

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО
факультет фізичного виховання і спорту
кафедра фізичного виховання

ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему: «Формування швидкості прийняття рішення у процесі ведення бою
у боксерів 11-14 років шляхом використання інтелектуальних вправ»

Студента 2 курсу, МФКСЗ групи
Освітньої програми : Фізична культура і спорт
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
Ступеня вищої освіти магістр

Дудніка Олександра Вячеславовича

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент Мірошніченко Вячеслав Миколайович

Розширена шкала _____

Кількість балів _____ Оцінка: ECTS _____

Голова комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОКСЕРІВ	9
1.1. Загальні принципи побудови тренувального процесу у роботі з підлітками.....	9
1.2. Фізіологічні особливості організму підлітків.....	10
1.3. Особливості побудови тренувального процесу юнаків-боксерів на етапі попередньої базової підготовки.....	21
1.4. Інтелектуальні вправи, як один із засобів збільшення швидкості прийняття тактичних рішень під час ведення бою.....	34
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	37
2.1. Контингент обстежених та організація досліджень.....	37
2.2. Програми тренувань, які застосовувалися у роботі	38
2.2.1. Програми тренувань для контрольних груп	38
2.2.2. Програми тренувань для експериментальних груп	40
2.3. Методи досліджень.....	41
2.3.1. Педагогічні спостереження.....	42
2.3.2. Метод експертної оцінки	42
2.3.3. Характеристика методу визначення загальної та спеціальної фізичної підготовленості	44
2.3.4. Статистичний аналіз отриманих результатів	47
2.4. Етапи виконання дослідження.....	48
РОЗДІЛ 3 ШВИДКІСТЬ ПРИЙНЯТТЯ ТАКТИЧНИХ РІШЕНЬ ПІД ЧАС ВЕДЕННЯ БОЮ У БОКСЕРІВ 11-14 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ТРЕНУВАНЬ ЯКІ ВКЛЮЧАЮТЬ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ВПРАВИ.....	49

3.1. Динаміка показників швидкості прийняття тактичних рішень боксерів 11-12 років під впливом тренувань за авторськими програмами.....	49
3.2. Динаміка показників швидкості прийняття тактичних рішень боксерів 13-14 років під впливом тренувань за авторськими програмами.....	54
Висновки до розділу 3	58
РОЗДІЛ 4 ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ БОКСЕРІВ 11-14 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ТРЕНУВАНЬ ЯКІ ВКЛЮЧАЮТЬ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ВПРАВИ.....	60
4.1. Динаміка показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів 11-12 років під впливом тренувань за авторськими програмами	60
4.2. Динаміка показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів 13-14 років під впливом тренувань за авторськими програмами.....	66
Висновки до розділу 4.....	71
РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ...72	
ВИСНОВКИ.....83	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....85	

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТФ – аденозинтрифосфорна кислота;

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа;

КрФ – креатинфосфат;

МСК – максимальне споживання кисню;

СДЮСШОР – спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа
Олімпійського резерву;

ЦНС – центральна нервова система;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

WBA – World Boxing Association (міжнародна організація професійного боксу).

ВСТУП

Актуальність теми. У системі цілісної підготовки у єдиноборствах роль тактичної підготовленості фахівцями визначається на рівні з технічною та фізичною підготовленістю [60]. Тактика змагальної діяльності передбачає розумові операції, які виражені у тактичному задумі і практичні дії, які забезпечують реалізацію цього задуму. Ефективність тактичної діяльності у боксі залежить від уміння передбачити змагальну ситуацію ще до її розгортання та швидко відреагувати на неї оптимальною для даної ситуації дією у відповідь [52]. За однакового рівня розвитку функціональної, фізичної, технічної, психологічної підготовленості перевагу матиме спортсмен, який швидше прийматиме тактичні рішення під час поєдинку.

