

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ**

КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Система підготовки спортсменів
у спортивних єдиноборствах»

**на тему: «ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ У КВАЛІФІКОВАНИХ
БОКСЕРІВ»**

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Жупій Олександр Олександрович

Науковий керівник: д.б.н., професор
Коробейнікова Л. Г.

Рецензент: к. фіз.вих., доцент Смоляр І.І.
Доцент кафедри психології та педагогіки

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 5 від 21.11.2025 р.)

Завідувач кафедри: Олешко В.Г.,
доктор наук з фізичного виховання та
спорту, професор

(підпис)

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ І СТИЛІ ДІЯЛЬНОСТІ В ЄДИНОБОРСТВАХ.....	7
1.1 Прояв індивідуального стилю діяльності у спорті.....	7
1.2 Стилi спортивної діяльності та психолого-особистісні детермінанти їх вибору	17
1.3 Особливості прояву індивідуальних стилів ведення поєдинку в єдиноборствах.....	20
1.4 Сучасні підходи до формування тактики у боксі з урахуванням індивідуальних особливостей.....	22
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	30
2.1 Методи дослідження.....	30
2.2 Психофізіологічні методи дослідження.....	31
2.3 Методи математичної статистики.....	35
2.4 Організація дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ БОКСЕРІВ ІЗ ЗАХИСНИМ І НАПАДНИМ СТИЛЯМИ ВЕДЕННЯ БОЮ	38
Висновки до розділу 3	48
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51

ВСТУП

Актуальність. Сучасний бокс є як фізичне протиборство, а й складну систему психофізіологічних процесів, визначальних стиль ведення поєдинку. Кожен професійний спортсмен демонструє індивідуальну манеру бою, що формується під впливом генетично обумовлених функцій нервової системи, психофізіологічних особливостей та специфіки підготовки. Водночас саме стиль дозволяє виділяти характерні риси діяльності та відрізнити одного боксера від іншого [1, 20, 37].

У практиці єдиноборств виділяються різні варіанти іміджу. Так, ряд боксерів характеризується яскраво вираженою силовою напористістю, спираючись на міць удару та прагнення до силового домінування (Майк Тайсон, Віталій Кличко, Джордж Форман, Девід Туа). Інші спортсмени варіюють тактику та використовують несподівані контратаки із застосуванням фінтів (Рой Джонс, Мохаммед Алі, Флойд Мейвезер). Окрему групу складають так звані «темповіки», що виснажують суперника високим ритмом бою (Менні Пакьяо, Джо Фрейзер). Незважаючи на можливість комбінування елементів різних манер, у кожного спортсмена зберігаються відносно стійкі психофізіологічні прояви, що дозволяє говорити про переважний стиль ведення поєдинку [1, 37].

Історично вчення про стилі в бойових мистецтвах має глибоке коріння. У ряді традицій їх походження пов'язували з наслідуванням рухів тварин та стратегіями виживання. У сучасному боксі ж розроблені різні класифікації стилів, проте більшість із них страждають на змішування категоріальних ознак: дистанції між суперниками, характеру ударів, переважання фізичних якостей або тактики нападу та захисту. Так, у міжнародній традиції прийнято відрізнити "аутфайтерів", "інфайтерів", "панчерів", "слаггерів" [1, 3]. У вітчизняних дослідженнях найчастіше зустрічається класифікація, заснована на поділі дій на атакуючі, контратакуючі та захисні. Крім того, ряд авторів

виділяє стилі за переважаючими фізичними якостями: "силовики", "темповіки", "ігровики" [1, 10, 16].

Науковий інтерес у вітчизняній спортивній науці (Г.В. Коробейніков, Аксютін В.В., Штанагей Д.В. та ін) викликає питання про психофізіологічні механізми формування стилю. Логічно припустити, що ключову роль тут грають нейродинамічні процеси, рівень нервово-психічної стійкості, особливості сенсомоторних реакцій та когнітивні здібності до переробки інформації в умовах дефіциту часу. Дослідження фахівців СНД показують, що облік цих факторів на етапі початкової підготовки дозволяє прогнозувати схильність спортсмена до певної манери ведення поєдинку та використовувати її під час індивідуалізації тренувального процесу [1, 20, 37].

Отже, вивчення психофізіологічних особливостей боксу має як теоретичну, а й практичну значимість. Воно сприяє вдосконаленню системи спортивного відбору, підвищенню ефективності тренувального процесу та формуванню стійких стилів ведення поєдинку на основі об'єктивних психофізіологічних даних.

Мета роботи – визначити особливості прояву психофізіологічних функцій у кваліфікованих боксерів з різними стилями ведення бою для прогнозування успішності в боксі.

Завдання дослідження:

1. Вивчити сучасну наукову літературу за станом проблеми особливостей прояви психофізіологічних властивостей у єдиноборствах з урахуванням стилю ведення бою.

2. Вивчити та обґрунтувати добір інформативних методів дослідження для визначення психофізіологічного стану кваліфікованих боксерів.

3. Визначити рівень прояву психофізіологічних характеристик у груп боксерів із різним стилем ведення бою.

4. Виявити взаємозв'язки між отриманими показниками, що визначають психоемоційний стан та рівень прояву психофізіологічних властивостей особистості груп спортсменів боксерів.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кваліфікованих боксерів.

Предмет дослідження – психофізіологічні характеристики спортсменів з урахуванням стилю діяльності боксерів.

Методи дослідження: З метою вивчення психофізіологічних особливостей боксерів було проведено теоретичний аналіз та узагальнення даних сучасної наукової та науково-методичної літератури, присвяченої проблемам індивідуалізації стилю ведення поєдинку. Як емпіричну базу застосовувалися психофізіологічні методи дослідження, що включають діагностику нейродинамічних показників та емоційно-особистісних характеристик спортсменів.

Психофізіологічне тестування проводилося з використанням апаратного комплексу «Мультіпсихометр – 05», що дозволило визначити показники латентного часу складної зорово-моторної реакції в різних режимах подачі сигналу, а також оцінити продуктивність, швидкість, ефективність, стабільність, динамічність та імпульсність при виконанні інформаційних. Ці параметри розглядаються як важливі індикатори сенсомоторної готовності та функціонального стану нервової системи спортсмена.

Додатково застосовувався тест Люшера, що дозволяє виявити психоемоційні показники, значущі для змагальної діяльності у боксі. Зокрема, визначалися рівні працездатності, стомлюваності, тривожності, психологічного дискомфорту, а також показники вегетативного балансу, автономності та гетерономності, концентричності та ексцентричності. Отримані дані забезпечили комплексне уявлення про взаємодію психофізіологічних та психоемоційних факторів, що впливають на формування стилю ведення бою.

Для обробки результатів використовувалися методи математичної статистики, що дозволило об'єктивно оцінити взаємозв'язок між психофізіологічними характеристиками та переважним стилем діяльності боксерів [14].

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів та висновків. Об'єм кваліфікаційної роботи складає 60 сторінок друкованого тексту. Загалом проаналізовано 50 літературних джерел, частина з яких є англійськими.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ І СТИЛІ ДІЯЛЬНОСТІ В ЄДИНОБОРСТВАХ

1.1 Прояв індивідуального стилю діяльності у спорті

Вчення про стилі діяльності і, зокрема, про стилі боротьби, сягає своїм корінням в давнину. До цього часу природа походження різних стилів остаточно не з'ясована. Є гіпотези, які свідчать, що стилі відбулися внаслідок відокремлених тренувань окремих груп людей.

Існують також історичні факти, що свідчать про походження стилів ведення поєдинку як наслідування манер рухів і стратегій виживання різних тварин. У цьому копіювання здійснювалося як зовнішні рухи, так і внутрішні стани [1].

До нашого часу дійшли бойові мистецтва, що беруть початок зі шкіл імітативних стилів: «Бай хе цюань – кулак білого журавля», «Ху цюань – кулак тигра», «Сюн цюань – кулак ведмедя», а також комбіновані стилі ведення поєдинку в рамках одного бойового мистецтва.

Відомий цілий ряд стилів ушу, об'єднаних загальною назвою сянсінцюань – «стилі образу та форми» або «стилі імітації форми». Вони засновані на наслідуванні рухів та звичок тварин. У сянсінцюань стан природності, спонтанної розкнутості (цзижань) досягається за рахунок повної самоідентифікації з обраним об'єктом, причому не лише зовнішньою, але найголовніше, внутрішньою. Людина, опановуючи «формою і образом» тигра, змії, дракона, досягала природної розкнутості та природної могутності тварини у своєму «первинному стані» [15].

Імітація рухів тварин відома у Китаї давно. У ранніх тотемних танцях предки китайців імітували манеру бою тварини [15].

У вітчизняній класифікації також часто відбувається змішування різних категорій, таких як напад і захист, переважання різних фізичних якостей, широта технічного арсеналу [15].

У зв'язку з цим було систематизовано категорії різних класифікацій стилів ведення поєдинку в боксі. За переважанням дій нападу чи захисту стилі поділяються на атакуючий, контратакуючий, захисний. За переважанням фізичних якостей, боксери поділяються на «силовики» і «темповики», а також виділяються «ігровики», які, з одного боку, відрізняються розвитком координаційних здібностей або спритності, а з іншого, володінням широким технічним арсеналом [1].

Дуже часто спостерігається поєднання прояву будь-яких фізичних якостей і переважання чи атакуючих контратакуючих дій. Наприклад, «силовики» найчастіше одночасно і атакуючі, а «ігровики» - контратакуючі, «темповики» також найчастіше контратакуючі або захисники [20].

Логічно припустити, що фізіологічною основою формування стилів є відносно незмінні генетично детерміновані функції, наприклад, нединамічні процеси та психофізіологічні можливості, і реєстрація даних показників у тренувальному процесі допоможе визначити на етапі базової підготовки схильність боксера до майбутнього стилю ведення поєдинку [1, 19].

На сучасному етапі розвитку боксу стиль ведення поєдинку є характерною особливістю кожного професійного боксера. Так, є боксери, що відрізняються великою силовою напористістю в поєдинку. Їх відрізняє велика сила удару, прагнення силового придушення противника. До таких боксерів належать Майк Тайсон, Віталій Кличко, Джордж Форман, Девід Туа та інші атакуючі «силовики».

Деякі боксери ведуть поєдинок, постійно варіюючи свої дії, застосовуючи безліч фінтів, завдають ударів у найнесподіваніші моменти, наприклад, контратакуючі «ігровики» Рой Джонс, Мохаммед Алі, Флойд Мейвезер [31].

Є боксери, які «виснажують» суперника високим темпом протягом багатьох раундів, і перемагають, коли супротивник уже не в змозі витримувати нав'язаний темп. Це контратакуючі «темповіки» Менні Пакьяо, Джо Фрейзер та інші. Найбільш вдалим варіантом є здатність поєднувати різні стилі, і в різних боях показувати різні манери ведення поєдинку. Однак все ж таки найбільш характерні риси рухів спортсменів залишаються незмінними, що і дає підстави говорити про переважний стиль [31].

Визначення схильності боксера до певного стилю ведення поєдинку є актуальним завданням, оскільки стиль діяльності, як правило, проявляється на етапі максимальної реалізації можливостей спортсмена, проте для підвищення ефективності підготовки боксерів визначення схильностей спортсменів до певного стилю ведення поєдинку має велике значення на всіх етапах підготовки.

Для цього необхідно застосування інформативних показників, достатньо доступних у визначенні, що не потребують тривалого періоду для їх освоєння та щодо незмінних в онтогенезі. З цією метою можуть використовуватись психофізіологічні показники, проте їх застосування потребує поглибленого теоретичного обґрунтування [19, 36].

Проблема стилю діяльності протягом багатьох десятиліть є об'єктом уваги дослідників у різних сферах людської активності – від праці та освіти до спорту.

Як зазначає В.С. Мунтян [26], один із вітчизняних фахівців у цій галузі з проблеми індивідуального стилю діяльності, йдеться про найвищий рівень організації діяльності людини. Стиль діяльності постає як спосіб досягнення гармонійної відповідності індивідуальних психофізіологічних властивостей суб'єкта вимогам конкретної ситуації, що пов'язані з поняттям майстерності.

