

5. Shemchuk, V.A. (2020). Teoretychnyi aspekt modeliuvannya systemy orhanizatsii zabezpechennia fizychnoi pidhotovky ta sportu v sektori bezpeky y oborony Ukrainy [The theoretical aspect of modeling the system of physical training and sports in the security and defense sector of Ukraine]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. Z., T. 4, № 70. P. 54-60. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-4.10>
6. Demkiv, A.S., Loiko, O.M. (2012). Etapy formuvannia spetsialistiv z fizychnoi pidhotovky dlia armii [Stages of formation of specialists in physical training for the army]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. L., T. 4, № 16. P. 28-34. DOI: <https://sportsscience.idufk.edu.ua/index.php/msnu/issue/archive>
7. Shvets, V.L., Pavlova, Yu.O. & Bodnar, I.R. (2021). Fakhova kompetentnist instruktoriv fizychnoi pidhotovky i sportu orhaniv vnutrishnikh sprav [Professional competence of physical training and sports instructors of internal affairs bodies]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu*. K., T. 6, № 3 (31). P. 366-373. DOI: <https://doi.org/10.26693/jmbs06.03.366>
8. Shvets, V., Dukh, T. & Pavlova, Yu. (2023). Otsiniuvannia vazhlyvosti fizychnykh yakosteï u viiskovii fizychnii pidhotovtsi viiskovosluzhbovtiv [Assessment of the importance of physical qualities in the military physical training of servicemen]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 10 (170). P. 157-161. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).33](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).33)
9. Yarmak, O., Chepurnyi, V. (2024). Analiz prohram fizychnoi pidhotovky maibutnikh ofitseriv krain-chleniv NATO [Analysis of physical training programs for future officers of NATO member countries]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 1 (173). P. 157-161. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).39)
10. Leshchenia, S., Orlenko, I., Meleshko, A., & Zabrodskiy, S. (2014). «Instruktsiia z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v Natsionalnii hvardii Ukrainy» [Instructions on the organization of physical training in the National Guard of Ukraine]. *Instruktsiia*. K., 194 p. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#Text>
11. Profesiinyi standart «Instruktor z fizychnoi pidhotovky i sportu (viiskova sluzhba)» (2024). [Professional standard "Physical training and sports instructor (military service)".] *Standart*. K. <https://register.nqa.gov.ua/profsta-ndart/instruktor-z-fizicnoi-pidgotovki-i-sportu-viiskova-sluzhba>
12. Anatskyi, R. V., Kolomiitseva, O. E., Liubchich, R. E. The program of Physical Training of servicemen to a qualification examination on the right to wear the "Beret with honors". *Physical education of students*. 2018. 22 (6). C. 285 – 291. URL: <https://sportedu.org.ua/index.php/PES/article/view/721/453> (Last accessed: 02.01.2024).
13. Marchenkov, S.M. (2021). Formuvannia informatsiino-analitychnoi kompetentnosti maibutnikh ofitseriv u protsesi fakhovoi pidhotovky [Formation of informational and analytical competence of future officers in the process of professional training]. *autoref. thesis ... candidate ped. of science* : 13.00.04. Zh., 23 p.
14. Liubchych, R.I. (2023). Formuvannia fizychnoi hotovnosti maibutnikh ofitseriv Natsionalnoi hvardii Ukrainy do sluzhbovo-boiovoi diialnosti v protsesi profesiinoi pidhotovky [Formation of the physical readiness of future officers of the National Guard of Ukraine for service and combat activities in the process of professional training]. *dys. ... doktora filosofii* : 015 Profesiina osvita (za spetsializatsiiamy). Kh., 424 p.
15. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457 – 475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.
16. Portal ukrainskoi movy ta kultury «Slovnyk UA» (2024). [Portal of the Ukrainian language and culture "Dictionary UA"]. *Slovnyk*. K. <https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D1%96%0>
17. Havrysh, I.V. (2006). Teoretyko-metodolohichni osnovy formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv do innovatsiinoi profesiinoi diialnosti [Theoretical and methodological bases of formation of readiness of future teachers for innovative professional activity]. *dys. ... d-ra. ped. nauk* : 13.00.04. Kh., 542 p.
18. Bilodid, I.K. (2021). *Slovnyk ukrainskoi movy : slovnyk (T. 2)* [Dictionary of the Ukrainian language: diction. (Vol. 2)]. *Dictionary*. K., 148 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).37)
УДК: 796.01/8

Черноколенко А.В
Викладач кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
ORCID iD – <https://orcid.org/0000-0003-0503-773>

РІВЕНЬ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті представлено дослідження з визначення рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості юних спортсменок боксерів зі «школи боксу», прямих ударів та захисту від них. Оцінка підготовленості здійснювалася за контрольними тестами, які були визначені тренерами-викладачами з боксу та наведені у попередніх дослідженнях В.Г. Савченко, Н.Г. Долбишевої, А.В. Черноколенко, О.В. Шевченко (2022). Результати свідчать про «середній» рівень

підготовленості спортсменок боксерів відповідно до 5-ти рівневих критеріїв оцінки, які розроблені на основі використання середнього арифметичного показника і сигмального відхилення. Результати дослідження довели, що рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості юних спортсменок, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки є недостатнім. Тому необхідно систематично здійснювати корекцію з підбору засобів та методів для вдосконалення даних видів підготовки.

