

СОБКО Ірина

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<http://orcid.org/0000-0002-4920-9775>e-mail: igorgrincenko1963@gmail.com**ВОСТРОКНУТОВ Леонід**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<https://orcid.org/0000-0003-0896-1466>e-mail: vld160464@gmail.com**ЄФІМОВ Андрій**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<https://orcid.org/0009-0003-9377-2260>e-mail: fimal804801980@gmail.com**ПТАШКО Нікіта**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<https://orcid.org/0009-0002-1167-8485>e-mail: nikitaptasko@gmail.com**ІДЕОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК МЕТОД УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ БОКСЕРІВ**

Ідеомоторне тренування, яке ґрунтується на уявному відтворенні рухових дій без їх безпосереднього виконання, розглядається як перспективний напрям у системі спортивної підготовки. Мета дослідження визначити ефективність застосування методу ідеомоторного тренування в навчально-тренувальному процесі юних боксерів, направленою на вдосконалення технічної підготовленості спортсменів. Учасники: 14 боксерів, 15-16 років, КЗ ДЮСШ №13 м. Харкова. Спортсменів було розділено на контрольну (7 спортсменів) та експериментальну (7 спортсменів) групу випадковим способом. Дослідження проводилось протягом липня та серпня 2025. В тренувальний процес експериментальної групи було впроваджено метод ідеомоторного тренування, спортсмени контрольної групи виконували пасивну розтяжку та дихальні вправи без застосування уявних рухів. Методи дослідження: теоретичний аналіз, метод тестування технічних елементів (методи тестування технічної підготовленості (кількість прямих ударів по мішку правою та лівою рукою за 15 с; кількість бокових ударів по мішку правою та лівою рукою за 15 с), методи математичної статистики. Результати: Впроваджена методика передбачала поетапне уявне відтворення технічних дій, що охоплювало формування рухових образів, сенсорну активацію та моделювання змагальних ситуацій. Ідеомоторні вправи включали короткі, образні та зрозумілі інструкції, які поєднують опис рухів, відчуттів та результату. Формулювання добирались таким чином, щоб викликати у спортсмена не лише візуальні, але й кінетичні та тактильні асоціації. В результаті проведення експерименту у боксерів експериментальної групи рівень виконання технічних дій був достовірною вищим, ніж у спортсменів контрольної групи, що вказує на ефективність впровадженої методики тренування ($p < 0,05$; $p < 0,01$). Ідеомоторне тренування виявилось ефективним засобом підвищення рівня технічної підготовленості, що дозволило не лише вдосконалити виконання складних технічних дій, а й сприяло формуванню стійких моторних навичок.

Ключові слова: бокс, ідеомоторне тренування, технічна майстерність, юні боксери, техніка.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.1>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

У сучасному спорті, зокрема в боксі, однією з проблем початкового етапу підготовки є формування стійких технічних навичок при обмеженому досвіді практичної діяльності спортсменів [8,10]. Традиційні засоби навчання часто виявляються недостатньо ефективними для забезпечення швидкого та якісного засвоєння техніки,

особливо в умовах інтенсивного тренувального процесу та високих вимог до безпеки [5,6,7]. Тому виникає необхідність пошуку різних методів, які дозволяють оптимізувати навчально-тренувальний процес та забезпечити розвиток технічної майстерності без надмірного фізичного навантаження. Ідеомоторне тренування, яке ґрунтується на уявному відтворенні рухових дій без їх безпосереднього виконання, розглядається як перспективний напрям у системі спортивної підготовки [1].

Використання даного методу дозволяє формувати і закріплювати рухові програми на нейропсихологічному рівні, що сприяє більш ефективному оволодінню технікою та зниженню ймовірності помилок під час реального виконання вправ [9].

З наукової точки зору проблема вивчення ідеомоторного тренування пов'язана з необхідністю поглибленого аналізу психофізіологічних механізмів, які забезпечують взаємодію процесів мислення та рухової активності. У практичному аспекті її розв'язання сприятиме розробці методичних рекомендацій для тренерів і спортсменів, що дозволить оптимізувати процес технічної підготовки боксерів, скоротити час на формування базових рухових умінь та підвищити загальну ефективність тренувального процесу.