Г. В. Коробейников із співавторами [19] вказує, що найбільша ефективність досягається при використанні сильних сторін особистості, а індивідуалізація підготовки має спиратися не так на усереднений зразок, але в

розвиток прийомів і способів дій, які відповідають природним задаткам спортсмена.

Такий підхід передбачає, що кожна людина має шукати власні, індивідуально своєрідні шляхи оволодіння навичками, компенсуючи недоліки одних якостей та посилюючи переваги інших. Саме тут проявляється завдання формування індивідуального стилю діяльності, що є найважливішим фактором успішності в умовах високої конкуренції та складних вимог спортивної діяльності.

Термін «стиль» має багатозначний зміст та використовується в різних науках. У тлумачних словниках та енциклопедіях він визначається як: сукупність прийомів та способів роботи, індивідуальна манера діяльності; сукупність характерних рис творчості; характеристика школи чи напрямки; а також манера виконання рухових дій, обумовлена як належністю до певної школи, так і індивідуальними особливостями спортсмена [31, 35].

У психології праці та спорту виділяються два основні підходи до дослідження індивідуального стилю:

- мікроструктурний – при якому увага зосереджується на окремих властивостях особистості (наприклад, швидкість реакції, емоційна стійкість, тип нервової системи), що порівнюються з формуванням стилю;
- макроструктурний — у якому аналізується система поєднань особистісних показників, які утворюють цілісну модель стилю [37].

Особливий внесок у розробку поняття зробив Л.Д. Назаренко [47], який визначив індивідуальний стиль як сукупність способів діяльності, зумовлених типологічними властивостями нервової системи. На його думку, саме індивідуальні відмінності в силі, рухливості та врівноваженості нервових процесів визначають вибір стратегії.

А.А. Орлов [27] розглядає стиль діяльності ширше, включаючи як виконавчі, і орієнтовні, гностичні і регуляторні дії. У його концепції стиль - це стійка система взаємопов'язаних рис діяльності, що виявляються в цілях, мотивах, функціональних станах та особливостях психіки.

Таким чином, стиль можна розглядати як індивідуально-своєрідну систему психологічних засобів, що дозволяють людині оптимізувати взаємодію із зовнішніми умовами.

Формування іміджу визначається комплексом факторів. Ключову роль грають типологічні особливості нервової системи, властивості темпераменту та емоційної регуляції [10].

У той самий час, дослідження показують, що стиль залежить тільки від вроджених показників, а й від вікових особливостей, рівня мотивації, спрямованості особистості, і навіть від об'єктивних вимог самої діяльності.

Таким чином, індивідуальний стиль - це результат взаємодії природних задатків та соціально-психологічних умов, у яких формується діяльність. Для спорту цей висновок має принципове значення, тому що саме тут вимоги функціональних можливостей та психофізіологічної стійкості особливо високі.

У спорті проблема індивідуального стилю проявляється найяскравіше, оскільки від особливостей психіки та фізіології спортсмена багато в чому залежать вибір тактики, ефективність тренувального процесу та результативність у змагальній діяльності. У єдиноборствах, зокрема у боксі, Історично у спортивній науці робилися різні спроби класифікації стилів ведення поєдинку.

Одні автори акцентували увагу характері атакуючих чи захисних дій, інші - на домінуванні тих чи інших фізичних якостей (сила, витривалість, координація). Сучасні класифікації у боксі виділяють «силовиків», «темповиків», «ігровиків», атакуючих, контратакуючих та захисних боксерів [31, 37].

Незважаючи на відмінності в термінології, більшість дослідників сходяться на думці, що за кожним стилем стоять стійкі психофізіологічні особливості спортсмена, які зумовлені як генетичними, так і функціональними факторами.

У працях вітчизняних спеціалістів В.М. Платонова, Л.П. Матвєєва, М.М. Булатової, О.А. Шинкарук та інших. підкреслюється необхідність обліку індивідуальних відмінностей при побудові тренувального процесу [36].

Роботи Ж.Л. Козіної та С.В. Латишева розвивають ідею індивідуалізації підготовки, обґрунтовуючи важливість урахування провідних якостей спортсменів під час виборів програми тренування [23].

У свою чергу, дослідження Є.П. Ільїна Г.В., Коробейнікова, В.С., Лізогуба та Н.І. Макаренко показали, що психофізіологічні характеристики (рівень працездатності, стресостійкість, швидкість сенсомоторних реакцій та ін.) Прямо впливають на ефективність діяльності боксерів і повинні враховуватися при прогнозуванні їхнього стилю ведення бою [19].

Таким чином, аналіз наукової літератури дозволяє виділити кілька ключових положень:

1. Індивідуальний стиль діяльності є стійку систему способів, що визначається як вродженими психофізіологічними характеристиками, і соціально обумовленими чинниками.

2. У спорті, і особливо у єдиноборствах, стиль діяльності набуває особливого значення, оскільки безпосередньо пов'язані з успішністю змагальної діяльності.

3. Сучасні дослідження у сфері спортивної науки психофізіології обґрунтовують необхідність індивідуалізації підготовки боксерів, з опорою на об'єктивні показники нервової діяльності, емоційного регулювання та сенсомоторних функцій.

4. Незважаючи на наявність різних класифікацій стилів ведення поєдинку, їх поєднує загальна ідея: стиль нерозривно пов'язаний із психофізіологічними можливостями спортсмена, що робить дані показники ключовим інструментом для спортивного відбору та побудови індивідуальних програм підготовки [19].

Ю.Тропін [21] наголошує, що стиль діяльності формується під впливом безлічі факторів - морфологічних, фізіологічних, психологічних - і не може

зводиться виключно до типологічних особливостей нервової системи. У цьому контексті коректніше говорити про стиль діяльності в широкому сенсі, а не тільки про «типологічно обумовлений індивідуальний стиль». Дійсно, практика показує, що у спортсмена може формуватися стійкий стиль, який не завжди відповідає вродженим властивостям нервової системи, що робить його результат не «заданим», а виробленим у процесі життєвого та професійного досвіду.

Ключова особливість стилю полягає в тому, що стійкі індивідуальні якості - такі як властивості нервової системи та темпераменту можуть як сприяти, так і ускладнювати засвоєння певних стратегій діяльності. Проте сам стиль, будучи освоєним, здатний своєю чергою посилювати чи «виховувати» ті особисті якості, які відповідають його структурі. Таким чином, стиль діяльності - це не лише відображення природних задатків, а й результат активного вибору та адаптації самого суб'єкта [31].

М. Ф. Мендес [46] ввів поняття «зони невизначеності діяльності», позначаючи діапазон ситуацій, у яких одні й самі об'єктивні вимоги може бути реалізовані з допомогою різних цілей, операцій та рухів. Саме в цій зоні проявляється індивідуальний стиль: суб'єкт вибирає такі способи дій, які найбільше відповідають його психофізіологічними особливостями і одночасно забезпечують ефективність. Сучасні дослідження підтверджують цю ідею.

Так, роботи Байбіков М., Романенко В., а також Каліна Р.М. та ін. показують, що варіативність вибору стратегій у спортсменів тісно пов'язана з когнітивними здібностями та рівнем сенсомоторної інтеграції, що безпосередньо впливає на спортивний результат [7, 40].

Мендес М. Ф. [46] виділяв у структурі індивідуального стилю діяльності кілька ієрархічних рівнів:

1. Індивідуальний стиль життєдіяльності, що включає стиль аліментарної активності (режим харчування, відновлення) та стиль моторної активності, що виявляється у стійких комбінаціях рухів. Сьогодні ця ідея знаходить

підтвердження у спортивній науці: дослідження вказують, що режим харчування та відновлення формують основу психофізіологічної стійкості спортсмена, а моторний стиль пов'язаний із варіативністю рухів та зниженням травматизму.

2. Індивідуальна система операцій, що визначається співвідношенням орієнтовних, виконавчих та контрольних дій. Цей рівень безпосередньо пов'язаний з мотивацією та когнітивною регуляцією. Згідно з даними сучасних досліджень, успішні спортсмени демонструють більш розвинену систему «когнітивного контролю», що дозволяє гнучко перемикатися між стратегіями та ефективно регулювати навантаження.

Таким чином, як зазначає Аксютін В.В. у своїх роботах, сучасне розуміння стилю діяльності поєднує у собі ідеї класиків з новими нейропсихологічними та фізіологічними даними. Стиль розглядається не як фіксована даність, а як динамічна система, де поєднуються вроджені задатки, психофізіологічні характеристики та адаптивні механізми, що формуються у процесі професійної підготовки [3].

Кесслер Дж. [45] пропонує класифікацію стилів діяльності, поділяючи підготовчі та виконавські. Перші забезпечують організацію та планування, другі пов'язані з безпосереднім виконанням дій. Виконавчі стилі виявляються в різних сферах: в управлінській діяльності - це автократичний, демократичний і ліберальний стилі керівництва; у спорті — атакуючий, захисний, контратакуючий та комбінаційний стилі ведення поєдинку, а також рівномірний та нерівномірний способи розподілу сил на дистанції.

Особливу цікавість для психофізіології спорту представляють когнітивні (пізнавальні) стилі, під якими розуміються щодо стійкі методи переробки інформації. Вони визначаються індивідуальними стратегіями пізнання та специфікою нейропсихологічних механізмів.

Так, виділяють вербально-логічний стиль, пов'язаний з провідною роллю лівої півкулі та схильністю до абстрактного аналізу, та образно-дійовий

стиль, обумовлений домінуванням правопівкульних механізмів та опорою на наочно-образні стратегії [43].

У спортивній практиці ці відмінності проявляються у характері прийняття рішень та у виборі тактики поєдинку: одні спортсмени схильні до раціонально-аналітичної побудови дій, інші до інтуїтивно-образного реагування.

Індивідуальний стиль діяльності, за В.С. Мерліним, як зазначає Штанагей Д.В. [37], слід розглядати не як набір розрізнених властивостей, бо як цілісну, функціонально спрямовану систему дій, які забезпечують досягнення результату. У цій системі окремі дії поєднуються у стійку структуру завдяки їх доцільному взаємозв'язку. При цьому стиль діяльності не може бути «помилковим» як такий; помилковими можуть лише окремі дії, порушують внутрішню логіку системи.

У дослідженнях виділяють раціональні та нераціональні стилі [42]. На ранніх етапах становлення індивідуальної діяльності можливі прояви нераціональності: надмірна орієнтація на швидкість при ігноруванні точності, або, навпаки, гіпертрофована зосередженість на точності при втраті динаміки. Подібні прояви іноді позначають як «псевдостилі», розглядаючи їх як перехідні форми, які можуть трансформуватися в раціональні, або закріпитися і обмежити ефективність.

А.Н. Литвиненко [24] запропонував розглядати структуру індивідуального стилю як взаємодію ядра - стійких, типологічно обумовлених способів діяльності, і компенсаторних механізмів, що згладжують індивідуальні слабкості. На цій основі стиль виконує системоутворюючу функцію у розвитку особистості, сприяючи гармонізації різнорівневих властивостей.

Формування індивідуального стилю діяльності можливе при виконанні низки умов:

1. Наявність зони невизначеності (множинних варіантів рішень), що дозволяє проявитися індивідуальним особливостям.

2. Існування зони визначеності, що задає загальну мету та нормативні вимоги діяльності.

3. Наявність мотивів вибору, завдяки яким індивід свідомо підбирає такі дії та операції, що відповідають його психофізіологічним властивостям [25].

Розвинена волюва активність, зазначають дослідники [28, 33], є важливою умовою для формування оптимального іміджу. У спорті це виявляється у здібності спортсмена як спиратися на вроджені типологічні передумови, а й перебудувувати стиль залежно від завдань поєдинку, суперника і мінливої змагальної ситуації.