Ключові слова: контроль, другий рік тренування, дівчата 13 років, підлітковий вік, контрольні тести, «школа боксу», прямий удар, захист від прямих ударів, критерії оцінки

Chernokolenko A.V. The level of technical and technical-tactical skill of girls engaged in boxing at the stage of preliminary basic training. The article presents a study on determining the level of technical and technical-tactical preparedness of young female boxers from the "boxing school", direct blows and defense against them. The level of preparedness was carried out according to control tests, which were determined by boxing coaches and given in the previous studies of V.G. Savchenko, N.G. Dolbysheva, A.V. Chernokolenko, O.V. Shevchenko (2022). The obtained results indicate the "average" level of training of female boxers according to 5-level assessment criteria, which are developed on the basis of the use of the arithmetic mean and sigma deviation. The results of the study proved the insufficient level of technical and technical-tactical preparation of young female athletes who are engaged in boxing at the stage of preliminary basic training. This can be explained by the fact that, firstly, the coaches do not carry out concentrated control over technical and technical-tactical preparation, secondly, in the educational and training sessions in the process of learning and improving the technique of performing strikes, defensive and attacking actions, they use standard physical exercises and methodological approaches. Therefore, a systematic correction of preparation for the selection of blocks of physical exercises is necessary to improve the technique of performing various types of movements, direct blows and protection against them, taking into account the anthropometric data of female athletes, their level of preparation, detection of errors during control tests and combat distance.

Key words: control, second year of training, girls 13 years old, adolescence, control tests, «boxing school», direct blow, protection against direct blows. evaluation criteria.

Постановка проблеми. Жіночий бокс набув стрімкого розвитку не тільки на міжнародному рівні але в Україні, що призвело до високої конкурентності. Науковці зазначають, що досягнення спортивного результату на національному та міжнародному рівнях залежить від реалізації фізичної [6; 15], технічної [4;12; 19], техніко-тактичної [3;9; 12;16] та функціональної [17] підготовленості.

В загальній теорії та методиці спортивної підготовки В.С. Келлера, В.М. Платонова (1992), С.Н. Бубки, В.М. Платонова (2018), А.В. Кашури (2021), В.В. Гейтенка, В.М. Пристинського, В.О. Зайцева (2022) та системи підготовки у боксі G. Blower (2007, 2012), В.Н. Остьянова (2011), С.Ф. Гасанова (2014), Ashker El-Said (2018) та ін. зазначено, що на етапі початкової та попередньої базової підготовки необхідно створювати базовий «фундаментальний» рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів, який в майбутньому позитивно впливає на їх інтегральну підготовку та досягнення максимального змагального результату.

Аналіз навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з боксу дозволяє підтвердити вищезазначене положення. Оскільки в програмі зазначено, що на етапі початкової та попередньої базової підготовки вирішуються завдання пов'язані з навчанням та вдосконалення «школи боксу», різновидів ударів (прямих, бокових ударів та ударів знизу), захисних та атакуючих дій [1; 11]. Однак, вирішуючи завдання з технічної та техніко-тактичної підготовки, в програмі відсутній контрольні тести та критерії оцінки щодо визначення рівня їх підготовленості з виконання ударів та захисту від них, а також особливості здійснення оперативного, поточного та етапного контролю за їх рівнем. На даний факт також вказують попередні дослідження В.Г. Савченко, Н.Г. Долбишевої, А.В. Черноколенко та О.В. Шевченка (2022).

Незважаючи на низку наукових досліджень, щодо вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки в навчально-тренувальному процесі боксерів, на сьогодні набуває актуальності дослідження з здійсненням контролю та визначенням рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок на етапі попередньої базової підготовки другого року тренування, оскільки в даному етапі підготовки формується практично увесь арсенал навиків зі спортивної техніки та тактики боксу

Дослідження виконане згідно зі зведеним планом НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 р.р. за темою: «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253).

