експрес діагностики в підготовці спортсменів. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2012. № 3. С. 40–45.

11. Єланська О. О. Роль карате у традиційній системі фізичного виховання як засобу підвищення фізичної культури особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2022. Випуск 6 (151). С. 64–68.

12. Задорожна О. Р., Хомяк І. І. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств (на прикладі боксу, греко-римської боротьби та тхеквондо ВТФ). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2019. №2 (108). С. 56–60.

13. Задорожна О. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 13–24.

14. Коробейніков Г., Дмитро Ш., Ричок Т., Костюченко О., Костюченко В. Особливості техніки рухів у жінок-боксерів з різним стилем ведення поєдинку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2019. №3. С. 24–32.

15. Кернас А., Дразіна Є., Нікітюк В., Ромащенко В. Історичні аспекти розвитку та еволюції європейських та східних видів єдиноборств. *Scientific Collection «InterConf+»*, 2023. № 36(167). С. 405–411.



16. Квасниця О., Петрова Н., Корольов Б., Ляшенко О., Вербицький С.. Популярність єдиноборств в Україні. *Єдиноборства*, 2023. Випуск 3 (29), С. 28–38.

17. Ковальчук О., Зінов'єв А. Сучасні тенденції карате-до в системі східних єдиноборств. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*, 2020. Випуск 28. С. 122–126.

18. Кіндзер Б. М. Спеціальна підготовка кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката (на прикладі Кіокушинкай карате) [дисертація]. Львів: Львів. держ. унт фіз. культури, 2016. 211 с.

19. Литвиненко А. М. Техніко-тактичні стилі ведення спортивного поєдинку в ударних єдиноборствах. *Слобожанський науково спортивний вісник*. 2013. №1(34). С. 35–38.

20. Майданюк О. В., Остьянов В. Н. Контроль спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів різних вагових категорій. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*, 2011. №1. С. 44–49.

21. Михальчук О. Розвиток рукопашного бою як виду спорту у XV–XX ст. *Спорт та сучасне суспільство: Матеріали XI Міжнародної наукової інтернет-конференції 29 березня 2018 р./НУФВСУ*. Київ. Олімпійська література, 2018. С. 170–172.

22. Матулкін Б. Джерела до вивчення українського спорту в Галичині кінця XIX ст. – 1939 р. Приклади інтерпретацій у світлі історії повсякдення. Наукові зошити історичного факультету Львівського університету. 2016. Випуск 17. С. 154–162.

23. Маліков М. В. Богдановська Н. В., Свасьєв А. В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник. Запоріжжя: 2006. 199 с.

24. Мулик В. В., Шестак, Ю. С., Окунь, Д. О. Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15–16 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-*

*педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Випуск 11(119). С. 184–189.

25. Масленніков С., Вострокнутов Л., Цимбалюк Ж., Шип, Н., Кирпенко В., Яровий М. 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*. 2023. Випуск 28(2). С. 92–102.

26. Назимок В. В. Особливості навчально-тренувального процесу у боксерів. *Актуальні наукові дослідження у світі*. Переяслав-Хмельницький, 2018. Випуск 2(34), Ч. 8. С. 165–172.

27. Никитенко А., Бусол В., Нікітенко С., Шуберт В., Ільницький І., Бусол В. (2021). Удосконалення швидкісно-силових характеристик ударів боксерів у спуртах різної тривалості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2021. Випуск 12(144). С. 101–107.

28. Никитенко А., Нікітенко С., Стасюк В., Унгурян Г. Розвиток силових якостей юнаків середнього шкільного віку з використанням засобів рукопашу гопака. *Спортивна наука України*. 2016. № 1 (71). С. 43–49.

29. Никитенко А.О., Нікітенко С. А. Розподіл боксерів на категорії за показниками довжини тіла. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2017. Випуск 4(23). С. 294–300.

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

31. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (навчання та тренування). Київ: Олімпійська література, 2001. 239 с.

32. Островський М., Виноградський Б. Організаційна структура національних та міжнародних керівних організацій у кюдо. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2023. №2. С. 15-26.

33. Палатний А. Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2011. 19 с.

34. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. – Київ: Перша друкарня. 2021. 672 с.

35. Подгурський С. Особливості техніко тактичної та швидкісносилової підготовки кваліфікованих спортсменів у тайландському боксі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2. С. 33–39.

36. Подгурський С. Е. «Гиря Подгурського» як засіб підвищення фізичної підготовленості спортсменів контактних єдиноборств. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доп. 12ї Міжнар. конф. молодих вчених. Київ: НУФВСУ; 2019. С. 163–164.

37. Романенко М. І. Бокс. Київ: Вища школа, 1978. 269 с.

38. Рихаль В., Окопний А., Гуцул Н., Донець О. Зміни технічної підготовки кикбоксерів середніх вагових категорій на етапі попередньої базової підготовки. *Педагогічні науки*, 2022. Випуск 79. С. 37–43

39. Саєнко В. Г. Максимальна сила поодинокого удару рукою у каратистів важковаговиків. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2008. №1. С. 79–82.