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують, що індивідуальний стиль діяльності в боксі є психофізіологічним механізмом адаптації, який відображає баланс між нейродинамічних особливостей, когнітивними стратегіями та вимогами спортивної ситуації. Облік цих особливостей відкриває нові можливості для індивідуалізації підготовки, вибору тактики та побудови тренувальних методик.

Мотиви вибору індивідуального стилю діяльності мають подвійну природу. З одного боку, суб'єкт вибирає стиль, оскільки він виявляється найефективнішим і дозволяє досягти високих результатів. З іншого боку, якщо індивід опанував декількома стилями, то перевага найчастіше надається тому, що відповідає його психофізіологічним особливостям та забезпечує стан внутрішнього комфорту та задоволеності [10, 12].

О.А. Томенко [35] наголошував, що індивідуальний стиль формується не тільки на основі зовнішніх вимог діяльності або вроджених форм реагування, але і як результат об'єктивно складається поведінки людини в системі «суб'єкт-об'єкт». Таким чином, індивідуальний стиль є інтегральним ефектом взаємодії природних задатків, соціальних умов та особистого досвіду.

Важливим є і зв'язок індивідуального стилю із проблемою здібностей. Як зазначав Литвиненко А.М. [25], здібності немає ізольовано, а утворюють цілісну систему, у якій розвиток однієї властивості впливає трансформацію інших.

Сучасні автори підкреслюють, що у спортивній діяльності здібності необхідно розглядати не як окремі показники, а як функціональний комплекс, що забезпечує стійкість та варіативність індивідуального стилю.

Під індивідуальним стилем діяльності можна розуміти унікальну систему способів і прийомів, яких вдається спортсмен для досягнення результату. У той самий час доцільно запроваджувати і поняття «типовий стиль діяльності», що відбиває характерні групи осіб способи дії. Один і той же стиль, отже, може розглядатися і як індивідуальний (порівняння двох боксерів стилю контратакуючого), і як типовий (порівняння атакуючого і захисного стилю ведення поєдинку в боксі) [21, 26, 37].

Ефективність діяльності у різних видах спорту залежить від співвідношення цих чинників. У дисциплінах, де домінує одна якість (наприклад, у видах, що вимагають виключно швидкості реакції), вирішальну роль відіграє відбір спортсменів за психофізіологічними критеріями.

У комплексних видах спорту, до яких належить бокс, ключове значення набуває формування адекватного індивідуального стилю, що інтегрує цілий спектр психофізіологічних властивостей. Саме цей напрямок активно розвивається у сучасній спортивній науці, де наголошуються на необхідності поєднання відбору та індивідуалізації підготовки для підвищення ефективності діяльності спортсмена [25, 38].

1.2 Стилi спортивної діяльності та психолого-особистісні детермінанти їх вибору

Спорт як особливий вид діяльності відрізняється високим ступенем специфічності, що відбивається й у індивідуальному стилі діяльності спортсмена. На думку М.В. Бойченка [9], індивідуальний стиль діяльності у спорті полягає в тому, що спортсмени, володіючи різними психофізіологічними та особистісними особливостями, можуть приходити до однаково високих результатів різними шляхами. Ця ідея лягла в основу

численних досліджень, присвячених пошуку механізмів формування та індивідуалізації стилю діяльності у спорті.

У класичних роботах вказувалося, що високі спортивні досягнення можливі при різних поєднаннях властивостей нервової системи, а завдання тренера полягає не стільки в жорсткому відборі за типологічними параметрами, скільки в оптимізації засобів індивідуальної адаптації спортсмена до специфічних вимог конкретного виду спорту [5].

Індивідуальний стиль діяльності сприймається як стійка система техніко-тактичних дій, прийомів та стратегій, що формуються у процесі підготовки та змагань на основі взаємодії психологічних, психофізіологічних, морфологічних та когнітивних особливостей спортсмена.

Є.П. Ільїн та його послідовники виділяли підготовчі та виконавські стилі, що дозволяє розглядати стиль не лише як зовнішній прояв техніки та тактики, а й як відображення глибоких когнітивно-регуляторних механізмів. Надалі ця концепція набула розвитку в працях, де особливу увагу приділяли зв'язку типологічних властивостей нервової системи (сила, рухливість, врівноваженість процесів збудження та гальмування) з характером ведення змагальної діяльності [19].

У традиційних дослідженнях пропонувалися різні класифікації стилів, що відбивають особливості поведінки спортсменів за умов змагання. Так, у єдиноборствах та ігрових видах спорту виділялися атакуючі, контратакуючі та універсальні стилі, а також їх підстилі (силовий, темповий, ігровий).

У боксі, було запропоновано типологізацію спортсменів на атакуючих «темповиків», «нокаутерів», «контратакуючих», «ігровиків» та «універсалів» [10, 11, 16].

У боротьбі Латишев С.В. виділяв такі стилі, як «ігровик», «силовик», «темповик на дистанції» та ін. Ці класифікації мали практичне значення, тому що дозволяли тренерам адаптувати навчально-тренувальний процес під особливості спортсмена [23].

Сучасні дослідження розширюють це розуміння за рахунок інтеграції даних когнітивної психології, нейрофізіології та нейронаук про регулювання спортивної діяльності. Дедалі більше уваги приділяється як вродженим властивостям нервової системи, а й когнітивним стилям, особливостям сенсомоторної інтеграції, механізмам уваги і прийняття рішень [43].

Так, показано, що рівень когнітивної гнучкості, швидкість переробки інформації та стресостійкість безпосередньо впливають на вибір та ефективність індивідуального стилю діяльності. В умовах цифровізації спорту стали активно застосовуватися технології відеоаналітики, систем трекінгу рухів та VR/AR-тренажери, що дозволяють точніше виявляти індивідуальні патерни дій та прогнозувати розвиток стилю спортсмена [44, 48].

Важливим напрямом останніх років стало вивчення взаємозв'язку між особистісно-психологічними характеристиками та стилем змагальної діяльності. Встановлено, що такі якості, як рівень саморегуляції, толерантність до невизначеності, мотивація досягнення та рівень емоційного інтелекту можуть визначати перевагу спортсмена до певного стилю ведення поєдинку або гри. У цьому контексті актуальними стають роботи, спрямовані на інтеграцію психологічної діагностики, психофізіологічних тестів та біофідбеку у тренувальний процес [9, 10, 11].

Таким чином, сучасна наука розглядає індивідуальний стиль спортивної діяльності як складну систему, що формується на перетині біологічних, психофізіологічних, когнітивних та особистісних факторів. Якщо класичних дослідженнях акцент робився на типологічних властивостях нервової системи, сьогодні у центр уваги висувається системний підхід, що передбачає об'єднання даних різних рівнів аналізу. Це відкриває нові перспективи для індивідуалізації підготовки спортсменів, розробки персоналізованих тренувальних програм та підвищення ефективності змагальної діяльності.

1.3. Особливості прояву індивідуальних стилів ведення поєдинку в єдиноборствах

Дослідження індивідуальних стилів діяльності у спорті має давню традицію у психології та фізіології. Ще Б.А. В'яткін вказував, що до однаково високих результатів спортсмени приходять різними шляхами, а ефективність підготовки визначається не лише технічним арсеналом, а й способом його реалізації відповідно до індивідуальних особливостей.

Класичні роботи О.П. Ільїна, В.С. Мерліна та інших дослідників наголошували на значущості властивостей нервової системи психофізіологічних параметрів у формуванні стилю, зазначаючи, що завдання тренера полягає не в уніфікації, а в пошуку оптимальних методів індивідуального пристосування спортсмена до об'єктивних вимог виду спорту [10, 19].

У традиції спортивної психології закріпилося розуміння індивідуального стилю як стійкої системи прийомів, способів та методів діяльності, що визначає манеру взаємодії спортсмена із ситуацією змагання. При цьому розрізняли підготовчі стилі, що відображають стратегію організації діяльності, і виконавські, близькі до тактичних, що виявляються безпосередньо в умовах спортивної боротьби.

Психофізіологічний підхід виділяв типологічні особливості нервової системи (сила, рухливість, врівноваженість процесів), що визначають своєрідність стилю, тоді як техніко-тактичний підхід акцентував на ефективності окремих дій та їх поєднань.

Сучасні дослідження все частіше наголошують на необхідності інтеграції цих підходів, що враховує взаємозв'язок особистісних, психофізіологічних та когнітивних характеристик спортсмена [19].

У різних видах спорту специфіка стилю тісно пов'язана з вимогами та дисциплінами. Так, у видах, що вимагають високої витривалості та стійкості до одноманітних навантажень, домінують спортсмени з інертною нервовою

системою та вираженим балансом гальмування, що сприяє збереженню працездатності.

Особливу увагу приділяється єдиноборствам, де стиль діяльності часто пов'язують з поняттям «манери ведення поєдинку». Тут використовуються класифікації, що включають атакуючі, контратакуючі, темпові та універсальні стилі, а також детальніші варіанти (позиційно-маневрений, позиційно-вичікувальний, силовий та ін.) [23].

У боротьбі та боксі сформувалися власні типології стилів, що відображають характер тактичних рішень та способи взаємодії із суперником. Ці класифікації підкреслюють значущість індивідуального підходу, що враховує як уроджені психофізіологічні задатки, і формовані у тренуванні рухові навички.

Сучасні вимоги до боксу значно розширюють розуміння стилю змагальної діяльності. Сьогодні від спортсмена потрібно поєднання високих координаційних та швидко-силових якостей, варіативність атакуючих та захисних дій, а також здатність адаптуватися до умов тактичної боротьби та емоційної напруженості. Підтримка цього рівня можлива лише за системної корекції тренувального процесу, що ставить завдання вивчення взаємозв'язків між психофізіологічними особливостями, індивідуально-типологічними характеристиками та стилем ведення бою [10].

Ряд авторів показує, що ключову роль прогнозуванні успіху грає розвиток психічних процесів, які забезпечують аналіз і передбачення динаміки ситуації на рингу [13, 25].

У науковій літературі наголошується, що стиль ведення поєдинку боксера багато в чому визначається впливом школи боксу, але не менш значущими залишаються антропометричні дані, фізичний розвиток, рухові можливості та особистісно-психологічні особливості. При цьому недостатньо досліджено питання диференціації стилів з урахуванням інтегративного аналізу цих факторів [25].

Сучасні публікації наголошують, що формування стилю – це не лише результат зовнішнього навчання, а й продукт внутрішньої адаптації спортсмена, опосередкованої його когнітивними та емоційними характеристиками.

Історичний аналіз літератури показує, що вже в ранній період становлення вітчизняної школи боксу важливим було звернення до закордонного досвіду, де особлива увага приділялася техніко-тактичному розмаїттю та тактичному мисленню спортсмена [15].

Сьогодні інтерес до проблеми стилю значно зріс унаслідок інтенсифікації змагальної боротьби, збільшення швидкості та динаміки поєдинків, що потребує нових підходів до тактичної підготовки. Це робить особливо актуальним вивчення інтегративних факторів – від нейропсихологічних основ до когнітивно-емоційної регуляції, які забезпечують формування унікального стилю та конкурентоспроможності боксера в сучасних умовах.

1.4 Сучасні підходи до формування тактики у боксі з урахуванням індивідуальних особливостей

Теоретично боксу традиційно тактика визначається як мистецтво ведення бою, засноване на раціональному використанні способів та засобів спортивної боротьби для досягнення перемоги. Таке розуміння відбито як і вітчизняної [10], і у зарубіжної літературі [16], де тактика розглядається переважно через призму практичних дій.

Подібні інтерпретації зустрічаються і в дослідженнях зі спортивної боротьби та дзюдо [1, 32], що наголошує на універсальності категорії тактики в єдиноборствах. Поряд з цим, ряд фахівців інтерпретує тактику як теоретичну категорію – план раціонального застосування техніко-тактичних засобів, фізичних та морально-вольових якостей спортсмена в умовах поєдинку [10, 23, 37, 38].

Подібний підхід перегукується із загальнотеоретичними концепціями у спорті, де тактика сприймається як розділ спортивної науки про форми, засоби та способи ведення боротьби з конкретним суперником [40].