Мета дослідження – визначити рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості («школи боксу», виконання прямих ударів та захисту від них) юних спортсменок, які займаються боксом на початку другого року тренування етапу попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Комунальний позашкільний навчальний заклад «Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи з боксу та єдиноборств» Дніпровської міської ради («КДЮСШ з боксу та єдиноборств») та Дніпровського фахового коледжу спорту («ДФКС»). Дослідження проводилося з урахуванням Гельсінської декларації «Етичні принципи медичних досліджень за участі людей» та «Загальної декларації про біоетику і прав людини» (ЮНЕСКО) на засадах добровільності, анонімності та довіри. В проведенні педагогічного дослідженні брали участь юні спортсменки 13 років, які займаються боксом та перейшли на другий рік тренування етапу попередньої базової підготовки (загальна кількість учасників склала 48 осіб). Від усіх батьків та тренерів було отримано згоду. Під час проведення педагогічного дослідження юні спортсменки були протестовані за контрольними тестами з оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості. Дані досліджуваного матеріалу було оброблено за допомогою методів математичної

статистики на персональному комп'ютері з використанням програмного забезпечення «Statistica 6» та прикладного програмного забезпечення MS Excel (2019).

Виклад основного матеріалу дослідження.

На етапі початкової та попередньої базової підготовки програмою ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з боксу (2004, 2009) передбачено вирішення завдань з технічної підготовки, а саме: створення рухомого потенціалу та міцного фундаменту технічної підготовленості, оволодіння арсеналом рухомих умінь та навичок, характерних для боксу, ставлення техніки виконання «школи боксу», боксерських ударів та захисту від них, а також формування навиків техніко-тактичної підготовки [1, 11]. Відповідно до програми протягом попередніх років тренувань (3-х років) та переходячи на етап попередньої базової підготовки другого року навчання спортсменки удосконалюють техніку виконання «школи боксу» (переміщення), нанесення прямих ударів та захисту від них, закріплюють техніку виконання бокових ударів і захист від даних ударів, а також вивчають удари знизу та захист від них. Ураховуючи вищезазначені завдання щодо вдосконалення рівня технічної підготовленості «школи боксу», прямих ударів та захисту від них тренеру необхідно здійснити контроль на початку другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки. Контрольне тестування здійснювалося за контрольними тестами, які визначили експерти завдяки яким можливо отримати об'єктивну інформацію з технічної майстерності «школи боксу» та виконання прямих ударів провідною та непровідною рукою у голову та у тулуб, а також захисту від них [13]. В процесі виконання контрольних тестів «школи боксу» («переміщення приставним кроком на тренажері «сходинка» вперед-назад» та «човникове переміщення на тренажері «сходинка» вперед-назад-вліво-вправо»), прямих ударів (30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, 30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, 30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, 30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному) та захисту від них (захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера, захист збив рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера, захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера, захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера) здійснюється підрахунок з кількості безпомилкового виконаних дій або кількості виконаних помилок. В нашому випадку ми фіксували саме кількість виконаних помилок, що надало змогу чітко виконати підрахунок кількості безпомилкового виконання технічних та техніко-тактичних дій.

Показники на загальногруповому рівні з технічної та техніко-тактичної підготовленості юних спортсменок з виконання «школи боксу», прямих ударів та захисту від них наведені в таблиці 1.

Аналіз результатів з технічної підготовленості виконання «школи боксу» дозволив встановити, що на рівні середнього арифметичного значення кількість безпомилкових виконаних дій склало 25,7 разів у контрольному тесті «переміщення приставним кроком на тренажері «сходинка» вперед-назад» та 26,3 рази (5,8 помилок) у контрольному тесті «човникове переміщення на тренажері «сходинка» вперед-назад-вліво-вправо». Спостереження дозволяло нам встановити, що найбільшу кількість помилок юні спортсменки виконували у контрольному тесті з переміщення приставним кроком на тренажері «сходинка» (6,3 помилки), що пов'язано не з виконанням технічної вправи, а з наступом на саму «сходинку». Більш детальний аналіз свідчить, що діапазон кількості безпомилкового виконання переміщень при виконанні контрольного тесту «переміщення приставним кроком на тренажері «сходинка» вперед-назад» складала від 21 до 27 разів, а при виконанні контрольного тесту «човникове переміщення на тренажері «сходинка» вперед-назад-вліво-вправо» - від 16 до 27 разів. Такий діапазон виконаних безпомилкових технічних дій юними спортсменками свідчить про відсутність розбіжностей результатів та практично однаковий рівень технічної підготовленості юних спортсменок зі «школи боксу», що підтверджується значними показниками стандартного відхилення ($\pm 1,43$ та $\pm 2,70$ відповідно) та коефіцієнтами варіації ($V=5,6\%$ та $V=10,3\%$ відповідно).