Відомо, що ряд провідних боксерів світу включають інтелектуальні вправи для удосконалення швидкості прийняття тактичних рішень [77, 82]. Так у своїх інтерв'ю Олександр Усик і Василь Ломаченко зазначали, що включають у тренувальний процес різноманітні інтелектуальні вправи [69]. В одному із відеоматеріалів, який розміщений на сторінці Василя Ломаченка у Facebook, він ділиться моделлю тренування де між спарингами він вирішує інтелектуальні завдання, а саме, швидко знайти цифри у порядку зростання або навпаки [19]. Але детальний опис таких тренувань, та дослідження їх ефективності тримаються в секреті.

Найбільший тренувальний ефект у роботі з підлітками досягається за умови цілеспрямованого впливу на ті якості, які на даному етапі онтогенезу знаходяться у чутливому періоді [4, 60, 67]. Фізіологами встановлено, що у віці 10-13 років у підлітків скорочується час прийняття рішення та загальний час вирішення тактичних завдань. Дванадцятилітні юні спортсмени вже здатні вирішувати легкі тактичні завдання, а у 14 років – складні завдання. Отже період з 10 до 13 років спортивні фізіологи вважають чутливим для розвитку тактичного мислення [67]. Отже цілеспрямований

тренувальний вплив спрямований на зростання швидкості прийняття тактичних рішень боксерами 11-14 років фізіологічно обгрунтований.

З огляду на вищевикладене дослідження ефективності тренувальних програм які включають інтелектуальні вправи для зростання швидкості прийняття тактичних рішень боксерами 11-14 років які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки є актуальним науковим напрямком.

Мета дослідження: Встановити доцільність впровадження у навчально-тренувальний процес боксерів 11-14 років інтелектуальних вправ з метою збільшення швидкості прийняття тактичних рішень під час ведення бою.

Завдання дослідження:

1. Використовуючи наукові джерела, проаналізувати наявні підходи до вирішення проблеми побудови тренувального процесу боксерів 11-14 років, які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки.

2. Розробити авторські програми з боксу для юнаків 11-12 років та юнаків 13-14 років, які включають інтелектуальні вправи.

3. Визначити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів 11-14 років.

4. Дослідити ефективність застосування авторських програм з боксу для юнаків 11-12 років та юнаків 13-14 років, які включають інтелектуальні вправи.

Об'єктом дослідження виступає швидкість прийняття тактичних рішень під час ведення бою боксерів 11-14, загальна та спеціальна фізична підготовленість.

Предметом дослідження є вплив тренувань, за авторськими програмами з боксу для юнаків 11-12 років та юнаків 13-14 років, які включають інтелектуальні вправи на швидкість прийняття тактичних рішень під час ведення бою, загальну та спеціальну фізичну підготовленість.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; метод експертної оцінки, педагогічне тестування загальної фізичної підготовленості; педагогічне тестування спеціальної фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів.

Уперше встановлено, що у боксерів 11-14 років при реалізації тренувальної програми, яка передбачає виконання інтелектуальних вправ зростає швидкість прийняття тактичних рішень під час ведення бою.

Доповнено дані про рівень загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної підготовленості футболістів 11-14 років, які тренуються у групах попередньої базової підготовки першого та другого року навчання.

Практичне значення роботи. Запропоновано ефективні тренувальні програми для боксерів 11-14 років, якими передбачено виконання інтелектуальних вправ, що сприяє зростанню швидкості прийняття тактичних рішень під час ведення бою.

Особистий внесок здобувача у виконання роботи. Здобувачем особисто обстежено 20 боксерів 11-12 років які тренувалися у групі попередньої базової підготовки першого року навчання та 16 боксерів 13-14 років які тренувалися у групі попередньої базової підготовки другого року навчання. На основі відомостей, представлених у науковій літературі та за результатами власних спостережень розроблено й апробовано авторські програми тренувань. Автор самостійно виконав обрахунки, статистичну обробку та узагальнення результатів дослідження. Планування експерименту та вибір методів дослідження проводили спільно з науковим керівником.