У таких інтерпретаціях акцент переноситься з «мистецтва впливу» на систему знань, що дозволяє раціонально організувати взаємодію техніки, психіки та фізичної підготовки спортсмена.

Незважаючи на існуючі розбіжності, обидва підходи не суперечать, а скоріше доповнюють одне одного. Складність поняття «тактика» полягає у її інтегративному характері: вона не проявляється автономно, а матеріалізується через техніку, психологічну готовність та сенсомоторні процеси.

Як зазначав А.А. Орлов [27], доцільно виділяти тактику в окремий розділ спортивної теорії поряд з технікою, але при цьому враховувати їхню нерозривну взаємодію в динаміці поєдинку.

Сучасні дослідження підтверджують, що в умовах єдиноборства практично неможливо повністю розділити орієнтовну (тактичну) та виконавчу (технічну) дію [45].

У практичній структурі боксу до розділу тактики відносять підготовчі, атакуючі, контратакуючі та захисні дії. Кожне їх може визначати зміст як окремих епізодів, а й усього бою. У цьому ефективність тактичного арсеналу багато в чому залежить від психофізіологічних характеристик спортсмена.

Теорія спорту традиційно виділяє три фази тактичної дії [36]: перцептивну (сприйняття ситуації), інтелектуальну (аналіз та прийняття рішення) та моторну (рухову реалізацію). Дві перші фази пов'язані з когнітивними процесами, які, будучи прихованими від зовнішнього спостереження, стають ключовим чинником ефективності спортивної діяльності.

Сучасні нейропсихологічні та психофізіологічні дослідження показують, що саме когнітивна складова тактики - швидкість переробки

інформації, стійкість уваги, варіативність стратегій вирішення тактичних завдань.

Тактика сьогодні розуміється як система техніко-тактичних рішень і як форма реалізації індивідуального стилю спортсмена, що спирається на його нейродинамічні і особистісно-психологічні особливості [35, 37, 45].

Таким чином, розвиток теорії тактики в боксі демонструє перехід від класичного розуміння як «мистецтва ведення бою» до багатофакторної концепції, що інтегрує сенсомоторні, когнітивні та особистісні аспекти.

Сучасні дослідження наголошують на тому, що ефективність тактичного арсеналу неможлива без урахування психофізіологічних характеристик спортсмена, а також індивідуалізації підготовки з опорою на особистісно-типологічні фактори. Це відкриває нові перспективи розробки методик, що пов'язують традиційні техніко-тактичні основи боксу досягненнями когнітивної нейронауки і спортивної психології [35].

Обговорення питань індивідуальної підготовки боксерів неминуче пов'язане з категоріями «стиль» та «манера бою». У ранніх дослідженнях ці поняття нерідко трактувалися неоднозначно, що породжувало певні методологічні різночитання. Тим не менш, класична спортивна наука досить чітко визначила: стиль у боксі є сукупністю техніко-тактичних ознак, що формуються в рамках національних шкіл, а також у процесі навчання та тренувань.

Індивідуальний стиль чи манера бою, своєю чергою, відбиває як вплив отриманої школи, а й морфологічних, фізичних і психологічних характеристик спортсмена, які знаходять вираження у його техніко-тактичних діях на рингу.

У науковій літературі середини ХХ століття основний інтерес був зосереджений на виявленні взаємозв'язків, що найбільш спостерігаються. Так, підкреслювалася залежність вибору дистанції, схильності до атакуючих чи контратакуючих дій від антропометричних даних, сили удару, темпераменту та інших зовні виражених параметрів.

У цей період також формувалися класифікації тактичних типів боксерів - "темповик", "нокаутер", "ігровик", "силовик", "контровик" і "універсал". Подібні типології служили фундаментом для побудови перших систем індивідуалізації тренувального процесу, хоча значною мірою мали описовий характер [31].

Пізніші роботи поглибили розуміння психофізіологічних механізмів, що визначають тактику. Було показано, що вибір стилю бою корелює з особливостями перебігу вищої нервової діяльності. Так, атакуючий стиль найчастіше пов'язані з високою рухливістю і силою нервової системи, контратакуючий – з її врівноваженістю і здатністю до самоконтролю, тоді як універсальні стилі спираються більш збалансовані когнітивні і емоційні якості [35].

Додатково дослідження електроенцефалографії виявили різницю в активності кіркових структур мозку у боксерів різних стилів, що підтвердило біологічні передумови індивідуалізації тактичної підготовки.

Сучасний етап досліджень суттєво розширив цей підхід, інтегруючи методи психофізіології, нейронауки та спортивної психології. Роботи останніх років показують, що індивідуальний стиль не може розглядатися лише як сума морфофункціональних та технічних характеристик. Він виступає результатом складної взаємодії когнітивних функцій (оперативне мислення, антиципація, прийняття рішень), емоційного регулювання (толерантність до стресу, стійкість до перевантажень) та особистісних якостей [4, 29].

Зокрема, встановлено, що боксери, орієнтовані на манеру контратаки, демонструють більш високі показники когнітивної гнучкості та точності в умовах невизначеності, тоді як атакуючі стилісти відрізняються вираженою реактивністю та імпульсивністю.

Не менш значущою є і соціально-культурна складова: сучасні дослідження підкреслюють вплив «школи боксу» не тільки як набору технічних прийомів, а й як певної когнітивно-тактичної моделі.

Національні школи формують різні системи сприйняття та переробки інформації, що безпосередньо відбивається на тактиці бою. Наприклад, представники східноєвропейської школи демонструють раціоналізованіші форми тактики, а боксери латиноамериканських країн – більш імпульсивні та експресивні моделі ведення бою.

Таким чином, еволюція уявлень про стилі та манери бою в боксі пройшла шлях від описових класифікацій та констатації залежностей від морфофункціональних характеристик до комплексного психофізіологічного та нейропсихологічного аналізу.

Сучасні підходи акцентують увагу на необхідності інтеграції різних факторів – від нейродинамічних особливостей до соціально-культурних детермінантів – при побудові індивідуальної підготовки боксерів. Це дозволяє розглядати стиль бою не як фіксовану даність, а як динамічну систему, що формується в ході взаємодії природних задатків, психологічних характеристик та вимог спортивного середовища.

Класичні дослідження боксу наголошують, що стиль ведення бою формується на основі технічної бази та тактичної спрямованості. Так, В.В. Аксютін зазначав, що досконала техніка та раціональна тактика становлять основу стилю, серед яких домінує «вправний» стиль, що відображає стратегічний напрямок розвитку сучасного боксу [2].

Залежно від переважаючих дій та дистанції поєдинку, тактика бою поділяється на активно наступальну та позиційну.

Активно впроваджується наступальна стратегія на перехопленні ініціативи, проведенні серій атакуючих чи контратакуючих дій, що характерна більшості спортсменів. Вона реалізується переважно на ближній та середній дистанціях, де вирішальне значення набувають швидкість реакції, сила удару та вміння підтримувати високий темп бою.

Навпаки, позиційна тактика ґрунтується на маневруванні на дальній дистанції та використанні помилок суперника. Її прихильники частіше

вибирають контратакуючу манеру ведення бою, вдаючись до комбінаційних захистів або клінчу при зближенні.

Активно наступальна тактика сприяє формуванню двох різних стилів: майстерного та силового. Майстерні боксери характеризуються високою технічною культурою, раціональністю та точним розрахунком, тоді як представники силового боксу покладаються на натиск, агресивність та витривалість. Тактика останніх зазвичай будується на постійному тиску, різких атаках та прагненні фізично придушити суперника. З погляду протидії подібні бійці вважаються особливо складними опонентами, що вимагає від їхніх суперників ретельного планування та варіативності дій.

Аналіз боїв змагання показує, що навіть за наявності типових тактичних моделей кожен спортсмен демонструє унікальні стилістичні особливості. Вони формуються не тільки за рахунок морфологічних характеристик (зростання, довжина рук, статура), а й на основі психофізіологічних властивостей: темпераменту, швидкості сенсомоторних реакцій, когнітивної гнучкості, стійкості до стресів [8, 11, 26].

Сучасні дослідження підтверджують, що індивідуальна манера бою тісно пов'язана з функціональним станом центральної нервової системи та особливостями переробки інформації в умовах невизначеності.

Сучасний етап розвитку наукових уявлень про стиль боксера зміщується у бік міждисциплінарного аналізу. Так, нейропсихологічні та біомеханічні дослідження показують, що атакуючі та контратакуючі стилі відрізняються за структурою сенсомоторних програм та патернам активності кори головного мозку.

Електроенцефалографічні дані свідчать про відмінності в активації моторних та асоціативних зон у боксерів різних тактичних типів. Крім того, виявлено зв'язки між індивідуальним стилем бою та когнітивними стратегіями - наприклад, схильність атакуючих боксерів до імпульсивних рішень та орієнтація контратакуючих на оцінку та передбачення дій суперника [41, 44, 47, 50].

Таким чином, сучасна спортивна наука розглядає індивідуальний стиль не як статичну категорію, а як динамічну систему, що формується на стику техніки, тактики та психофізіології. У практичному плані це означає, що індивідуалізація підготовки боксерів повинна враховувати не лише класичні компоненти (техніка, фізична готовність, тактика), а й нові фактори – когнітивні стратегії, сенсомоторні патерни, психічну стійкість та здатність до адаптації. Саме такий підхід забезпечує цілісне розуміння стилю та відкриває можливості для розробки персоналізованих програм підготовки.

Висновки до розділу 1

У ході проведеного дослідження підтверджено та розширено положення загальної теорії підготовки спортсменів, розробленої провідними спеціалістами в галузі спортивної науки - В.М. Платоновим, М.М. Булатовою, О.А. Шинкарук, та іншими.

Особливу увагу приділено розвитку ідей С.В. Латишева щодо індивідуалізації підготовки спортсменів. Наголошується, що облік провідних якостей спортсменів при розробці індивідуальних тренувальних програм дозволяє цілеспрямовано формувати їх стиль ведення поєдинку, використовуючи психофізіологічні показники як об'єктивні критерії схильності до певної манери взаємодії.

Подальший розвиток набули концептуальні положення Г. В. Коробейнікова, В. С. Лізогуба, Н. І. Макаренко, згідно з якими ефективність спортивної діяльності в єдиноборствах багато в чому визначається врахуванням психофізіологічних особливостей спортсмена. Практична реалізація цих ідей у боксі відкриває нові можливості для вдосконалення системи спортивного відбору та індивідуалізації тренувального процесу.

Таким чином, стиль та тактика ведення бою в боксі розглядаються сьогодні як багатовимірне явище, що поєднує класичні принципи техніки та

тактики із сучасними даними психофізіології та когнітивних наук. Це відкриває нові перспективи для розробки персоналізованих методик підготовки та більш точного прогнозування ефективності діяльності змагань.

Стиль та тактика – ключові компоненти майстерності боксера. Класичні роботи показали, що індивідуальна манера бою формується під впливом школи боксу, рівня технічної підготовки та психофізіологічних особливостей спортсмена.

Виділяються два базові тактичні напрями: активно наступальна та позиційна тактика. Перша спирається на ініціативу, швидкі атаки та високий темп бою; друга – на маневрування, використання помилок суперника та переважно контратакуючі дії. Ці тактики визначають формування різних стилів – майстерного чи силового.

Аналіз боїв змагання показує, що навіть за наявності типових тактичних моделей кожен спортсмен демонструє унікальні стилістичні особливості. Вони формуються не тільки за рахунок морфологічних характеристик (зростання, довжина рук, статура), а й на основі психофізіологічних властивостей: темпераменту, швидкості сенсомоторних реакцій, когнітивної гнучкості, стійкості до стресів

Індивідуальна унікальність бійця формується на стику морфології, фізіології та психіки. Зростання, довжина рук, рухові здібності, темперамент та когнітивні характеристики визначають, який стиль та тактична модель будуть найбільш ефективними для конкретного спортсмена.