Таким чином, дослідження ідеомоторного тренування в контексті вдосконалення технічної підготовленості боксерів є важливим завданням сучасної спортивної науки та практики, оскільки воно спрямоване на підвищення якості підготовки спортсменів на початкових етапах спортивної діяльності

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Технічна підготовка спортсмена в багатьох наукових дослідженнях розглядається як процес засвоєння та вдосконалення рухових дій, що виступають основним засобом ведення спортивного поєдинку та включає формування вміння виконувати удари, захисні дії, пересування та контрудари у взаємозв'язку й координації, надаючи їм тактичного змісту [7,8,10]. У ході спеціальної технічної підготовки боксер опановує біомеханічні закономірності рухів та набуває здатності застосовувати їх у реальних умовах змагальної діяльності. Відсутність цілісної системи підготовки у такому технічно складному виді спорту, як бокс, здатна призвести до хаотичного формування навичок та зниження багатостороннього розвитку спортсмена [2].

Багато дослідників вважають, що ефективність процесу засвоєння нових знань і рухових умінь значно зростає за умов, коли у тренуванні особливий акцент робиться на орієнтувальному компоненті, а саме на створенні чітких рухових уявлень, йдеться

про формування образів «ідеальної дії», які поєднуються з конкретним завданням [1,4,9]. Ідеомоторне тренування є однією з найпоширеніших моделей ментальної підготовки, що базується на уявному сприйнятті, що допомагає узгодити внутрішній ментальний образ руху з реальною діяльністю опорно-рухового апарату.

Наукові дослідження Izotov, Smirnova доводять, що уявне моделювання рухів активізує ті самі ділянки головного мозку, що й реальне виконання вправ, сприяючи формуванню та закріпленню рухових програм, що дозволяє спортсменам підвищувати точність, швидкість та ритмічність ударів, оптимізувати просторово-часову структуру руху та зменшувати кількість технічних помилок [9].

Деякі автори зазначають, що удосконалення техніки рухів за допомогою ідеомоторного тренування забезпечується через активацію нервових структур кори головного мозку, що відповідають за реалізацію рухових функцій [1,4]. Під час уявного виконання певної дії в корі виникають імпульси, які відтворюють схему реальних скорочень м'язів. Систематичне використання уявних вправ сприяє формуванню точних моторних програм, які надалі реалізуються під час практичного відпрацювання техніки. Такий підхід дозволяє суттєво скоротити час, необхідний для засвоєння нових рухових навичок, оскільки спортсмени мають можливість детально відпрацювати технічні елементи без перевантаження опорно-рухового апарату.

Таким чином, аналіз сучасних наукових досліджень показав, що використання уявних вправ дозволяє вдосконалювати техніку рухів, а систематичне застосування ідеомоторного тренування сприяє скороченню часу на оволодіння новими технічними елементами, підвищує якість виконання рухів та формує психологічну готовність до практичного застосування техніки у змагальній діяльності.

Дослідження проведено згідно науково-дослідній роботі за темою кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Сучасні підходи у методології та методиках викладання спеціальних дисциплін

професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з обраного виду спорту» (Державний реєстраційний номер: 0122U200798).

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження: визначити ефективність застосування методу ідеомоторного тренування в навчально-тренувальному процесі юних боксерів, направленою на вдосконалення технічної підготовленості спортсменів.

Матеріал і методи дослідження.

Учасники: 14 боксерів, 15-16 років, КЗ ДЮСШ №13 м. Харкова. Спортсменів було розділено на контрольну (7 спортсменів) та експериментальну (7 спортсменів) групу випадковим способом. Усі учасники дали згоду про участь в експерименті.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; методи тестування технічної підготовленості (кількість прямих ударів по мішку правою рукою за 15 с (кількість разів); кількість прямих ударів по мішку правою рукою за 15 с (бали); кількість прямих ударів по мішку лівою рукою за 15 с (бали); кількість бокових ударів по мішку правою рукою за 15 с (кількість разів); кількість бокових ударів по мішку правою рукою за 15 с (бали); кількість бокових ударів по мішку лівою рукою за 15 с (кількість разів); кількість бокових ударів по мішку лівою рукою за 15 с (бали).), математико-статистичні методи за допомогою комп'ютерних програм «EXCEL», «SPSS».