Таблиця 1

Показники технічної та техніко-тактичної підготовленості «школи боксу», прямих ударів та захисту від них юних спортсменок боксерів на початку другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки (на загальногруповому рівні)

Контрольний тест	\bar{x}	$\pm \sigma$	V (%)
«Школа боксу»			
Переміщення приставним кроком на тренажері «сходинка» вперед-назад, к-ть безпомилкових дій	25,7	1,43	5,6
Човникове переміщення на тренажері «сходинка» вперед-назад-вліво-вправо, к-ть безпомилкових дій	26,3	2,70	10,3
Прямі удари			
30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, к-ть безпомилкових дій	21,5	3,69	17,2
30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, к-ть безпомилкових дій	22,0	2,55	11,6
30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, к-ть безпомилкових дій	20,7	3,03	14,2
30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, к-ть безпомилкових дій	21,7	2,85	13,1
Захист від прямих ударів			
Захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера (удари	22,3	1,66	7,5

виконуються в ритмі метроному), к-ть безпомилкових дій			
Захист збив рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть безпомилкових дій	22,5	1,46	6,5
Захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть безпомилкових дій	22,2	1,19	6,7
Захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть безпомилкових дій	22,7	1,52	6,7

Результати контрольних тестів з прямих ударів свідчать, що спортсменки виконали технічно правильно прямі удари в діапазоні: від 13 до 27 разів у тесті «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; від 13 до 25 разів у тестах «30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; від 12 до 26 разів у тесті «30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному». При цьому кількість помилок при виконанні в зазначених контрольних тестах склав від 4 до 18 разів, в середньому від 8,00 до 9,3 разів. Педагогічне спостереження дозволило встановити, що більшість помилок при виконанні контрольних тестів були здійснені при неправильному біомеханічному нанесенні прямого удару, а також при неправильній постанові кулака на мішку під час виконання удару.

Оцінка результатів контрольних тестів з прямих ударів на рівні середнього арифметичного значення склало від 20,7 до 22,0 разів. Отримані коефіцієнтами варіації (від $V=11,6\%$ до $V=17,2\%$), свідчать про відсутність однорідності показників та незначні розбіжності у показниках рівня технічної підготовленості.

Аналіз результатів контрольних тестів з техніки виконання захисту від прямих ударів вказує, що середнє арифметичне значення склало від 22,2 до 22,7 разів безпомилкового виконаних дій. Детальний аналіз результатів свідчить, що діапазон безпомилково виконаних дій у кожному тесті менше ніж при виконанні прямих ударів. Так, у тесті «захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера» склав від 18 до 25 разів, у тесті «захист збив рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера» - від 18 до 26 разів, у тесті «захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера» - від 19 до 24 разів та від 17 до 25 разів у тесті «захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера». Кількість помилок при виконанні вищезазначених контрольних тестів за середньо арифметичним значення склала від 7,3 до 7,9 разів. В процесі фіксації неправильного виконання захисту та педагогічного спостереження було встановлено, що більшість помилок було здійснені через недотримання бойової дистанції та не своєчасного виконання техніко-тактичних елементів захисту.

Визначився діапазон безпомилкового виконання з захисту від прямих ударів та їх коефіцієнти варіації, які склали від $V=6,5\%$ до $V=7,5\%$, вказують на однорідність результатів та практично однакових техніко-тактичний рівень підготовленості з захисту від прямих ударів спортсменок з боксу.

Враховуючи те, що на сьогодні відсутні критерії оцінювання рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості боксерів на етапі попередньої базової підготовки нами на підставі отриманих результатів, а на основі використання середнього арифметичного показника і сигмального відхилення, були розроблені критерії оцінювання з виконання «школи боксу», прямих ударів та захисту за 5-ти рівневою шкалою: «високий», «вище за середній», «середній», «нижче за середній» та «низький» рівні, які представлені в таблиці 2. Для зручності використання визначення рівня підготовленості ми розробили шкали відповідно до кількості безпомилкового виконання дій та кількості виконаних помилок.

Таблиця 2

Шкали оцінювання рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості зі «школи боксу», прямих ударів та захисту від них на етапі попередньої базової підготовки

Контрольний тест	Кіл-ть	Високий	Вище за середній	Середній	Нижче за середній	Низький
«Школа боксу»						
Переміщення приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед-назад	правильних	30-29	28-26	25-23	22-20	19 ↓
	помилко	0-1	2-4	5-7	8-10	11 ↑
Човникове переміщення на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо	правильних	30-29	28-26	25-23	22-20	19 ↓
	помилко	0-1	2-4	5-7	8-10	11 ↑
Прямі удари (виконуються в ритмі метроному)						
30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді	правил ьних	30-27	26-24	23-21	20-18	17 ↓
	помилко	0-3	4-6	7-9	10-12	13 ↑
30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді	правильних	30-27	26-24	23-21	20-18	17 ↓
	помилко	0-3	4-6	7-9	10-12	13 ↑