Сучасні дослідження розширюють розуміння стилю. Нейропсихологія, психофізіологія та біомеханіка показують, що атакуючі та контратакуючі моделі розрізняються за сенсомоторними програмами, когнітивними стратегіями і навіть патернами активності головного мозку. Це доводить, що стиль не можна розглядати лише як технічно-тактичну категорію – він є комплексною системою.

Індивідуалізація підготовки є стратегічною вимогою сучасний бокс. Тренувальний процес має враховувати як класичні аспекти (техніка, тактика,

фізична готовність), а й когнітивні особливості, стресостійкість, здатність до адаптації і швидкості прийняття рішень.

Сучасна наука переходить від статичного динамічного розуміння стилю. Стель боксера – це не раз і назавжди задана характеристика, а мінлива структура, яка залежить від рівня підготовки, стану організму, психіки та зовнішніх умов і рівня змагань.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1 Методи дослідження

У проведеному дослідженні використовувався комплекс методів, які забезпечують цілісне вивчення індивідуально-типологічних особливостей боксерів та їхнього впливу формування тактики ведення бою.

По-перше, застосовувався теоретичний аналіз та узагальнення наукових та науково-методичних даних, що дозволило систематизувати сучасні підходи до розуміння техніки та тактики у боксі, а також виявити тенденції розвитку наукових досліджень у даній галузі. Цей етап став основою для побудови концептуальної моделі дослідження та визначення найбільш значущих напрямів аналізу.

По-друге, використовувався комплекс психофізіологічних методів дослідження. Зокрема, було застосовано:

- тест Люшера з метою оцінки емоційної сфери спортсменів;
- діагностика нейродинамічних показників (швидкість та стійкість сенсомоторних реакцій, показники працездатності, стійкості уваги, варіабельності серцевого ритму та ін.). Усього аналізувалося 42 психофізіологічні показники, що забезпечувало багатогранне уявлення про індивідуальні можливості спортсменів.

По-третє, для обробки отриманих даних залучалися методи математичної статистики, включаючи кореляційний та факторний аналіз, що дозволило виявити взаємозв'язки між психофізіологічними характеристиками та особливостями тактичної підготовки боксерів.

2.2 Психофізіологічні методи дослідження

Для вивчення індивідуально-типологічних особливостей боксерів застосовувався комплекс психофізіологічних методик, спрямованих на виявлення властивостей нервової системи, когнітивних характеристик та емоційно-особистісних особливостей.

Психофізіологічне тестування проводилося з використанням апаратно-програмного комплексу "Мультипсихометр-05", який дозволяв реєструвати широкий спектр параметрів функціонального стану спортсменів. Зокрема, визначалися показники латентного часу складної візуально-моторної реакції в різних режимах подачі сигналу, а також такі характеристики, як продуктивність, швидкість, ефективність, стабільність, динамічність та імпульсивність розумової роботи. Ці показники забезпечували можливість комплексної оцінки рівня розвитку когнітивних функцій, швидкості переробки інформації та стійкості нервової діяльності, що має ключове значення для спортивних єдиноборств.

Додатково застосовувався тест *колірних виборів (ТЦВ) М. Люшера* в адаптованій восьмиколірній формі, що зарекомендував себе у консультативній та клінічній практиці як ефективний інструмент діагностики психоемоційних станів. За допомогою методики визначалися такі показники, як: працездатність, стомлюваність, тривожність, рівень психологічного дискомфорту, вегетативний баланс, автономність, гетерономність, концентричність та ексцентричність.

Інтерпретація колірної тесту Люшера полягає в тому, що кожному кольору приписуються певні значення. З одного боку, це символічне («структурне») значення, що відбиває універсальні психологічні сенси (наприклад, червоний – прагнення влади та активності). З іншого боку, значення залежить від позиції кольору в індивідуальному ряду переваг, тобто має «функціональний» характер.

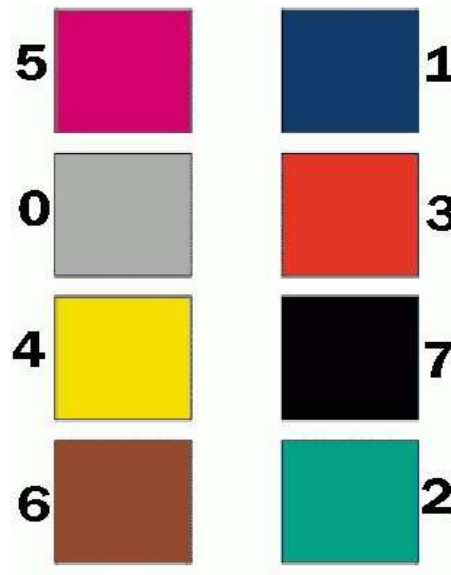


Рисунок 2.1 Кольори тесту Люшера

Кольори поділяються на основні та додаткові. Основні (синій, зелений, червоний та жовтий) відображають базові психологічні потреби:

- синій – потреба у прихильності та емоційному спокої;
- зелений – потреба у самоствердженні та стійкості;
- червоний – прагнення до активності, успіху та лідерства;
- жовтий – надія, відкритість до майбутнього, оптимізм.

У нормі саме ці кольори займають перші позиції у ряді. Додаткові кольори (фіолетовий, коричневий, сірий та чорний) мають другорядне значення та відображають більш специфічні стани.

- Фіолетовий символізує фантазію, емоційну витонченість та незрілість.
- Коричневий вказує на прагнення до фізичного та психологічного комфорту, потреби у безпеці.
- Чорний висловлює заперечення, протест, відмову від зовнішнього тиску.
- Сірий означає дистанційність, байдужість, ізоляцію.

Таким чином, тест Люшера дозволяє виявити не лише усвідомлені, а й приховані психологічні тенденції, пов'язані з потребами, захисними реакціями та адаптаційними стратегіями людини.

Інтенсивність тривоги може набувати від 0 до 12 в діапазоні від 0 до 100 % з кроком 8,33%.

«Сумарне відхилення від аутогенної норми (ОАН)» – індекс, запропонований І. Юр'євим (1982). Як «аутогенну норму» приймається колірний ряд 34251607 – емпірично встановлено, що саме така послідовність виборів найчастіше реєструється в осіб, які пройшли курс аутогенного тренування.

ОАН розраховується як сума різниць рангів актуального кольору від еталонного і може набувати значення від 0 до 32. Величина ОАН негативно пов'язана з суб'єктивним відчуттям комфорту.

«Ексцентричність» (Е) – активна, агресивно-наступна позиція; сила нервової системи.

"Концентричність" (К) - зосередженість на внутрішніх проблемах, пасивність, велика глибина переживань; слабкість нервової системи.

"Вегетативний коефіцієнт" (ВК) характеризує відносне переважання впливів симпатичної (ерготропний тонус) або парасимпатичної (трофотропний тонус) вегетативної нервової системи. Переважання ерготропного тону відбиває прагнення витрати енергії, тоді як переважання трофотропного – прагнення її заощадженню, накопиченню, потреба у спокої. Коефіцієнт може набувати значень від 0 до 24. Якщо індекс більше 12, тонус оцінюється як ерготропний, якщо не перевищує 12 – трофотропний.

"Гетерономність" - залежність від зовнішніх впливів, сензитивність аж до вразливості.

"Автономність" ("Гомономність") - відносна незалежність від зовнішніх впливів; часто поєднується з наполегливістю до впертості, самоповагою до самовпевненості.

Розподіл більшості показників (крім ВК) відмінний від нормального і зміщений щодо діапазону теоретично можливих значень (особливо це стосується таких показників, як «Тривога» та «Втома»).

Під час проведення комп'ютерного тесту важливо враховувати умови освітлення. На екран не попадає пряме сонячне або надто яскраве штучне світло. Яскравість монітора повинна бути не нижчою за середню, при цьому використання захисних екранів неприпустимо.

Методика «Витривалість (сила) нервової системи».

Сила нервової системи – це здатність людини витримувати тривалу чи інтенсивну дію подразників без переходу у стан позамежного гальмування. В її основі лежить витривалість та працездатність нервових клітин:

- або до тривалого впливу, що викликає накопичення збудження в тих самих центрах;

або до короткочасної дії дуже сильних подразників.

Чим слабкіша нервова система, тим швидше нервові центри втомлюються і переходять у стан захисного гальмування.

У приладі "Мультіпсихометр-05" застосовується 128-секундний варіант тепінг-тесту, поділений на 8 інтервалів по 16 секунд. Такий формат забезпечує більш високу надійність результатів, порівняно з короткими версіями тесту.

Основні показники:

- витривалість (по тренду),
- частота торкань,
- стабільність міжударних інтервалів,
- шпаруватість.

Методика «Баланс нервових процесів»

Ця нейродинамічна властивість, яку деякі автори називають «активованістю», відображає загальний енергетичний рівень роботи організму і особливо мозку [19, 30].

У кожній пробі досліджуваному пред'являлися два сигнали:

- динамічний (мета) – зеленого кольору,
- статичний (маркер) – червоного кольору, що означає фіксовану точку.

Сигнали розташовуються в межах жовтого кільця діаметром близько 2/3 висоти екрану. Завдання випробуваного – натисканням вказівного пальця ведучої руки клавішу «вразити» мета у її поєднання з маркером.

Зворотній зв'язок. Після кожного натискання людина отримує:

- якісну оцінку (випередження, точне влучення, запізнення),
- кількісну оцінку (відстань між сигналами).

Основні показники:

- точність;
- стабільність;
- рівень збудження (активованості);
- тренд із збудження.

Методика «Сенсомоторна реакція» (СМР)

Випробуваний повинен якнайшвидше реагувати на однотипні візуальні сигнали заздалегідь відомим способом. Реакція фіксується натисканням вказівного пальця ведучої руки на клавішу у відповідь спеціального блоку (для шульг використовується ліва клавіша).

Тривалість тесту становить близько двох хвилин.

Основним показником є середній латентний час реакції.

Стандартизовані показники:

- латентність реакції;
- стабільність виконання.

2.3 Методи математичної статистики

Отримані під час дослідження цифрові дані оброблялися з традиційних методів математичної статистики. Для кожного показника обчислювалися:

- середнє арифметичне значення (M);
- стандартне відхилення (S);
- коефіцієнт варіації (V).

Для оцінки достовірності відмінностей між вхідними та кінцевими результатами застосовувався t-критерій Стьюдента з урахуванням рівня ймовірності (p). Нормальність розподілу вибірок перевірялася з допомогою критерію Шапиро–Уилка [14]. Також у роботі використовувався кореляційний аналіз, виявлення зв'язку між показниками.

Для статистичної обробки застосовувалися комп'ютерні програми Microsoft Excel 2007 и SPSS (Statsoft).

2.4 Організація дослідження

Дослідження проводилося у період із грудня 2024 по березень 2025 року. На підготовчому етапі було виконано аналіз вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури на тему. Метою експериментальної частини стало визначення психофізіологічних можливостей спортсменів. За результатами тестування всі учасники були поділені на дві групи, залежно від стилю ведення бою:

- група 1 – спортсмени з величезним переважанням атакуючого стилю;
- група 2 – спортсмени із захисним стилем.

Умови проведення обстеження

Діагностика проводилася в окремій кімнаті з нормальним освітленням, оптимальною температурою та зручним робочим місцем. Умови відповідали вимогам стандартизації:

- єдині зовнішні фактори,
- єдина процедура обстеження,
- створення сприятливого психологічного клімату та мотивації.

Інструкції випробуванним давалися в усній формі — коротко, зрозуміло та емоційно нейтрально. Кожне обстеження починалося з короткої розмови, у ході якої роз'яснювалися цілі та важливість дослідження. Між методиками передбачався двохвилинний відпочинок підтримки оптимального рівня психічної активності.

У дослідженні взяли участь 28 кваліфікованих спортсменів (КМС та майстри спорту). Діагностика проходила на базі НУФВСУ, кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту, у першій половині дня, без попередніх силових навантажень. Усі обстежувані перебували за однакових умов.