Організація дослідження. Дослідження проводилось протягом 8 тижнів (липень-серпень 2025 року). Контрольна та експериментальна групи займалися тричі на тиждень у звичному для спортсменів тренувальному графіку, кожне заняття тривало 75–90 хвилин. Тренування були спрямовані на розвиток фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки. Водночас експериментальна група додатково отримувала блок ідеомоторного тренування, інтегрований у структуру занять, тоді як спортсмени контрольної групи виконували еквівалентний за часом «нейтральний» блок, що складався з пасивної розтяжки та дихальних вправ без застосування уявних рухів.

Ідеомоторна сесія в експериментальній програмі передбачала чітко структуровану організацію, що забезпечувала цілісність і поступовість впливу на психофізіологічний стан спортсменів та сприяла вдосконаленню технічних навичок. Тривалість кожної сесії становила 10–15 хвилин, при цьому вона інтегрувалася у тренувальний процес без порушення його загальної логіки (табл.1).

I етап (1–2 хв) - проводилася коротка фаза релаксації, спрямована на зниження психоемоційного напруження та концентрацію уваги. Використовувалися вправи з контрольованого дихання (глибокі вдихи та повільні видихи з фокусом на відчуттях тіла), що дозволяли створити оптимальний психофізіологічний фон для подальшої роботи з уявними образами.

II етап (3–4 хв) складався з сенсорної активації та формування рухових образів. Спортсмени відтворювали в уяві статичні пози та прості елементи боксерської техніки: стійку, положення рук, відчуття опори в ногах. У цей період акцент робився на деталях тілесних відчуттів, що формувало точні внутрішні моделі рухів.

III етап (5–7 хв) - виконувалося послідовне відтворення технічних дій. Спортсмени уявляли базові удари (прямі лівою та правою руками, бокові удари, аперкоти) у поєднанні із захисними діями (ухили, блоки). Вправи виконувалися у різних варіаціях — з уявною зміною дистанції, напрямків і темпу бою. Завдяки цьому відбувалося моделювання різних бойових ситуацій і створювалися передумови для тактичної адаптації.

IV етап (3–4 хв) - становив комплекс ідеомоторних комбінацій, що включали поєднання атакуювальних і контратакуювальних дій. Тут використовувалися сценарії з уявним суперником, які відтворювали можливі змагальні ситуації. Такий підхід дозволяв розвивати швидкість прийняття рішень, тактичну гнучкість і підвищував здатність до передбачення дій опонента.

V етап (1–2 хв) передбачав закріплення образів і психологічне налаштування. Спортсмени фокусували увагу на відчутті впевненості у власних діях, візуалізували успішне виконання технічних елементів у майбутніх поєдинках.

Таблиця 1

Розподіл змісту ідеомоторного тренування у 8-тижневому циклі

Тиждень	Зміст ідеомоторного тренування	Напрямок
1–2	Уявне відпрацювання класичної стійки, опори, базових переміщень (крок уперед/назад/убік, півкрок). Джеб як «техніка-якір»: пряма траєкторія, повернення по прямій, «останнє стискання» кулака. Захист: блок передньою рукою, ухил від прямого.	Формування стійкості, контроль дистанції, початкове засвоєння джеба та базових захистів.
3–4	Крос із акцентом на ланцюг «стопа–таз–плече–кисть». Серія 1–2 (джеб–крос). Контратака після ухилу. Візуалізація «противаги» в задній нозі.	Розвиток відчуття ритму, точності та контратакуючих дій.
5–6	Хук у голову й корпус, аперкот із висхідною траєкторією. Комбінації 2–3–2, 1–2–3, 3–2–3. Уявні сценарії ближнього бою та роботи біля канатів: «розворот корпусу → контратака».	Варіативність ударів, адаптація до близької дистанції, розвиток тактичної гнучкості.
7–8	Ситуативні зв'язки «захист → відповідь» (0,5–1,0 с). Зміна темпу (повільно/середньо/швидко). Уявні бої з «агресивним» та «контратакуючим» суперником. Мікро-«раунди» 3×30 с уявних обмінів.	Інтеграція техніки та тактики, тренування швидкості прийняття рішень, моделювання стресових умов.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

На початку дослідження контрольну та експериментальну групу перевірили на нормальність розподілу та виявили, що по всім показникам тестування технічної підготовленості в групах $p > 0,05$, що свідчить про можливість застосування статистичних даних для розрахунків в даних групах. На наступному етапі дослідження групи були порівняні між собою за всіма показниками технічної підготовленості, аналіз показав, що спортсмени достовірно ($p > 0,05$) не відрізнялись за результатами тестів.