30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді	правильних	30-27	26-23	22-19	18-15	14 ↓
	помилко	0-3	4-7	8-11	12-15	16 ↑
30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді	правильних	30-27	26-24	23-20	19-16	17 ↓
	помилко	0-3	4-6	7-10	11-14	15 ↑
Захист від прямих ударів (удари виконуються в ритм метроному)						
Захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера	правильних	30-29	28-25	24-21	20-17	16 ↓
	помилко	0-1	2-5	6-9	10-13	14 ↑
Захист збив рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера	правильних	30-29	28-25	24-21	20-17	16 ↓
	помилко	0-1	2-5	6-9	10-13	14 ↑
Захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера	правильних	30-27	26-24	23-21	20-18	17 ↓
	помилко	0-3	4-6	7-9	10-12	13 ↑
Захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера	правильних	30-27	26-24	23-21	20-18	17 ↓
	помилко	0-3	4-6	7-9	10-12	13 ↑

Детальний та порівняльний аналіз результатів на індивідуальному рівні, відповідно до розроблених шкал оцінювання дозволив встановити, що:

- індивідуальний рівень технічної підготовленості, у більшості спортсменок боксерів, за контрольними тестами «школи боксу» відповідає «середньому» та «вище за середній» рівень (рис. 1). Так, при виконанні тестів «переміщення приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед-назад» та «човникове переміщення на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо» на «середній» рівень виконали 70,8% та 35,4% (відповідно) спортсменок, понад 14,6% та 45,8% (відповідно) на «вище за середній» рівень. Зазначимо, що у 4,2% спортсменок достатньо низький рівень технічної підготовленості при виконанні тесту «човникове переміщення на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо», оскільки виконали від 8 до 10 помилок, що відповідає «низькому» рівню. Зауважимо, що жодна спортсменка не виконала тести на «високий» рівень;

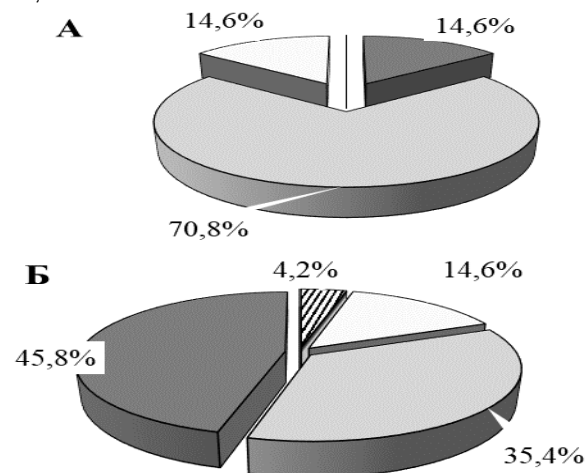


Рис. 1. Показники індивідуального рівня з техніки виконання «школи боксу»: ■ - «вище за середній» рівень; ■ - «середній» рівень; ■ - «нижче за середній» рівень; ■ - «низький» рівень: А - «переміщення приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед-назад»; Б - «човникове переміщення на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо»

- більшість спортсменок мають «середній» рівень технічної підготовленості виконання прямих ударів, оскільки 52,0% дівчат на даний рівень виконали тест «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», 64,6% дівчат – «30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», 62,5% дівчат – «30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному» та 68,7% дівчат – «30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному» (рис. 2). Зазначаємо, що окремі спортсменки (від 2,1% до 6,3%) мають «низький» рівень технічної підготовленості з виконання прямих ударів, а саме вони виконували понад 17 помилок в процесі виконання контрольних тестів. Акцентуємо увагу тому,

що найменша кількість помилок зустрічається у спортсменок при виконанні прямих ударів в голову та тулуб саме непровідною рукою.