РОЗДІЛ 3

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ БОКСЕРІВ ІЗ ЗАХИСНИМ І НАПАДНИМ СТИЛЯМИ ВЕДЕННЯ БОЮ

У першу чергу у дослідженнях було проведено визначення психофізіологічних можливостей, спеціальної фізичної технічної підготовленості спортсменів.

У таблиці 3.1 представлені показники оцінки стану спортсменів, беруть участь у дослідженнях та співвіднесених до двох груп з переважання стилю ведення бою.

Згідно з результатами колірного тесту Люшера, друга група випробуваних спортсменів (з переважанням стилю захисту) відрізняється від першої групи спортсменів (з переважанням стилю нападу) явно найвищою середньою величиною за показником гетерономність, що може свідчити про те, що спортсмени другої групи більш залежні від зовнішніх впливів.

Такий показник, за методикою Люшера, як тривога, також, достовірно відрізняється у двох групах спортсменів. Вище показник тривоги у першій групі, якій характерний нападаючим стиль ведення поєдинку. Цей показник дорівнює 2,25 ум. од.

Ймовірно, що наявність тривоги, у першій групі, пов'язані з психо-емоційним станом спортсменів. Показник гетерономності також має достовірну відмінність між групами 7,90 ум. од., $p < 0,05$, що свідчить про більшу залежність спортсменів з переважанням стилю захисту у підказках із-за, тобто їм необхідна допомога тренера, як секунданта при баченні і сприйнятті бою.

За іншими показниками, такими як відхилення від аутогенної норми та вегетативним коефіцієнтом, можна говорити, що спостерігаються деякі тенденції у відмінностях між групами.

Таблиця 3.1 - Показники оцінки психоемоційного стану за методикою "Колірний тест Люшера" у боксерів з різними стилями ведення бою, ум. од. (n=28)

Показники	Боксери з переважанням стилю нападу, (n=16)		Боксери з переважанням стилю захисту, (n=12)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Працездатність	9,17	0,60	10,9	0,76
Втома	2,67	0,74	2,00	0,82
Тривога	2,25	0,52	1,00*	0,51
Відхилення від аутогенної норми	17,00	1,35	14,80*	1,71
Ексцентричність	7,91	0,86	8,50	0,96
Концентричність	8,41	0,71	9,00	0,84
Вегетативний коефіцієнт	16,80	1,09	14,30*	1,28
Гетерономність	6,00	0,42	7,90*	0,60
Автономність	10,33	0,43	9,60	0,45

Примітка. * – відмінності між групами боксерів з переважанням стилю нападу та групи зі стилем захисту статистично значущі на рівні $p < 0,05$

У таблиці 3.2 представлені середні показники за психофізіологічною методикою витривалість (сила) нервової системи.

Середні значення показників за методикою витривалість (сила) нервової системи у двох групах досліджуваних спортсменів показали деякі відмінності. Тобто за показниками даної методики між першою та другою групами було виявлено достовірні відмінності, а саме у показниках частота дотику та стабільність.

Таблиця 3.2 - Показники витривалості (сили) нервової системи у кваліфікованих боксерів із різними стилями ведення бою, (n=28)

Показники	Боксери з переважанням стилю нападу		Боксери з переважанням стилю захисту	
	Витривалість (сила) нервової системи			
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Витривалість, ум. од.	-1,31	0,28	-1,25	0,53
Частота дотиків, ум. од.	5,95	0,13	6,73*	0,22
Стабільність, %	13,10	1,55	16,35*	1,40
Скважність, ум. од.	3,25	0,10	3,62	0,31

Примітка. * – відмінності між групами боксерів з переважанням стилю нападу та групи зі стилем захисту статистично значущі на рівні $p < 0,05$

Варто звернути увагу на провідні показники в даній методиці, а саме, показники тесту «Витривалість нервової системи», за результатами якої показники стабільність і частоти дотиків достовірно вищі у другій групі спортсменів з переважанням стилю ведення бою в захисті, що свідчить про кращі здібності моторної організації у кваліфікованих боксерів.

У таблиці 3.3 представлені середні показники за психофізіологічною методикою «Баланс нервових процесів».

Увагу привертає аналіз показників другого тесту «Баланс нервових процесів» у двох групах кваліфікованих спортсменів із різними стилями ведення поєдинку, а саме, з домінуванням атак (атакуючий) та з домінуванням захисту (захисний). Подані дані свідчать про достовірну різницю за показником збудження.

Таблиця 3.3 - Показники тесту «Баланс нервових процесів» у групах боксерів з різними стилями ведення бою, (n=28)

Показники	Боксери з переважанням стилю нападу		Боксери з переважанням стилю захисту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Точність, ум. од.	3,25	0,38	2,9	0,27
Стабільність, ум. од.	4,15	0,45	3,80	0,55
Збудження, ум. од.	-1,04	0,34	1,28*	0,20
Тренд по збудженню, ум. од.	-184,15	45,90	-122,45	50,82

Примітка. * – відмінності між групами боксерів з переважанням стилю нападу та групи зі стилем захисту статистично значущі на рівні $p < 0,05$

У першій групі спортсменів спостерігається баланс нервових процесів збудження та гальмування, а у другій групі, з домінуванням захисного стилю, спортсмени демонструють вищі показники, що відповідають рівню переважання збудження.

У таблиці 3.4 представлені середні показники психофізіологічної методики СМР - проста сенсомоторна реакція.

Таблиця 3.4 - Показники сенсомоторної реакції у групах боксерів з різними стилями ведення бою, (n=28)

Показники	Боксери з переважанням стилю нападу		Боксери з переважанням стилю захисту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Латентність реакції, мс	286,25	8,25	308,25*	10,08
Стабільність, %	17,35	0,77	18,64	2,14

Примітка. * – відмінності між групами боксерів з переважанням стилю нападу та групи зі стилем захисту статистично значущі на рівні $p < 0,05$

Подані дані в таблиці 3.4 свідчать про достовірну різницю за показником латентності реакції, він достовірно кращий у першій групі кваліфікованих спортсменів. Це може свідчити, що спортсмени, з переважанням нападаючого стилю ведення бою, мають кращий психоемоційний стан і стан нервової системи, ніж група спортсменів захисного стилю ведення бою.

Для виявлення зв'язків між показниками було проведено кореляційний аналіз даних у кожній групі спортсменів.

Виходячи з результатів кореляційного аналізу групи боксерів з переважанням нападаючого стилю відрізняється від другої групи боксерів із захисним стилем ведення поєдинку за наступними показниками.

Показники тесту Люшера боксерів зі стилем поєдинку «напад» корелює між собою наступним чином.

Працездатність корелює з показниками тривоги, відхилення від аутогенної норми, ексцентричності та гетерономності. При цьому взаємозв'язки з показниками тривоги та відхилення від аутогенної норми мають зворотній характер зі значенням $r = -0,78$, $p < 0,05$, в обох випадках, а з показниками ексцентричності та гетерономності -- прямий характер з $r = 0,80$, $p < 0,05$ і $r = 0,65$, $p < 0,05$.

Показник втоми корелює з показником ексцентричності та вказує на зворотний середній значущий зв'язок з $r = -0,58$, $p < 0,05$.

Показник тривоги демонструє взаємозв'язки з показниками відхилення від аутогенної норми, вегетативного коефіцієнта, гетерономності та автономності. Перші два зв'язки приймають позитивне значення і дорівнюють $r = 0,65$, $p < 0,05$ і $r = 0,55$, $p < 0,05$ відповідно, а другі 2 - негативні з відповідними значеннями $r = -0,58$, $p < 0,05$ та $r = -0,64$, $p < 0,05$.

Показник відхилення від аутогенної норми також корелює з показниками ексцентричності та концентричності. Ці взаємозв'язки мають протилежний характер. У першому випадку зв'язок зворотний ($r = -0,82$, $p < 0,05$), у другому - прямий ($r = 0,49$, $p < 0,05$).

Показники ексцентричності та концентричності також мають кореляційний зв'язок $r = -0,78$, $p < 0,05$, тобто, що вище ексцентричність, то нижче значення показника концентричності. Крім цього показник концентричності корелює з показником вегетативного коефіцієнта. Цей зв'язок має зворотний характер і $r = 0,66$ $p < 0,05$.

Також показники тесту Люшера корелюють із показниками інших тестів, використаних у роботі.

Показник втоми корелює з показниками стабільності (методика «Теппінг-тест») та латентності (методика СМР). Результати показують прямий зв'язок ($r = 0,70$, $p < 0,05$) у першому випадку і зворотний зв'язок ($r = -0,58$, $p < 0,05$) - у другому.

Також показник відхилення від аутогенної норми корелює з показником витривалості (методика "Теппінг-тест"). Значення коефіцієнта $r = 0,57$, $p < 0,05$, що свідчить про прямий зв'язок.

І, нарешті, показник гетерономності корелює із показником частоти дотиків (методика «Теппінг-тест»). Зв'язок зворотний і значущий, а значення коефіцієнта $r = -0,49$, $p < 0,05$.

Показники методики «Теппінг-тест» корелюють із показниками наступних тестів, що визначають психофізіологічні особливості.

Показник витривалості корелює з показником точності (методика "Баланс нервових процесів"). У цьому $r = 0,62$, $p < 0,05$, т. е. зв'язок пряма і що вище показник витривалості, то вище значення показника точності.

Показники стабільності двох тестів "Теппінг-тест" і "СМР" корелюють один з одним і демонструють зворотний зв'язок ($r = -0,50$, $p < 0,05$).

Показник імпульсивності пов'язаний з показниками латентності та стабільності тесту «СМР». Відповідні коефіцієнти $r = -0,53$, $p < 0,05$ і $r = -0,61$, $p < 0,05$ демонструють зворотний зв'язок. Цей взаємозв'язок можна пояснити тим, що показник імпульсивності зворотна величина. Тобто чим нижче, а значить краще, імпульсивність тим вища латентність і стабільність.

Показники тесту "Баланс нервових процесів" корелюють з іншими показниками у такий спосіб.

Показник точності, крім вищезазначених, також корелює з показниками збудження та тренду щодо збудження. Обидві взаємозв'язки мають зворотний характер і відповідно значення $r=-0,73$, $p<0,05$ і $r=-0,60$, $p<0,05$, а це означає, що при високій точності спостерігається баланс нервових процесів і краща впрацьовуваність в тесті.

Показник стабільності корелює з показником латентності СМР і $r=0,68$, $p<0,05$. Чим вищий показник стабільності, тим вищий показник латентності.

Показник збудження за тестом «Баланс нервових процесів» також корелює з показником латентності СМР. Коефіцієнт кореляції $r=-0,55$, $p<0,05$, вказує на зворотний зв'язок.

І, нарешті, показники тесту СМР корелюють між собою $r=0,64$, $p<0,05$, тому зі збільшенням показника латентності показник стабільності збільшується.

За результатами кореляційного аналізу особливості боксерів із захисним стилем ведення поєдинку виявляють відмінності за такими показниками боксерів. Між показниками тесту Люшера виявлено такі взаємозв'язки. Показник працездатності корелює з показниками тривоги, відхилення від аутогенної норми, ексцентричності та гетерономності. Перші три демонструють зворотні взаємозв'язки зі значеннями $r=-0,67$, $p<0,05$, $r=-0,74$, $p<0,05$ і $r=-0,71$, $p<0,05$ відповідно, а останній - прямий взаємозв'язок і $r=0,72$, $p<0,05$.

Показник втоми корелює з показниками тривоги та гетерономності. Кореляція в першому випадку набуває позитивного типу ($r=0,79$, $p<0,05$), а в другому - негативний ($r=-0,50$, $p<0,05$).

Показник тривоги має прямий взаємозв'язок з показниками відхилення за аутогенною нормою і вегетативного коефіцієнта з $r=0,70$, $p<0,05$, і $r=0,58$, $p<0,05$, а з показником гетерономності - зворотний зв'язок $r=-0$,

Також показник відхилення за аутогенною нормою корелює з показниками ексцентричності та гетерономності. Коефіцієнт $r = -0,67$, $p < 0,05$, у першому випадку, вказує на зворотний зв'язок, а $r = 0,61$, $p < 0,05$, у другому випадку, говорить про прямий зв'язок.