В результаті проведення експерименту за показниками деяких тестів з технічної

підготовленості виявили достовірне покращення результатів в кінці експерименту, а саме: тест «Кількість прямих ударів по мішку правою рукою за 15 с» (на 0,63 балів, $p < 0,05$); тест «Кількість прямих ударів по мішку лівою рукою за 15 с, бали» (на 0,75 балів, $p < 0,01$); тест «Кількість бокових ударів по мішку правою рукою за 15 с, бали» (на 1 бал, $p < 0,001$); тест «Кількість бокових ударів по мішку лівою рукою за 15 с, кількість разів» (на 0,75 разів, $p < 0,05$); «Кількість бокових ударів по мішку лівою рукою за 15 с, бали» (на 1 бал, $p < 0,01$) у боксерів в експериментальній групі (табл. 2).

Таблиця 2

Показники рівня технічної підготовленості боксерів експериментальної ($n = 8$) групи до та після експерименту

Назва тестування	Група	Статистичні показники				
		$\bar{X}$	S	m	t	p
Кількість прямих ударів по мішку правою рукою за 15 с, кількість разів	E ₁	24,25	2,25	0,80	-1,14	0,27
	E ₂	25,50	2,14	0,76		
Кількість прямих ударів по мішку правою рукою за 15 с, бали	E ₁	3,25	0,46	0,16	-2,24	0,04
	E ₂	3,88	0,64	0,23		
Кількість прямих ударів по мішку лівою рукою за 15 с, кількість разів	E ₁	14,63	1,60	0,56	-1,46	0,17
	E ₂	16,00	2,14	0,76		
Кількість прямих ударів по мішку лівою рукою за 15 с, бали	E ₁	3,25	0,46	0,16	-3,00	0,01
	E ₂	4,00	0,53	0,16		
Кількість бокових ударів по мішку правою рукою за 15 с, кількість разів	E ₁	19,75	1,39	0,49	-0,97	0,35
	E ₂	20,50	1,69	0,60		
Кількість бокових ударів по мішку правою рукою за 15 с, бали	E ₁	3,13	0,35	0,13	-3,86	0,001
	E ₂	4,13	0,64	0,23		
Кількість бокових ударів по мішку лівою рукою за 15 с, кількість разів	E ₁	15,25	0,71	0,25	-2,15	0,05
	E ₂	16,00	0,76	0,27		
Кількість бокових ударів по мішку лівою рукою за 15 с, бали	E ₁	2,88	0,64	0,23	-3,12	0,01
	E ₂	3,88	0,64	0,23		

В контрольній групі в результаті експерименту виявлено достовірне покращення одного тесту фізичної

підготовленості: «Згинання розгинання рук в упорі лежачі за 1 хв, кількість разів» (на 10,63 разів, $p < 0,05$) та одного тесту технічної

підготовленості: «Кількість бокових ударів по мішку правою рукою за 15 с, бали» (на 0,05 балів, $p < 0,05$). (табл. 3). Незважаючи на незначний характер змін, цей результат може свідчити про певне покращення швидкісно-силових якостей та часткове вдосконалення координаційної структури руху внаслідок багаторазового повторення ударів під час звичайних тренувальних занять. Разом з тим, отримані дані вказують на те, що традиційна система підготовки забезпечує переважно приріст у розвитку загальнофізичних якостей, тоді як суттєвого впливу на вдосконалення технічної майстерності боксерів початкового етапу вона не має, що підтверджує

необхідність застосування спеціалізованих методів тренування, зокрема ідеомоторних вправ, для досягнення більш виражених результатів у формуванні технічних навичок.

В контрольній групі в результаті експерименту виявлено достовірне покращення одного тесту фізичної підготовленості: «Згинання розгинання рук в упорі лежачі за 1 хв, кількість разів» (на 10,63 разів, $p < 0,05$) та одного тесту технічної підготовленості: «Кількість бокових ударів по мішку правою рукою за 15 с, бали» (на 0,05 балів, $p < 0,05$). (табл. 3).