40. Савчин М. Тренованість боксера та її діагностика. Київ: Нора-прінт, 2013. 220 с.

41. Скавронський О. П. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 481–486.

42. Савченко В., Долбишева Н., Каковкіна О., Стальченко В. Національно-патріотичне виховання в системі спортивної підготовки боксерів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2023. №1. С. 60–67.

43. Тімченко К., Ворона В. Сучасні інновації у підготовці боксерів. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної*

конференції / відповід. ред. Д. В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2021. С. 133–134.

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

45. Тарасюк В. Розвиток спорту. Закарпаття в незалежній Україні (1991–2016): до 25-річчя проголошення незалежності України: науково-популярний нарис; під заг. ред. М. Токаря. Ужгород: Поліграфцентр «Ліра», 2016. С. 209–243.

46. Фоменко, О. В., Школа О. М., Гаркуша Е. В. Вдосконалення тренувального процесу спортсменів-кікбоксерів. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 27–28 квітня 2023р.* / ред. колегія А.В. Кіпенський, Харків: 2023. С. 75–78.

47. Яремко М. О. Вдосконалення швидко-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапів попередньої базової підготовки: автореф. дис... канд. н. з фіз.вих. та спорту: 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Львів, 2001. 22с.

48. Alix B. Les techniques de B.F Savate a l'an 2000 BF Savate. 2023.№16. P. 44–47.

49. Dictionnaire des expressions idiomatiques francaises. Paris, Librairie Generate Francaise, 2020. 416 p.

50. Dictionnaire de langue francaise. Micro Robert. Paris, Dictionnaires le Robert, 2019. 1376 p.

51. Salomon B. Boxe Francaise en URSS // Karate. 2020. №131. P. 18–21.

52. Starosta W. Motoryczne zdolnosci Koordynacyjna (znaczeie, struktura). Warszawa: Instytut Sportu w Warszawie, 2003. 566 p.

53. Guillaume Ch., Georges D. *Boxe française savate*. Paris: Sedirer, 2022. 172 p.
54. John Marseille. *Championnat du monde de Boxe Française. Pieds & Poings*. 1996. №9. P. 22–23.
55. Leroux M., Reymond J.M. *Savate boxing*. Paris: INSEP, 2022. 44 p.
56. Maillet J.-P. *Internationaux de Paris de BF Savate. Karate*. 2020. №132. P. 46–49.
57. Martin R. *Boxe Française. Pieds & Poings*. 2019. №4. P. 18–21.
58. Petrouchine A., Strogaya M. *Le 1er championnat de Russie de BF savate. Savate Internationale*. 2018. №1. 63 p.
59. Raisin L., Sylla R. *Boxe Française*. Paris: R-rt Laffont, 2019. 156 p.
60. Ralph B., Thorsten B., Christop J. *Energetics of karate kumite*. *Eur J Physiologyh*, 2004. P. 518–523.
61. Robergs A. B., Roberts S. O. *Fisiologia do Exercício*. San Paulo: Phorte Editore, 2002. 490 p.
62. Voelzke M., Wilmore J. *Promoting lower extremity strength in elite volleyball players*. *Physiology of sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. 726 p.
63. Wojnar J., Makarenko W., Lyzogub E., Menshyh Yu., Petrenko V. *Pustovalov I. Sense-motor reactivity and physical development of schoolchildren*. *Annales Lublin Universitatis Mariae Curie- Sklodowska. Sectio D, Medicina*. 2006. Vol. Lx, Suppl. XVI, № 8. P. 325–331.

## Скорочений французько-український словник термінів з боксу-сават

Французький термін	Короткий опис прийому	Переклад
Deplacement	Переміщення	Переміщення
Marche-croise	Крок зі схрещенням ніг	Схресний крок
Esquive	Захист з уникненням удару та переміщенням	Захист з переміщенням
Direct	Прямий удар рукою	Прямий удар рукою
Swing	Довгий удар рукою збоку (свінг)	Бічний удар рукою
Crochet	Бічний удар зігнутою в лікті рукою	Бічний удар рукою «Гак»
Uppercut	Удар рукою знизу	Удар рукою знизу
Chasse frontal	Прямий фронтальний удар ногою, що наноситься перед собою, положення стопи вертикально, а напрям удару і вертикальної осі стегна, що б'є ноги у заключній фазі удару, практично збігаються і перпендикулярні (по горизонтальній осі) фронтальної осі таза	Прямий фронтальний удар ногою
Fouette	Удар ногою збоку, по траєкторії близької до кругової зовні-всередину (у напрямку до опорної ноги), що наноситься поверхнею підйому стопи або носком..	Фуете
Revers	Зворотний удар ногою збоку, по траєкторії близької до кругової, що наноситься зсередини-назовні (стосовно опорної ноги) поверхнею підошви або зовнішнім ребром стопи	Ревер
Coup de pied bas de frappe	Нижній удар ногою (удар ногою знизу), наноситься по дуговій траєкторії, вперед-вгору випрямленою ногою, внутрішньою поверхнею стопи у гомілку. Положення фронтальної осі тазу під час типового удару може залишатися незмінним	Удар ногою знизу