Показник ексцентричності корелює з показником концентричності. Отриманий коефіцієнт $r = -0,82$, $p < 0,05$ свідчить про зворотний характер взаємозв'язку.

Показник концентричності також корелює з показником вегетативного коефіцієнта. При цьому утворюється зворотний між показниками ($r = -0,66$, $p < 0,05$).

У свою чергу показник вегетативного коефіцієнта корелює з показником гетерономності. Зв'язок між показниками зворотний, потім вказує $r = -0,65$, $p < 0,05$. Також спостерігається велика кількість взаємозв'язків між показниками тесту Люшера та показниками інших тестів.

А саме, показник працездатності корелює з показниками витривалості та стабільності методика «Теппінг тест», тренда по збудженню методика «Баланс нервових процесів». У випадку з показниками витривалості прямий взаємозв'язок ($r = 0,50$, $p < 0,05$), аналогічно з показниками тренду щодо збудження ($r = 0,54$, $p < 0,05$), а з показниками стабільності - зворотна ($r = -0,71$, $p < 0,05$).

Показник втоми корелює з показниками точності, збудження та тренду по збудженню (методика баланс нервових процесів) та з показником латентності за СМР. З показником точності взаємозв'язок прямий ($r = 0,73$, $p < 0,05$), в інших випадках взаємозв'язок зворотний ($r = -0,51$, $p < 0,05$, $r = -0,54$, $p < 0,05$, $r = -0,59$, $p < 0,05$) відповідно.

Показник тривоги корелює з показниками збудження та тренду щодо збудження методики «Баланс нервових процесів» та з показником латентності за «СМР». Взаємозв'язок між ознаками зворотний і має наступні показники $r = -0,59$, $p < 0,05$, $r = -0,62$, $p < 0,05$ і $r = -0,67$, $p < 0,05$, відповідно.

Показник вегетативного коефіцієнта корелює з показником частоти дотиків (методика «Теппінг-тест») та показниками стабільності та збудження (методика «Баланс нервових процесів»). З показником частоти дотиків взаємозв'язок прямий і $r = 0,66$, $p < 0,05$, а з іншими показниками взаємозв'язок зворотний і $r = -0,62$, $p < 0,05$, і $r = -0,52$, $p < 0,05$, відповідно.

Показник гетерономність (тест Люшера) корелюють з показником шпаруватості (методика «Теппінг-тест») та демонструє позитивний характер взаємозв'язку зі значенням коефіцієнта $r = 0,51$, $p < 0,05$.

Показник автономності (тест Люшера) корелює з показником скважності (методика «Теппінг тест») і має зворотний зв'язок ($r = -0,73$, $p < 0,05$).

Показники методики «Теппінг тест» корелюють також між собою та з показниками інших тестів. Показник витривалості корелює з показником стабільності та демонструє зворотний зв'язок, оскільки $r = -0,60$, $p < 0,05$. Також показник збудження корелює з показниками точності та стабільності (методика «Баланс нервових процесів») і демонструють зворотний взаємозв'язок з коефіцієнтами $r = -0,49$, $p < 0,05$, і $r = -0,66$, $p < 0,05$, відповідно. Цей факт пояснюється тим, що при збудженні ці показники змінюються у негативний бік, а при балансі вони оптимізуються.

Показник частоти дотиків «Тепінг-тест» корелює з показниками стабільності та збудження (методика «Баланс нервових процесів»). Значення коефіцієнтів $r = -0,64$, $p < 0,05$, і $r = -0,63$, $p < 0,05$, відповідно вказують на зворотний взаємозв'язок, тобто. чим вище показник частоти торкань, тим нижче значення стабільності та збудження.

Показник стабільності за «Тепінг тестом» корелює з показниками стабільності та тренду щодо збудження (методика «Баланс нервових процесів»). При цьому з показником стабільності утворюється прямий взаємозв'язок ($r = 0,49$, $p < 0,05$), а з показником тренду по збудженню - зворотний взаємозв'язок ($r = -0,49$, $p < 0,05$).

Показник скважності за «Тепінг тестом» корелює з показником стабільності за СМР і демонструє зворотний зв'язок. Це вказує значення коефіцієнта $r = -0,52$, $p < 0,05$.

Показники методики "Баланс нервових процесів" демонструють наступні зв'язки. Показник точності корелює з показником збудження. Характер взаємозв'язку зворотний, оскільки $r = -0,54$ $p < 0,05$.

Показник збудження також корелює з показником латентності СМР і демонструє прямий взаємозв'язок з коефіцієнтом, рівним $r = 0,83$, $p < 0,05$. Цей факт пояснюється тим, що чим вище латентність реакції, тим вище порушення нервової системи у боксерів другої групи.

Таким чином, можна зробити висновок, що результати колірного тесту Люшера відображають психофізіологічні стани боксерів. Виходячи з цього, було проведено аналіз кількості кореляційних зв'язків між показниками тесту Люшера та тестами, що відбивають психофізіологічні функції у боксерів, які віддають перевагу захисному стилю ведення бою.

Аналіз свідчить, що у боксерів захисного стилю ведення поєдинку найбільше достовірних кореляційних зв'язків виявлено між показниками тесту Люшера та показниками балансу нервових процесів.

Також велика кількість кореляцій виявлено між показниками тесту Люшера і тесту, що визначає витривалість нервової системи. Ця обставина вказує на той факт, що психофізіологічний стан боксерів захисного стилю ведення бою визначається насамперед рівнем витривалості та балансом нервових процесів.

У боксерів атакуючого стилю ведення бою кореляційний аналіз виявив менше значних кореляційних зв'язків між показниками тесту Люшера, ніж у боксерів захисного стилю ведення поєдинку. Ця обставина вказує на жорсткішу організацію психофізіологічного стану у боксерів атакуючого стилю ведення бою у порівнянні зі спортсменами захисного стилю.

Висновки до розділу 3

Проведені дослідження дозволили виявити відмінності за показниками психофізіологічних властивостей у групах боксерів захисного та нападаючого стилів. У зв'язку з цим було зроблено висновок про можливість розподілу боксерів за стилями на основі психофізіологічних показників, що було покладено в основу експериментального дослідження у кваліфікаційній роботі.

Так, виявлено, що стан тривожності (за методикою Люшера) більш виражено у боксерів з атакуючим, стилем нападу, порівняно з боксерами захисного стилю ведення поєдинку. Очевидно, наявність тривоги у боксерів атакуючого стилю ведення бою пов'язане з емоційним станом спортсменів. Також достовірна відмінність спостерігається за показниками відхилення від аутогенної норми, вегетативний коефіцієнт та гетерономність. Кращі показники у групі з захистним стилем ведення бою.

За іншими досліджуваними показниками також можна говорити про наявність деяких відмінностей серед боксерів з різними стилями ведення бою. Окремо звертає на себе увагу достовірна відмінність, що спостерігається в зміні показників, частота дотиків та стабільності (за методикою витривалість нервової системи), який достовірно вищий у боксерів з захисним стилем ведення поєдинку. У той же час рівень показника збудження методики «Баланс нервових процесів» у атакуючих боксерів також вищий, ніж у боксерів із захисним стилем ведення поєдинку. У яких спостерігається показник ближчий до балансу.

Таким чином, у боксерів захисного стилю ведення бою кореляційний аналіз виявив меншу кількість кореляційних зв'язків між показниками тесту Люшера, що вказує на більш жорстку організацію психофізіологічного стану порівняно з групою боксерів атакуючого стилю ведення бою.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел дають підстави зробити висновок, що в останні два десятиліття дослідженню ролі тактичної майстерності було присвячено невелику кількість наукових досліджень. З уявлень про те, що підготовка спортсмена є складною багатокомпонентною багатofакторною системою, випливає постулат: ефективність підготовки та її кінцевий результат залежить від сукупного та узгодженого функціонування кожної підсистеми. Еволюція уявлень про стилі та манери бою в боксі пройшла шлях від описових класифікацій та констатації залежностей від морфофункціональних характеристик до комплексного психофізіологічного та нейропсихологічного аналізу.

2. Сучасні підходи акцентують увагу на необхідності інтеграції різних факторів – від нейродинамічних особливостей до побудови індивідуальної підготовки боксерів. Це дозволяє розглядати стиль бою не як фіксовану даність, а як динамічну систему, що формується в ході взаємодії природних задатків, психологічних характеристик та вимог спортивного середовища. Зроблено теоретичний аналіз психофізіологічних відмінностей боксерів із різними стилями ведення поєдинку. Показано, що у основі формування різних стилів ведення поєдинку лежать різні стратегії ведення бою.

3. Показано, що є відмінності за показниками психоемоційного стану груп боксерів захисного та нападаючого стилів. Виявлено, що у кольоровому тесті Люшера 4 із 9 показників мають достовірні відмінності у боксерів з різними стилями ведення поєдинку, і це показники: тривоги, відхилення від аутогенної норми, вегетативний коефіцієнт та гетерономність. Показник тривоги у боксерів, які віддають перевагу нападу вище у групи з домінуванням нападу, а показник гетерономності вище у групи, що віддають перевагу захисному стилю. Щодо показників відхилення від аутогенної норми та вегетативний коефіцієнт вищі показники у групи з домінуванням нападу і це

означає, що суб'єктивний стан комфорту нижчий у першій групі, а також у них домінує симпатичний відділ нервової системи, у другій групі вегетатика в балансі.

4. Досліджено, що за результатами тесту «Витривалість нервової системи» показники стабільності і частоти дотиків достовірно вищі у другій групі спортсменів з переважанням стилю ведення бою в захисті, що свідчить про кращі здібності моторної організації у кваліфікованих боксерів. У першій групі спортсменів спостерігається баланс нервових процесів збудження та гальмування, а у другій групі, з домінуванням захисного стилю, спортсмени засвідчили вищі показники, що відповідають рівню переважання збудження. У тесті на визначення простої сенсомоторної реакції за показником латентності реакції, то він достовірно кращий у першій групі спортсменів. Цей факт може свідчити про переважанням у групі нападаючого стилю ведення бою, виявлено кращий стан нервової системи, ніж у групі спортсменів захисного стилю ведення бою.

5. При проведенні кореляційного аналізу виявлено, що у боксерів захисного стилю ведення бою менша кількість кореляційних зв'язків ніж у першій групі, що вказує на більш жорстку організацію психофізіологічного стану порівняно з групою боксерів атакуючого стилю ведення бою.

Доведено, що психофізіологічні показники можуть застосовуватися щодо визначення схильності боксера до певного стилю ведення бою.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі проведеного теоретичного аналізу та узагальнення емпіричних даних сформульовано низку практичних положень, спрямованих на підвищення ефективності підготовки боксерів різних стилів ведення поєдинку.

1. Індивідуалізація тренувального процесу.

Враховуючи, що стиль ведення бою формується як результат взаємодії природних задатків, психофізіологічних характеристик та вимог спортивного середовища, при побудові тренувальних програм доцільно застосовувати принцип індивідуалізації. Зокрема, у спортсменів з переважанням атакуючого стилю необхідно передбачати засоби для регуляції емоційної напруженості та стабілізації нервових процесів, тоді як у боксерів захисного стилю — вправи, спрямовані на підвищення швидкісно-силових якостей і рішучості у діях пов'язаних з реалізацією змагальних можливостей.

2. Застосування психофізіологічного тестування у відборі та моніторингу.

Для діагностики схильності спортсменів до певного стилю ведення бою рекомендовано використовувати комплекс методик, зокрема кольоровий тест Люшера для визначення психоемоційного стану, тест «Витривалість нервової системи», баланс нервової системи та визначення простої сенсомоторної реакції. Отримані показники дозволяють оцінити баланс процесів збудження і гальмування, рівень тривожності, а також стан автономної нервової регуляції, що має значення при використанні індивідуалізованих підходів у підготовці спортсменів.

3. Оптимізація психоемоційного стану спортсменів.