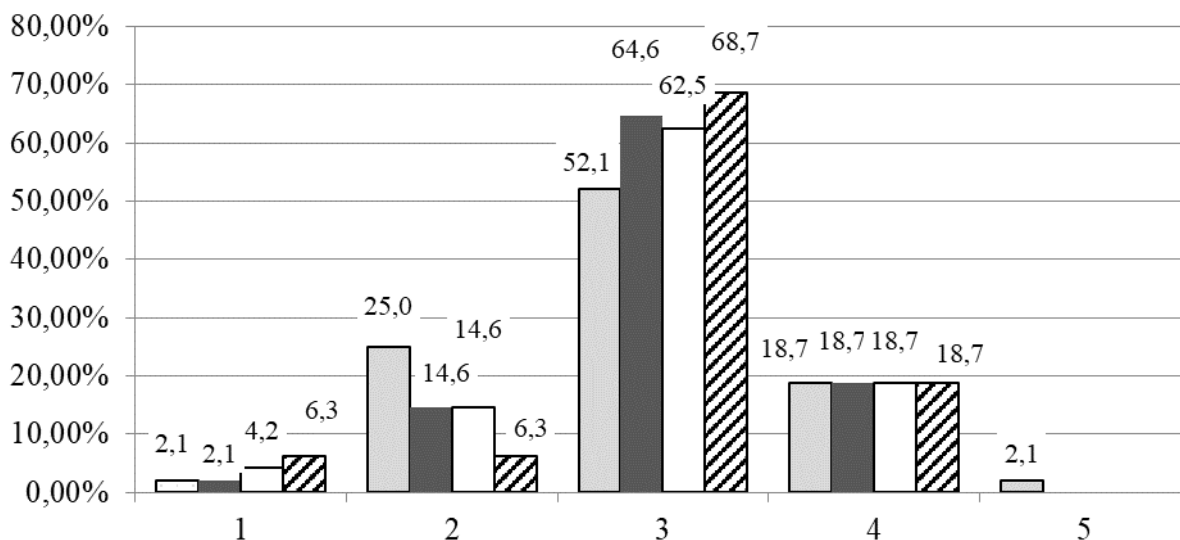


Рис. 2. Показники індивідуального рівня з техніки виконання прямих ударів: 1 – «низький» рівень; 2 – «нижче за середній» рівень; 3 – «середній» рівень; 4 – «вище за середній» рівень; 5 – «високий» рівень; ■ - «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному»; ■ - «30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному»; □ - «30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному»; ▨ - «30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному»

індивідуальні показники з техніко-тактичної підготовленості спортсменок, а саме з захисту від прямих ударів мають незначні розбіжності з показниками «школи боксу» та прямих ударів. Так, більшість спортсменок мають «середній» рівень виконання захисних дій від прямих ударів, оскільки у контрольних тестах «захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера», «захист збив рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера» та «захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера» на даний рівень виконали 75,0%, 81,3% та 72,9% дівчат відповідно. Найкращі показники спортсменки показали при виконанні контрольного тесту «захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера», оскільки 33,3% дівчат рівень підготовленості мають «вище за середній» рівень, а 62,5% дівчат – «середній» рівень (рис. 3).

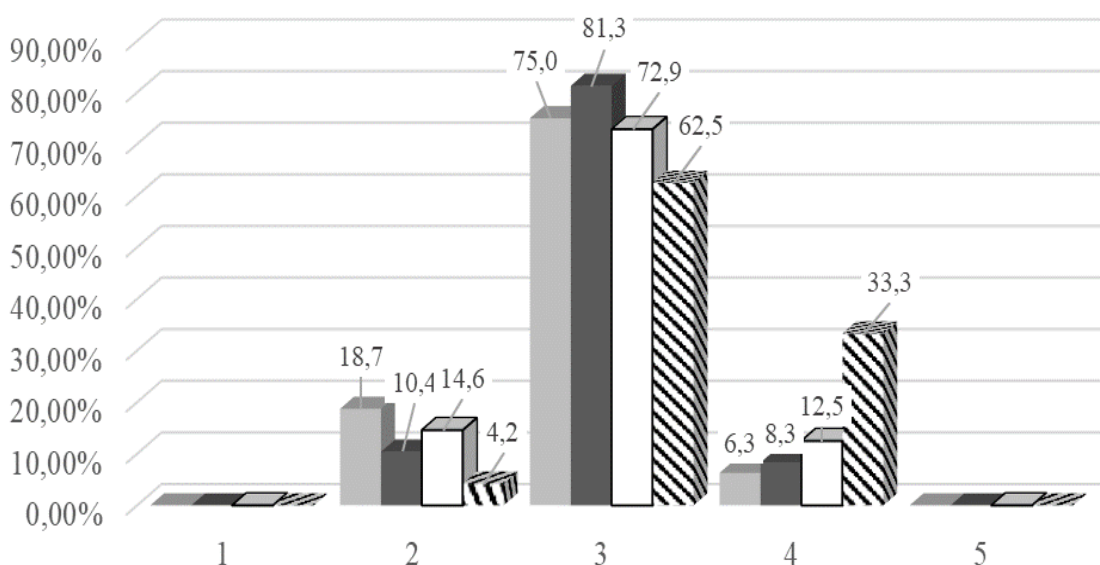


Рис. 3. Показники індивідуального рівня з техніки виконання захисних дій від прямих ударів: 1 – «низький» рівень; 2 – «нижче за середній» рівень; 3 – «середній» рівень; 4 – «вище за середній» рівень; 5 – «високий» рівень; ■ - «захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера»; ■ - «захист збив рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера»; □ - «захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера»; ▨ - «захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера»

Аналізуючи отримані результати ми можемо констатувати, що рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості зі «школи боксу», виконання прямих ударів та захисту від них знаходиться на недостатньому рівні. Тому нами була здійснена корекція навчально-тренувального процесу, зокрема розроблені блоки фізичної вправ для вдосконалення техніки виконання різновидів переміщень, прямих ударів та захисту від них з урахуванням антропометричних даних спортсменок, їх рівня підготовленості, визначення помилок при виконанні контрольних тестів та дистанції бою.