Таблиця 3

Показники рівня технічної підготовленості боксерів контрольної ($n = 8$) групи до та після експерименту

Назва тестування	Група	Статистичні показники				
		$\bar{x}$	S	m	t	p
Кількість прямих ударів по мішку правою рукою за 15 с, кількість разів	K ₁	24,00	2,45	0,87	-0,27	0,79
	K ₂	24,38	3,02	1,07		
Кількість прямих ударів по мішку правою рукою за 15 с, бали	K ₁	3,00	0,53	0,19	-1,43	0,18
	K ₂	3,38	0,52	0,18		
Кількість прямих ударів по мішку лівою рукою за 15 с, кількість разів	K ₁	15,88	3,04	1,08	-0,26	0,80
	K ₂	16,25	2,71	0,96		
Кількість прямих ударів по мішку лівою рукою за 15 с, бали	K ₁	3,00	0,76	0,27	-1,53	0,15
	K ₂	3,50	0,53	0,19		
Кількість бокових ударів по мішку правою рукою за 15 с, кількість разів	K ₁	19,63	2,00	0,71	-0,55	0,59
	K ₂	20,13	1,64	0,58		
Кількість бокових ударів по мішку правою рукою за 15 с, бали	K ₁	3,00	0,53	0,19	-2,21	0,05
	K ₂	3,50	0,53	0,19		
Кількість бокових ударів по мішку лівою рукою за 15 с, кількість разів	K ₁	14,38	1,06	0,38	-0,86	0,40
	K ₂	14,88	1,25	0,44		
Кількість бокових ударів по мішку лівою рукою за 15 с, бали	K ₁	3,00	0,76	0,27	-1,53	0,15
	K ₂	3,50	0,53	0,19		

Незважаючи на незначний характер змін, цей результат може свідчити про певне покращення швидкісно-силових якостей та часткове вдосконалення координаційної структури руху внаслідок багаторазового повторення ударів під час звичайних тренувальних занять. Разом з тим, отримані дані вказують на те, що традиційна система підготовки забезпечує переважно приріст у розвитку загальнофізичних якостей, тоді як суттєвого впливу на вдосконалення технічної майстерності боксерів початкового етапу вона не має, що підтверджує необхідність застосування спеціалізованих методів тренування, зокрема ідеомоторних вправ, для досягнення більш виражених результатів у формуванні технічних навичок.

Порівняння експериментальної та контрольної груп після проведення експерименту (табл.3.) показали достовірні відмінності в результатах тестів: «Згинання

розгинання рук в упорі лежачі за 1 хв» (на 13,05 разів, $p < 0,05$); «Кількість бокових ударів по мішку правою рукою за 15» (на 0,63 бали, $p < 0,05$); Кількість бокових ударів по мішку лівою рукою за 15» (на 1,12 рази, $p < 0,05$); у боксерів експериментальної групи показники краще ніж у контрольної групи (табл. 4).

Отримані дані свідчать, що у боксерів експериментальної групи рівень виконання технічних дій був достовірно вищим, ніж у спортсменів контрольної групи, що вказує на ефективність впровадженої методики тренування.

Застосування ідеомоторних вправ у процесі підготовки боксерів експериментальної групи справило багатогранний позитивний ефект. Ідеомоторні вправи сприяли формуванню стійких уявних образів рухових дій, що дозволило спортсменам краще засвоювати

технічні прийоми та зменшити кількість технічних помилок. Під час уявного виконання рухів активізувалася робота центральної нервової системи, зокрема моторних зон кори головного мозку, що

сприяло закріпленню правильних рухових програм, що, позитивно вплинуло на швидкість та точність ударів, а також на узгодженість роботи м'язів-антагоністів і синергістів.

Таблиця 4

Показники рівня технічної підготовленості боксерів експериментальної (n = 8) та контрольної (n = 8) групи до експерименту