Публікації. Основний зміст дипломної роботи відображено в публікації:

1. Дуднік Олександр, Мірошніченко Вячеслав, Костинська Олена, Кузьмік Валентина. Вплив інтелектуальних вправ на показники швидкості

прийняття тактичних рішень боксерами 11-12 років. / О. Дуднік, В. Мірошніченко, О.Костинська, В.Кузьмік // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 7(26). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. – С. 170-175.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що провідні боксери світу використовують у своїй підготовці інтелектуальні вправи. У спеціалізованій науковій літературі відсутні дані про технологію впровадження інтелектуальних вправ у тренувальний процес. Вплив інтелектуальних вправ спрямований на стимуляцію здатності робити правильний вибір у багатоальтернативних ситуаціях, зберігати високу розумову працездатність у напружених умовах діяльності, у ситуаціях обмеженого часу. За даними фізіологів юні спортсмени у віці 12 років здатні вирішувати легкі тактичні завдання, а у віці 14 років – складні завдання. Віковий період 11-14 років є оптимальним для удосконалення процесів, які забезпечують швидкість прийняття тактичних рішень.

2. Встановлено, що впровадження інтелектуальних вправ у тренувальний процес боксерів які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки сприяє підвищенню швидкості прийняття тактичних рішень під час ведення бою.

Середній бал експертної оцінки швидкості прийняття тактичних рішень у групах які тренувалися за програмами, що включають інтелектуальні вправи зростає на 70,3 % у боксерів 11-12 років та на 22,2 % – у боксерів 13-14 років.

Тренування за програмами які не включають інтелектуальні вправи за середнім балом експертної оцінки швидкості прийняття тактичних рішень поступаються експериментальним групам, оскільки зростання становить 43,7 % у боксерів 11-12 років і 10,3 % – у боксерів 13-14 років.

3. Встановлено, що рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів 11-12 років знаходиться у межах нормативів для груп попередньої базової підготовки першого року навчання із Навчальної програми з боксу або перевищує їх.

Рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів 13-14 років знаходиться у межах нормативів для груп попередньої базової підготовки другого року навчання, окрім силової витривалості визначеної за тестом «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», де зафіксовано дещо нижче значення.

4. Під впливом тренувань як за програмами які передбачали виконання інтелектуальних вправ, так і за програмами без інтелектуальних вправ встановлено чітку тенденцію до покращення результатів тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів за усіма показниками. Але вірогідної відмінності із вихідними даними виявлено не було ($p > 0,05$). По завершенню експериментальної частини дослідження середньо-групові значення за усіма тестами перевищували норматив для боксерів груп попередньої базової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдель Фаттах Фатхи Мабрук Хедр. Исследование методов совершенствования выносливости у юных боксеров 14–15 лет : автореф. дис. ... канд. пед наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Абдель Фаттах Фатхи Мабрук Хедр ; ГЦОЛИФК. – М., 1979. – 21 с.
2. Алексеев К.С. Бокс для новичков. Самовчитель. – М.: АСТ, Сова – 2008. – 160 с.
3. Ангелов Т. И. Исследование процесса специальной подготовки боксеров-юниоров с учетом возрастной динамики психических качеств : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Иван Тодоров Ангелов ; ГЦОЛИФК. – М., 1973. – 17 с.
4. Аносов І.П. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. / Аносов І.П., Хоматов В.Х., Сидоряк Н.Г., Станішевська Т.І., Антоновська Л.В. Навчальний посібник. – Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. – 433 с.
5. Арніс В.Р. Розвиток потужності роботи у людини при тренуванні сили / В.Р. Арніс // Фізіологія людини. – 1994. – Т.20. – № 2. – С.80-87.
6. Атілов А.А. Бокс за 12 тижнів. – М.: Фенікс, – 2006. – 160с.
7. Атілов А.А. Школа боксу для початківців. – М.: Фенікс, – 2007. – 224с.
8. Атілов А.А. Азбука боксу. – М.: Фенікс, – 2009. – 64с.
9. Базеян А.М. Техничко-тактичеська підготовка боксеров-юниоров на основі урахування показателів їх змагальницької діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теорія і методика фізического виховання, спортивної тренувки і оздоровительної фізическої культури” / Базеян Альберт Мушегович ; ГЦОЛИФК. – М., 1990. – 23 с.
10. Бекман Би., Атілов А.А. Бокс на 100%. – М.: Фенікс, – 2007. – 320с.