У спортсменів із домінуванням атакуючого стилю, для яких характерний підвищений рівень тривоги та нижчий показник суб'єктивного комфорту, рекомендовано впроваджувати психорегуляційні методи відновлення: аутогенне тренування, дихальні техніки, візуалізаційні практики та елементи

когнітивно-поведінкової релаксації. Це сприятиме нормалізації вегетативного балансу та підвищенню психоемоційної стабільності під час змагальної діяльності спортсменів.

4. *Розвиток моторної організації та сенсомоторної координації.*

З огляду на вищі викладені показники стабільності моторних реакцій у боксерів захисного стилю доцільно посилити тренування, що розвивають точність, ритмічність та узгодженість рухів. Ефективними можуть бути вправи на регуляцію м'язового тону, робота з варіативним темпом ударів, тренування з біологічним зворотним зв'язком.

5. *Підвищення нервово-психічної витривалості.*

Для формування стійкості нервових процесів у боксерів різних стилів рекомендовано поступово ускладнювати сенсомоторні умови тренувань, вводячи фактори несподіваності, часові обмеження та елементи когнітивного навантаження. Такі підходи забезпечують адаптацію нервової системи до стресових ситуацій на рингу та сприяють підтриманню високої працездатності протягом тривалого часу у двобою.

6. *Комплексний моніторинг психофізіологічного стану.*

Доцільно впроваджувати систематичний контроль за психофізіологічними параметрами спортсменів на різних етапах підготовки. Використання кореляційного аналізу між показниками різних функціональних систем дозволяє своєчасно виявляти негативні зміни та коригувати тренувальний процес у напрямі оптимізації навантажень.

7. *Формування адаптивного стилю ведення поєдинку.*

Важливим завданням тренувального процесу є розвиток у спортсменів здатності до гнучкого варіювання тактичних стратегій залежно від динаміки поєдинку. Розвиток тактичного мислення, швидкого прийняття рішень і ситуаційного передбачення дозволяє бійцю ефективно поєднувати атакуючі та оборонні дії, що є ознакою високого рівня майстерності.

8. *Психологічний супровід спортивної підготовки боксерів.*

Рекомендовано забезпечити постійну взаємодію тренера зі спортивним психологом з метою цілеспрямованого формування індивідуального стилю ведення бою, розвитку саморегуляційних навичок і підтримання оптимального рівня бойової готовності. Така співпраця підвищує ефективність управління психофізіологічним станом спортсмена на всіх етапах підготовки спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксютін В. В. Зв'язок між психофізіологічними властивостями та стилями ведення поєдинку кваліфікованих боксерів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. №1. С. 110-113.
2. Аксютін В.В., Коробейніков Г.В. Дослідження спеціальної працездатності у боксерів із різними стилями ведення поєдинку. *Физическое воспитание студентов*. 2014. №5. С. 3-7.
3. Аксютін В. В., Коробейніков Г. В. Психофізіологічний стан та спеціальна працездатність у боксерів із різними стилями ведення поєдинку. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2014. № 12. С. 3-6.
4. Алексєєв А., Ананченко К., Голоха В. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. 2021. №. 3 (21). С. 4-12.
5. Арзютов Г. М., Даіаурі В. М. Українське дзюдо: перемоги, проблеми, завдання. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2002. № 5. С. 51-57.
6. Ашанін В. С., Литвиненко А. Н. Синергетичний підхід до аналізу змагальної діяльності у спортивних єдиноборствах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2007. № 12. С.156–160.
7. Байбіков М., Романенко В. Дослідження методів оцінки психомоторних здібностей в єдиноборствах. *Єдиноборства*. 2023. №. 2 (28). С. 4-14.
8. Бережна А., Коробейнікова Л. Особливості прояву психоемоційного стану висококваліфікованих борців із урахуванням статевого диморфізму *Єдиноборства*. 2024. №. 1 (31). С. 16-25.
9. Бойченко М. В. Шляхи підвищення ефективності тренувального процесу у східних єдиноборствах. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2007. № 2. С. 12-15.

10. Ву Чуанжонг. Індивідуалізація процесу підготовки кваліфікованих боксерів із урахуванням рівня прояву когнітивних функцій: дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт ; 01 Освіта / Педагогіка / Ву Чуанжонг. Київ : НУФВСУ, 2023. 218 с.
11. Горащенко А. Ю., Данаїл С. Н., Морошан Р. Б. Психоморфологічні особливості висококваліфікованих кікбоксерів різних тактичних стилів ведення бою. *Știința culturii fizice*. 2008. № 8(2). С. 43 – 46.
12. Горащенко А. Ю., Деркаченко І. В., Ільїн Г. І. Універсалізація, як тенденція в сучасному кікбоксингу. *Olimpia*. 2009. № 9. С. 26 - 30.
13. Горюк П., Даниленко О. Психофізіологічний стан спортсменів єдиноборців у міжсезонні //WEB сторінка електронного видання: <http://enpuir.pnu.edu.ua>; <http://spprc.com.ua> www.ffvs.pnu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15. 2021. С. 60.
14. Денисова Л.В., Хмельницька І.В., Харченко Л.А. Вимірювання та методи математичної статистики у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник для вузів. К.: Олімпійська література, 2008. 127 с.
15. Еволюція воєнного мистецтва : навч. посіб. : у 2 ч. Ч. 1 / [Д. В. Веденєєв, О. А. Гавриленко, С. О. Кубіцький та ін. ; за з аг. ред. В. В. Остроухова]. Київ : Нац. акад. СБУ, 2017. 276 с.
16. Жогло В. М., Хмелюк О. В. Впровадження інноваційних технологій в тренувальний процес єдиноборців. 2024. Єдиноборства. №4(34). С. 43-50.
17. Кличко В., Савчин М. Система тестів для оцінки спеціальної підготовленості боксерів високої кваліфікації. *Наука в олімпійському спорті*. 2000. № 2. С. 23-30.
18. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Аксютін В. В. Особливості сприйняття та переробки зорової інформації у боксерів із різним стилем ведення поєдинку. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2011. № 7. С. 41-44.
19. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Л.: ЛДУФК, 2013. 312 с.

20. Коробейніков Г. В., Аксютін В. В., Смоляр І. І. Зв'язок стилів ведення поєдинку боксерів із психофізіологічними характеристиками. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2015. №9. С. 33-37.
21. Коробейникова Л., Тропін Ю., Чорній І., Коротя В., Совгіря Т. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*. 2023. №2 (28). С. 61-78.
22. Лазурко Ю., Піти, М. Я., Галина П., & Васильків М. Показники змагальної діяльності кваліфікованих спортсменок України у тайландському боксі (IFMA). *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. №28 (4). С. 224-231.
23. Латишев С. В. Система індивідуальних особливостей борця як основа власного стилю протиборства. Теорія і практика фізичного виховання. 2010. № 1. С. 263–271.
24. Литвиненко А.Н. Синергетичний підхід до побудови та корекції тренувальної діяльності у карате-до. Х. : Компанія СМІТ, 2010. 108 с.
25. Литвиненко А. М. Корекція підготовки спортсменів в українських національних видах єдиноборств //WEB сторінка електронного видання: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://sprpsc.com.ua>. 2023. С. 106.
26. Мунтян В. С. Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти. 2021. Т. 1. С. 9-15.
27. Орлов А. А., Парій С. Б., & Хімченко С. В. Особливості комплексного підходу до фізичної підготовки борців вільного стилю. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. №20.
28. Полянничко О. М., Лахтадир О. В., Корольов Б. А., & Ляшенко О. Р. Психологічна готовність єдиноборців до змагань. *Єдиноборства*. 2024. №1 (31). С. 70-79.

29. Поляничко О. М., Кулаков Б.С. Особливості впливу психологічних стресорів на спортсменів які займаються різними видами єдиноборств. *Єдиноборства*. 2022. С. 311-321.
30. Пономарьов В. О., Ананченко К. В. Порівняння психологічних тестів на життестійкість та за методикою «САН» для визначення ступеню готовності єдиноборців до змагань. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2021. Т. 1. С. 29-32.
31. Рибак, Л., Поляничко, О., Єретик, А., & Кулаков, Б. (2022). Рівень психологічної готовності дзюдоїстів до змагань. *Єдиноборства*. № 1(23). С. 31-41.
32. Савчин М. Тренованість боксера та її діагностика. Навчальний посібник. Київ: Нора-принт, 2003. 77 с.
33. Соколов Г. О. Особливості емоційно-вольової сфери спортсменів з єдиноборств. Редакційна колегія. 2025. С. 123.
34. Толчева Г., Саєнко В. Застосування засобів кросфіту в підготовці спортсменів-єдиноборців: систематичний огляд. *Єдиноборства*. 2025. №. 3 (37). С. 30-36.
35. Томенко О. А., Карпов А. Є. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки юнаків в процесі секційних занять вільною боротьбою. *Олімпійський та паролімпійський спорт*. 2024. №. 3. С. 63-68.
36. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта), К.: Олимп. лит., 2011. 360 с. .:
37. Штанагей Д. В. Формування індивідуальних стилів змагальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються у боксі, із врахуванням функціональної асиметрії: дис. ... д-ра філософії: 017 Фізична культура і спорт; 01 Освіта / Педагогіка / Дмитро Вікторович Штанагей. Київ: НУФВСУ, 2022. 229 с.
38. Berezhna A.V., Korobechnikova L.G. Factors structure of psychological readiness in elite wrestlers men and women //Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. №. 3 (175). С. 28-31.

39. Degoutte F., Jouanel P., Filaire E. Mise en évidence de la sollicitation du cycle des purines nucléotides lors d'un combat de judo Solicitation of Protein Metabolism During a Judo Match and Recovery. *Science & Sports*. 2004.V. 19, 1. P. 28-33.
40. Kalina R.M. Teoria sportow walki. COS Warszawa, 2000. 185 p.
41. Korobeynikov G., Korobeynikova L., Mazmanian K., Jagello W. Diagnostics Of Psychophysiological States And Motivation In Elite Athletes. *Bratislava Medical Journal*. 2011.11. P. 637-643.
42. Korobeynikov G., Cynarski W., Curby D., Dokmanac M., Tropin Y., Latyshev M., & Gaziyev S. Comparative performance analysis between winners and losers in freestyle wrestling at the 2023 World Championship. *Health, sport, rehabilitation*. 2025. V. 11, No. 4. P. 58-70.
43. Korobeinikova L., Raab M., Korobeynikov G., Pryimakov O., Kerimov F., Chernozub A., & Goncharova O. Comparative analysis of psychophysiological state among in physical active and sedentary persons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. T. 24, №. 2. C. 382-389.
44. Korobeynikov G., Korobeinikova L., Raab M., Kokhanevich A., & Korobeinikova I. Use of heart rate variability in the training of elite wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*. 2023. №13(2). C. 32.
45. Kessler J. M. Smith Boxing Psychology - Why Fights Are Won And Lost In The Head. *Journal of Shenyang Institute of Physical Education*. 2008. Vol. 27, Issue 2. P. 53-58.
46. Mendez M. F. The Neuropsychiatric Aspects of Boxing. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*. 1995. V. 25(3). P. 249 – 262.
47. Nazarenko L.D., Kolesnik I.S. Physiological Bases Of Improvement System Of Boxers Sports Training. *Life Science Journal*. 2014. № 11. P. 642-664.
48. Ponomarov V., Korchagin M., Ananchenko K. Analysis of theoretical and methodological ambushes of the daily system of training athletes in hand-to-hand combat //WEB сторінка електронного видання: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>. 2022. C. 86.

49. Predoiu R., Bertollo M., Piotrowski A., Stănescu R., Hamdi, F., Szabo, G., Cosma G. Psychological resilience in Olympic combat sports. *Frontiers in Psychology*. 2025. №16. 1605765.

50. Schinke R. J., Bonhomme J., McGannon K. R., Cummings J. The Internal Adaptation Processes Of Professional Boxers During The Showtime Super Six Boxing Classic: A qualitative thematic analysis. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012. V. 13(6). P. 830–839.