Висновки. Таким чином, на основі результатів контрольного тестування юних спортсменів, які займаються боксом можна зробити висновок, що рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості є недостатнім, зокрема «школи боксу», прямих ударів та захисту від них. Це можна пояснити тим, що по-перше тренери не здійснюють концентрованого контролю за технічної та техніко-тактичної підготовленості, по-друге – в навчально-тренувальних заняттях в процесі навчання та вдосконалення техніки виконання ударів, захисних та атакуючих дій використовують стандартні фізичні вправи та методичні підходи.

Перспективним напрямком подальших досліджень є визначення ефективності запропонованих блоків фізичних вправ на рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок боксерів за результатами оцінки техніки виконання «школи боксу», прямих ударів та захисту від них наприкінці другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки.

Література

1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2004. 95 с.
2. Бубка С.Н., Платонов В.М. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.
3. Воронцов А.І. Техніко-тактична підготовка юніорок у боксі з урахуванням особливостей психологічного типу. Вісник Запорізького національного університету. 2020. № 1. С 95-101. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-1-13>
4. Гасанова С.Ф. Жіночий бокс. Київ: КНУБА, 2014. 26 с.
5. Гейтенко В.В., Пристинський В.М., Зайцев В.О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Слов'янськ: вид-во Б.І. Маторіна, 2021. 171 с.
6. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 270 с.
7. Кіприч С.В., Берінчик Д.Ю. Специфічні характеристики функціонального забезпечення спеціальної витривалості боксерів. Педагогіка, психологи та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2015. № 3. С. 20-27.
8. Кіприч С.В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі: дис... д.фіз.вих. Київ, 2019. 439 с.
9. Конох А., Воронцов А. Пріоритетні напрямки вдосконалення системи підготовки в жіночому боксі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 3. С. 11-18.
10. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
11. Остьянов В.Н., Діленя М.О., Комісаренко І.А., Гурович І.А., Шевчук Ю.В. Бокс. Жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Національний олімпійський комітет, 2009. 111 с.
12. Савченко В., Долбишева Н., Черноколенко А., Шевченко О. Техніко-тактична підготовка в навчально-тренувальному процесі дівчат-боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 1. С. 164-172. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-164>
13. Черноколенко А., Долбишева Н. Контроль за технічною та техніко-тактичною підготовленістю в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом, на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. № 1. С. 240-250. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-240>
14. Blower G. *Boxing: Training, Skills and Techniques*. Great Britain: The Crowood Press Ltd, 2007. 192 p.
15. Blower G. *Boxing: Training, Skills and Techniques*. Great Britain: Crowood, 2012. 116 p.
16. Dudayev S. *The Art of the Sweet Science: Boxing Training for the Body and Mind*. Independently published, 2021. 198 p.
17. Korobeinikov G, Korobeinikova L, Raab M, Baić M, Borysova O, Korobeinikova I, Shengpeng G, Khmelniiska I. Cognitive functions and special working capacity in elite boxers. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. 27(1). P. 84-90. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0110>
18. Said El-Ashker. The impact of a boxing training program on physical fitness and technical performance effectiveness. *Journal of Physical Education and Sport* © (JPES), 2018,18(2), Art 137. P. 926-932. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02137>
19. Tyshchenko V., Omelianenko H., Markova S., Vorontsov A., Pavelko O., Doroshenko E., Sokolova L., Hlukhov I., Drobot K., Neurological Typology and its Role in Enhancing Technical and Tactical Skills in Adolescent Female Boxers. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2023. 9 (4). P. 57-72. <https://doi.org/10.58962/HSR.2023.9.4.57-72>

References

1. Boks. (2004) Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti [Boxing. Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills]. K.: Respublikanskyi naukovo-metodychnyi kabinet Derzhavnoho komitetu Ukrainy z pytan fizychnoi kultury i sportu, 95 p.