11. Бекман Би. Бокс. Тренування чемпіонів. – М.: Фенікс, – 2006. – 160с.
12. Богуславский В.Г. Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Богуславский Валерий Григорьевич; КГИФК. – К., 1989. – 21 с.
13. Бокс. Жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. Республіканський науково-методичний кабінет. Федерація боксу України. 2008 р. – 112 с.
14. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. Республіканський науково-методичний кабінет. Федерація боксу України. 2004 р. – 102 с.
15. Борисковский М. А. Некоторые вопросы врачебного обеспечения тренировки юного боксера : автореф. дис. ... канд. мед. наук / М. А. Борисковский ; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1955. – 19 с.
16. Брегер М.И. Помехоустойчивость боксера и надежность его выступлений на соревнованиях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Брегер Максим Исаакович ; ВНИИФК. – М., 1984. – 21 с.
17. Бунин А.Я. Сравнительная эффективность режимов чередования нагрузок и отдыха в тренировочных занятиях, применяемых для развития скоростно-силовых качеств боксеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры)” / Бунин Анатолий Яковлевич ; КГИФК. – К., 1981. – 20 с.

- 18.Бутенко Б.І. Спеціалізована підготовка боксера / Б.І. Бутенко. – М.: Фізкультура і спорт, 1967. – 175 с.
- 19.Василий Ломаченко – это сбой в Матрице. Режим доступу: <https://www.facebook.com/watch/?v=1308160525924820>
- 20.Васильев Г. Ф. Исследование динамики вестибулярной устойчивости у боксеров в связи с фактором тренированности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Васильев Геннадий Федорович ; ГЦОЛИФК. – М., 1978. – 24 с.
- 21.Вілмор Дж. Фізіологія спорту. / Дж. Вілмор, Д.Л. Костілл – Київ: Олімпійська література, 2003. – 655 с.
- 22.Вовканич Л.С. Довідник для студентів із дисципліни «Вікова анатомія і фізіологія» / Л.С. Вовканич, Львів. – 2017. – 19 с.
- 23.Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л.В. Волков – Киев: Олімпійська література, 2002. – 294 с.
- 24.Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. – Киев: Олімпійська література, 2000. – 504 с.
- 25.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Фізкультура і спорт, 1988. – 340 с.
- 26.Гандельсман А.Б. Фізіологічні основи методики спортивного тренування /А.Б. Гандельсман, К.М.Смірнов. – М.: Фізкультура і спорт, 1978. – 232 с.
- 27.Гаськов А.В. Теорія і практика фізичної культури. – 1987. – № 4. – С. 50-52.
- 28.Гаськов А.В. Теорія і методика спортивного тренування в єдиноборствах / О.В. Гаськов. – Улан-Уде: Вид-во Бурятського ун-ту, 2000. – 210 с.
- 29.Геллерштейн С.Г. "Почуття часу" і швидкість рухової реакції / С.Г. Геллерштейн. – М., 1958. – 170 с.
- 30.Годік М.А. Контроль тренувальних і змагальних навантажень / М.А. Годік. - М.: Фізкультура і спорт, 1980. – 120 с.

31. Горюнов А.И. Особенности становления спортивной мастерности боксеров / А.И. Горюнов // Засоби і методи вдосконалення технічної майстерності технікумів фізкультури/під ред. А.А. Гужаловского. – М.: Фізкультура і спорт, 1986. – 285 с.
32. Градопалов В.А. Бокс. – М.: Фізкультура і спорт, 1963. – 356 с.
33. Дегтярьов І.П. Бокс: підручник для ін-тів фізкультури. М.: Фізкультура і спорт, 1978. – 398 с.
34. Дегтярьов І.П. Удосконалення структури тренувальних засобів боксеров олімпійського резерву. / І.П. Дегтярьов, А.В. Гаськов // Бокс: щорічник. – М.: Фізкультура і спорт, 1984. – С.40-42.
35. Дегтярьов І.П. Планування структури засобів тренування на передзмагальному етапі підготовки юних боксеров / І.П. Дегтярьов, К.Н. Копцев, А.В. Гаськов// Бокс: щорічник. - М.: Фізкультура і спорт, 1985. – С.56-58.
36. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов / Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. – К.: Олимп. лит., 2008. – 127 с. ISBN 966-8708-01-6
37. Денісов С.Н. Бокс. – М.: Фізкультура і спорт – 1949. – 286 с.
38. Джероян Г. Тактична підготовка боксера. – М.: Фізкультура і спорт – 1970. – 346 с.
39. Ендропов О.В. Валеологические аспекты рухової діяльності людини. / О.В. Ендропов. – Новосибірськ: Изд-во МДПУ, 1996. – 230 с.
40. Жадан А. Б. Удосконалення ударних рухів боксеров на основі використання технічних засобів контролю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Жадан Андрій Борисович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2006. – 16 с.