Назва тестування	Група	Статистичні показники				
		$\bar{X}$	S	m	t	p
Кількість прямих ударів по мішку правою рукою за 15 с, кількість разів	E ₂	25,50	2,14	0,76	0,86	0,40
	K ₂	24,38	3,02	1,07		
Кількість прямих ударів по мішку правою рукою за 15 с, бали	E ₂	3,88	0,64	0,23	1,72	0,11
	K ₂	3,38	0,52	0,18		
Кількість прямих ударів по мішку лівою рукою за 15 с, кількість разів	E ₂	16,00	2,14	0,76	-0,21	0,84
	K ₂	16,25	2,71	0,96		
Кількість прямих ударів по мішку лівою рукою за 15 с, бали	E ₂	4,00	0,53	0,19	1,87	0,08
	K ₂	3,50	0,53	0,19		
Кількість бокових ударів по мішку правою рукою за 15 с, кількість разів	E ₂	20,50	1,69	0,60	0,45	0,66
	K ₂	20,13	1,64	0,58		
Кількість бокових ударів по мішку правою рукою за 15 с, бали	E ₂	4,13	0,64	0,23	2,12	0,05
	K ₂	3,50	0,53	0,19		
Кількість бокових ударів по мішку лівою рукою за 15 с, кількість разів	E ₂	16,00	0,76	0,27	2,18	0,05
	K ₂	14,88	1,25	0,44		
Кількість бокових ударів по мішку лівою рукою за 15 с, бали	E ₂	3,88	0,64	0,23	1,27	0,22
	K ₂	3,50	0,53	0,19		

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Ідеомоторне тренування виявилось ефективним засобом підвищення рівня технічної підготовленості, що дозволило не лише вдосконалити виконання складних технічних дій, а й сприяло формуванню

стійких моторних навичок, що загалом забезпечило зростання результативності змагальної діяльності спортсменів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методів та засобів спортивної підготовки юних боксерів, спрямованих на підвищення ефективності розвитку фізичних здібностей з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів.

Література

1. Височіна Н. Л., Кириченко О. М. Вплив ідеомоторного тренування на процес відновлення спортсмена. Рекомендовано Вченою радою навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняховського. 2020, 270с.
2. Вострокнутов Л. Д., Кривенцова І. В., Огарь Г. О. Фізична підготовка засобами боксу: метод. рек. для здобувачів вищої освіти ф-ту фізичного виховання і спорту з навч. дисц. «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств»; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : ХНПУ, 2022. 55 с.
3. Гулей К., Калабський А. Зміни рівня фізичної підготовленості збірних команд з боксу ЗВО у передзмагальному періоді. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2024. №2. С.118–127. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.17>
4. Музирьов Д. О., Васечко О. С., Бібчук К. В., Усманова Г. О. Можливості впровадження методів ідеомоторного тренування в фізичне виховання. Редакційна колегія, 2016, С.67-72.
5. Kozina Z. L., Kot V., Ogar G. A. Individual approach in training athletes in martial arts. *Health, sport, rehabilitation*, 2018. №4(2). С. 28-38.
6. Kozina Z, Pustomelnik O., Boychuk Y., O. Kozin, Sobko I, Polishchuk S., Shyyan O. Impact of the use of training programs for mixed martial arts qualified fighters with different fighting styles on the efficiency of competitive activity. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 25 (issue 7), Art 153, pp. 1375 - 1384, <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.07153>
7. Sobko I., Degtyarev V., Vostroknutov L. Development of coordination abilities of kickboxers 11-12 years. *Health-Saving Technologies, Rehabilitation and Physical Therapy*, 2024. №5(1). P. 17–26. <https://doi.org/10.58962/HSTRPT.2024.5.1.17-26>
8. Tyshchenko, V., Omelianenko, H., Markova, S., Vorontsov, A., Pavelko, O., Doroshenko, E., ... & Drobot, K. (2023). Neurological typology and its role in enhancing technical and tactical skills in adolescent female boxers. *Health, sport, rehabilitation*, 2023. №9(4). P. 57-72.

9. Izotov E. A., & Smirnova N. N. Ideomotor training to improve precompetitive mobilisation in darts. Theory and Practice of Physical Culture, 2017. №5. P. 16-16.
10. Obidjon o'g'li, O. M. Modern methodology of teaching young boxers technique and tactics. Multidisciplinary and Multidimensional Journal, 2025. №4(8). P. 22-26.