2. Bubka, S.N., Platonov, V.M. (2018) *Systema olimpiiskoi pidhotovky: osnovy menedzhmentu* [System of Olympic training: basics of management]. Kyiv: Persha drukarnia., 624 p.
3. Vorontsov, A.I. (2020) *Tekhniko-taktychna pidhotovka yuniorok u boksi z urakhuvanniam osoblyvostei psykholohichnoho typu* [Technical and tactical training of junior girls in boxing, taking into account the peculiarities of the psychological type]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Z.*, № 1. P. 95-101. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-1-13>
4. Hasanova, S.F. (2014) *Zhinochy boks* [Women's boxing]. K.: KNUBA, 26 p.
5. Heytenko, V.V., Prystynskyi, V.M., Zaitsev, V.O. (2021) *Teoriia i metodyka dytiachoho ta yunatskoho sportu* [Theory and methodology of children's and youth sports]. Sloviansk: vyd-vo B.I. Matorina, 171 p.
6. Keller, V.S., Platonov, V.M. (1993) *Teoretyko-metodychni osnovy pidhotovky sportsmeniv* [Theoretical and methodological foundations of training athletes]. Lviv : Ukrainska Sportyvna Asotsiatsiia, 270 p.
7. Kiprich, S.V., Berynychy, D.Yu. (2015) *Spetsyfichni kharakterystyky funktsionalnoho zabezpechennia spetsialnoi vytryvalosti bokseriv* [Specific characteristics of the functionality of special endurance boxers]. *Pedahohika, psykholohy ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu.* № 3. P. 20-27.
8. Kiprich, S.V. (2019) *Teoretychni ta metodychni osnovy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii u boksi* [Theoretical and methodological foundations of special physical training of highly qualified athletes in boxing]: dys... d.fiz.vykh.: 24.00.01. K., 439 p.
9. Konoh, A., Vorontsov, A. (2019) *Prioritetni napriamky vdoskonalennia systemy pidhotovky v zhinochomu boksi* [Priority directions for improving the training system in women's boxing]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. D.*, № 3. P. 11-18.
10. Koshura, A.V. (2021) *Teoriia i metodyka sportyvnykh trenuvan* [Theory and methods of sports training]. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha, 120 p.
11. Ostyanyov, V.N., Dilenyany, M.O., Komisarenko, I.A., Gurovich, I.A., Shevchuk, Yu.V. (2009) *Boks. Zhinky. Navchalna prohrama dlia dytiachoho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiachoho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu ta shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti* [Boxing. Women. Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve and schools of higher sports skills]. Kyiv: Natsionalnyi olimpiiskyi komitet, 111 p.
12. Savchenko, V., Dolbysheva, N., Chernokolenko, A., Shevchenko, O. (2022) *Tekhniko-taktychna pidhotovka v navchalno-trenavalnomu protsesi divchat-bokseriv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky* [Technical and tactical training in the educational and training process of female boxers at the stage of preliminary basic training]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. D.*, № 1. P. 164-172. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-164>
13. Chernokolenko, A., Dolbysheva, N. (2023) *Kontrol za tekhnichnoiu ta tekhniko-taktychnoiu pidhotovlenistiu v navchalno-trenavalnomu protsesi divchat, yaki zaimaiutsia boksom, na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky* [Control over the technical and technical-tactical preparation in the educational and training process of girls engaged in boxing at the stage of preliminary basic training]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. D.*, № 1. P. 240-250. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-240>
14. Blower, G. (2007) *Boxing: Training, Skills and Techniques*. Gr.Bt.: The Crowood Press Ltd, 192 p.
15. Blower, G. (2012) *Boxing: Training, Skills and Techniques*. Gr.Br.: Crowood, 116 p.
16. Dudayev, S. (2021) *The Art of the Sweet Science: Boxing Training for the Body and Mind*. Independently published, 198 p.
17. Korobeynikov, G., Korobeinikova, L., Raab, M., Baić, M., Borysova, O., Korobeinikova, I., Shengpeng, G., Khmel'nitska, I. (2023) *Cognitive functions and special working capacity in elite boxers*. *Pedagogy of Physical Culture and Sports. H.*, 27 (1). P. 84-90. DOI: <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0110>
18. Said El-Ashker. (2018) *The impact of a boxing training program on physical fitness and technical performance effectiveness*. *Journal of Physical Education and Sport* © (JPES), 18(2), Art 137. P. 926-932. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02137>
19. Tyshchenko, V., Omelianenko, H., Markova, S., Vorontsov, A., Pavelko, O., Doroshenko, E., Sokolova, L., Hlukhov, I., Drobot, K. (2023) *Neurological Typology and its Role in Enhancing Technical and Tactical Skills in Adolescent Female Boxers*. *Health, Sport, Rehabilitation. H.*, 9 (4). P. 57-72. DOI: <https://doi.org/10.58962/HSR.2023.9.4.57-72>