41. Ільїн Є.П. Методичні вказівки до практикуму з психофізіології (вивчення психомоторики) / Є.П. Ільїн. – Л.: Вид-во РГПІ ім А.І. Герцена, 1981. – 56 с.
42. Кагалік П., Райнольд С., Кагалік Б. Уроки боксу для початківців. – М.: Фенікс, – 2006. – 196с.
43. Калмыков Е. В. Индивидуализация тактической подготовки боксеров применительно к особенностям психологических качеств, влияющих на тактическое мастерство : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры)”; [спец.] 19.00.01 „Общая психология” / Калмыков Евгений Викторович ; ГЦОЛИФК. – М., 1983. – 23 с.
44. Качурин А. И. Исследование временных, скоростных и силовых ударов у боксеров различной квалификации и методика их совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Качурин Александр Иванович ; ГЦОЛИФК. – М., 1979. – 26 с.
45. Кличко В.В. Методика визначення здібностей боксерів у системі багатоетапного спортивного відбору : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Кличко Віталій Володимирович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2000. – 18 с.
46. Кличко В.В. Педагогічний контроль у системі управління базовою підготовкою кваліфікованих боксерів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Кличко Володимир Володимирович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2000. – 20 с.
47. Клевенко В.М. Швидкість в боксі. / В.М. Клевенко. – М.: Фізкультура і спорт, 1968. – 405 с.

- 48.Копцев К.Н. Нормативи оцінки загальної фізичної підготовленості боксерів-юніорів / К.М. Копцев // Бокс: щорічник. – М.: Фізкультура і спорт, 1984. – С.35-37.
- 49.Костюкевич В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич, Л. М. Шевчик, О. Г. Сокольвак; за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Київ: КНТ, 2017. – 256 с.
- 50.Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. В 2 томах. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с., 392 с.
- 51.Маслаков И. А. Экспериментальное исследование взаимосвязи между выбором спортсменами-боксерами манеры ведения боя и особенностями времени их сложных двигательных реакций : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13734 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / И. А. Маслаков ; ГЦОЛИФК. – М., 1971. – 16 с.
- 52.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и доп. / Л.П. Матвеев. – Санкт-Петербург: «Лань», 2005. – 384 с.
- 53.Медведев В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсмена. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 25 с.
- 54.Неверов А.А. Эффективность методических приемов ситуационного программирования технико-тактических действий боксеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Неверов Али Ахмедович ; ВНИИФК. – М., 1985. – 22 с.
- 55.Нікітенко С. А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт ” / Нікітенко Сергій Анатолійович ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 20 с.
- 56.Огуренков С.В., Худадов Н.П. Спеціальні вправи боксера. - М.: Фізкультура і спорт - 1957. - 346 с.