References

1. Vysochina, N. L., Kyrychenko, O. M. (2020). Vplyv ideomotornoho trenuvannya na protses vidnovlennia sportsmena. Rekomendovano Vchenoiu radoiu navchalno-naukovoho instytutu fizychnoi kultury ta sportyvno-ozdorovchykh tekhnolohii Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy imeni Ivana Cherniakhovskoho. 270.
2. Vostroknutov, L. D., Kryventsova, I. V., Ohar, H. O. (2022). Fizychna pidhotovka zasobamy boksu: metod. rek. dlia zdobuvachiv vyshchoi osvity f-tu fizychnoho vykhovannia i sportu z navch. dysts. «Teoriia i metodyka vykladannia sportyvnykh yedynoborstv»; Kharkiv. nats. ped. un-t im. H. S. Skovorody. Kharkiv : KhNPU, 55.
3. Hulei, K., Kalabskyi, A. (2024). Zminy rivnia fizychnoi pidhotovlenosti zbirnykh komand z boksu ZVO u peredzmahalnomu periodi. Physical culture and sport: scientific perspective, 2, 118–127. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.17>
4. MuzYROV, D. O., Vasechko, O. S., Bibchuk, K. V., Usmanova, H. O. (2016). Mozhlyvosti vprovadzhennia metodiv ideomotornoho trenuvannya v fizychnu vykhovannia. Redaktsiina kolehiia, .67-72.
5. Kozina, Z. L., Kot, V., Ogar, G. A. (2018). Individual approach in training athletes in martial arts. Health, sport, rehabilitation, 4(2), 28-38.
6. Kozina, Z., Pustomelnik, O., Boychuk, Y., O. Kozin, Sobko, I., Polishchuk, S., Shyyan, O. (2025). Impact of the use of training programs for mixed martial arts qualified fighters with different fighting styles on the efficiency of competitive activity. Journal of Physical Education and Sport, 25 (7), 153, 1375 - 1384, <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.07153>
7. Sobko, I., Degtyarev, V., & Vostroknutov, L. (2024). Development of coordination abilities of kickboxers 11-12 years. Health-Saving Technologies, Rehabilitation and Physical Therapy, 5(1), 17–26. <https://doi.org/10.58962/HSTRPT.2024.5.1.17-26>
8. Tyshchenko, V., Omelianenko, H., Markova, S., Vorontsov, A., Pavelko, O., Doroshenko, E., ... & Drobot, K. (2023). Neurological typology and its role in enhancing technical and tactical skills in adolescent female boxers. Health, sport, rehabilitation, 9(4), 57-72.
9. Izotov E. A., & Smirnova N. N. (2017). Ideomotor training to improve precompetitive mobilisation in darts. Theory and Practice of Physical Culture, 5, 16-26.
10. Obidjon o'g'li, O. M. (2025). Modern methodology of teaching young boxers technique and tactics. Multidisciplinary and Multidimensional Journal, 4(8), 22-26.

Abstract

SOBKO Iryna, VOSTROKNUTOV Leonid, YEFIMOV Andrii, PTASHKO Nikita
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

IDEOMOTOR TRAINING AS A METHOD OF IMPROVING THE TECHNICAL SKILLS OF YOUNG BOXERS

Ideomotor training, which is based on the imaginary reproduction of motor actions without their direct execution, is considered a promising direction in the system of sports training. The purpose of the study was to determine the effectiveness of using the ideomotor training method in the educational and training process of young boxers, aimed at improving the technical preparedness of athletes. Participants: 14 boxers, 15-16 years old, KZ DYUSSH№13, Kharkiv. Athletes were divided into a control (7 athletes) and an experimental (7 athletes) group randomly. The study was conducted during July and August 2025. The ideomotor training method was introduced into the training process of the experimental group, athletes in the control group performed passive stretching and breathing exercises without the use of imaginary movements. Research methods: theoretical analysis, method of testing technical elements (methods of testing technical readiness (number of direct hits on the bag with the right and left hand in 15 s; number of side hits on the bag with the right and left hand in 15 s), methods of mathematical statistics. Results: The implemented methodology provided for a phased mental reproduction of technical actions, which included the formation of motor images, sensory activation and modeling of competitive situations. Ideomotor exercises included short, imaginative and understandable instructions that combine a description of movements, sensations and the result. The wording was chosen in such a way as to evoke not only visual, but also kinetic and tactile associations in the athlete. As a result of the experiment, the level of performance of technical actions in the boxers of the experimental group was significantly higher than in the athletes of the control group, which indicates the effectiveness of the implemented training methodology ($p < 0.05$; $p < 0.01$). Conclusions: Ideomotor training proved to be an effective means of increasing the level of technical preparedness, which allowed not only to improve the performance of complex technical actions, but also contributed to the formation of stable motor skills.

Keywords: boxing, ideomotor training, technical mastery, young boxers, technique.

Стаття надійшла до редакції / Received 02.10.2025

Прийнята до друку / Accepted 09.12.2025