- 57.Омар Алі Махді. Підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів при підготовці до головних змагань : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Омар Алі Махді ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2014. – 22 с.
- 58.Осколків В.А. Рух по рингу – основа техніко-тактичної підготовки в боксі. – К.: Вища школа, – 1978. – 218с.
- 59.Палатний А. Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Палатний Артур Леонідович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2001. – 19 с.
- 60.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с. ISBN 978-966-8708-88-6
- 61.Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл. / Міністерство молоді та спорту України. Наказ від 17.01.2015 № 67 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15>
- 62.Рибачок Р.О. Підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів позатренувальними засобами в процесі змагальної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Рибачок Роман Олександрович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2011. – 21 с.
- 63.Родионов А.В. Психологические предпосылки повышения эффективности тактической подготовки / А.В. Родионов. – М.: Госкомспорт СССР, 1993. – С. 33 – 35.
- 64.Романенко Н.В. Підготовка боксерів. – К.: Вища школа, – 1969. – 546с.
- 65.Романенко Н.В. Майстерність боксера. – К.: Вища школа, – 1972. – 288с.

66. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. "Олимпийская литература", Киев, 1999. – 462 с.
67. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
68. Супов Б.П. Методы обучения боксеров экстренному изменению действий в ходе спортивного поединка: автореф. дис. ... канд. пед. наук: [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры)” / Супов Борис Петрович ; ВНИИФК. – М., 1983. – 25 с.
69. Тренировка для мозгов. // Мир бокса и ММА. Режим доступа: <https://vringe.com/news/107470-trenirovka-dlya-mozgov-vasiliy-lomachenko>
70. Устюгов О.Д. Індивідуальне психофізичний розвиток людини / Є.Д. Устюгов, О.В. Ендропов. – Новосибірськ: Изд-во МДПУ, 1999. – 190 с.
71. Філімонов В.І. Бокс, кікбоксинг, рукопашний бій (підготовка в контактних видах єдиноборств) / В.І. Філімонов, Р.А. Нігмедзянов М.: Інса, 1999. – 416 с.
72. Філін В.П. Основи юнацького спорту / В.П. Філін, Н.А. Фомін М.: Фізкультура і спорт, 1980. – 120 с.
73. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с. ISBN978-966-8708-72-5
74. Харлампієв А.Р., Гетьє А.Ф. Градополов К.В. Бокс – благородне мистецтво самозахисту. – М.: ФАІР-ПРЕС – 2007. – 410с.
75. Ширяєв А.Р., Філімонов В.І. Бокс і кікбоксинг. – М.: Академія, – 2007. – 256с.
76. Щитов В.Н. Бокс для початківців. – М.: ФАІР, – 2009. – 464с.
77. Boxing psychology – train your brain. // Boxing science. Режим доступа: <http://boxingscience.co.uk/boxing-psychology-train-brain/>

78. De Vries H.A. *Physiology of Exercise*. / H.A. De Vries, T.J. Housh – Madison: Brown and Benchmark, 1994. – 636 p.
79. Ellestad M.N. *Stress testing: Principles and Practice*. – Philadelphia. Davis, 1990.
80. Fox E.L., Bower R.W., Foss M.L. *The physiological basis for exercise and sport*. – Madison, Dubuque: Brown and Benchmark, 1993. – 710 p.
81. Harre D. *Training der Ausdauer // Trainingswissenschaft*. – Berlin: Sportverlag, 1994. – S.349-365.
82. How to Be Great, Part 2: Strengthen the Mind. // Expert boxing. Posted in January 11, 2012. Режим доступа: <https://www.expertboxing.com/boxing-training/mental-training>
83. Kenney W. *Larry Physiology of sport and exercise* / W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill. 2012. – 642 p. ISBN-10: 0-7360-9409-1 Режим доступа: <https://www.academia.edu/>
84. Keul J. *Limiting factors of physical performance*. / J. Keul. – Stuttgart: Georg Thieme Publishers, 1973. – 346 p.
85. Mischenko V.S. *Fisiologia del deportista*. / V.S. Mischenko, V.D. Monogarov. – Barcelona: Paidotribo, 1994. – 328 p.
86. The psychology of boxing. // World series boxing. Posted in October 30, 2013. Режим доступа: <https://www.worldseriesboxing.com/blog/2013/10/30/psychology-boxing/>
87. Weinberg R.S., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. // Human Kinetics. – 2011. ISBN: 9780736083232
88. Wilmore J.H. *Physiology of sport and exercise*. / J.H. Wilmore, D.L. Costill. – Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1994. – 549 p.